Megan Flynn-Peterson

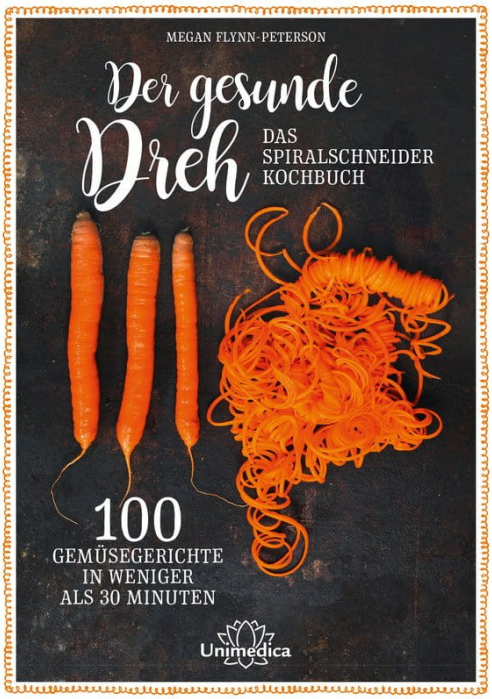
Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch

Leseprobe

Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch

von Megan Flynn-Peterson

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

EINLEITUNG 1

1

(IN)SPIRALISIERTES KOCHEN LEICHT GEMACHT 5

Gemüsenudeln sind lecker 6
Los geht's 7
Was kann man spiralisieren 12
Tipps für erfolgreiches Spiralisieren 12
Hilfreiche Küchenausstattung 13
Sinnvolle Vorräte 16
Die Rezepte 16

2

FRÜHSTÜCK & BRUNCH 21

Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Haferbrei mit Zucchininudeln 24
Zucchinibrot-Muffins 25
Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln 26
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Paleo-Crêpes mit Birnennudeln 29
Süßkartoffelpuffer 30
Vegetarisches Nudel-Omelett 32
Eier Benedict auf Kartoffelnudeln oder »Englische Muffins« 34
Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohlbrot 36
Ofeneier in Süßkartoffelnudel-Nest 38
Spiralisiertes Bauernfrühstück 39
Süßkartoffelnudel-Frühstücksschüssel 40
Vegetarische Eier-Muffins 41
Frühstücksfrittata mit spiralisierter Kartoffelkruste 42







3

SUPPEN, SALATE & SANDWICHES 45

Hühner-Zoodle-Suppe 46
Möhrennudel-Ramen 47
Tortillasuppe mit Süßkartoffelnudeln 48
Thailändische Nudelsuppe 50
»Tortellini«-Wurst-Suppe 51
Pasta e fagioli 52
Spiralisierter Gurkensalat 53
Vegetarischer Nudelsalat 54
Spiralisierter Waldorfsalat 55
Spiralisierter Salade Niçoise 56
Asiatischer Hühnchensalat 57
Steaksalat 58
Hühnchen-Sandwiches auf Möhrennudel-Brötchen 60
Club-Sandwich auf Blumenkohlbrot 62
Schinken und Käse auf Süßkartoffel-Brötchen 64
Grillkäse-Sandwich mit Blumenkohlbrot 66

4

SNACKS & BEILAGEN 69

Spiralisierte eingelegte Gurken 70
Apfel-Zimt-Chips 71
Spiralisierte Süßkartoffel-Chips 72
Spiralisierter Obstsalat 74
Gurkennudel-Salat mit Wassermelone und Feta 75
Gemüsenudelsalat à la Caprese 76
Spiralisierter Kartoffelsalat 77
Spiral-Gemüsereibekuchen 78
Spiralisierte vegetarische Sommerrollen 80
Spiralisierte Kartoffelpuffer 81

5

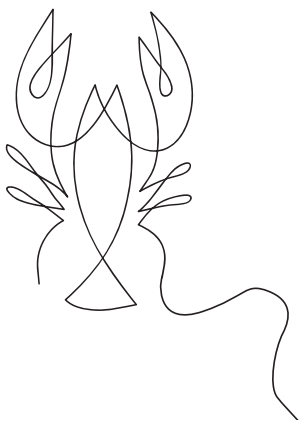
VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE 83

Gemüsenudel-Wraps 84
Kalte Erdnussnudeln 85
Kalte Sesamnudeln 86
Zucchininudeln mit veganer Avocadocreme-Soße 87
Kartoffelnudeln mit Pilzen und Salbei 88
Gemüsenudelsalat mit Ziegenkäse, Mandeln und Cranberrys 90
Zitronen-Knoblauch-Zucchininudeln 91
Griechischer Nudelsalat 92
Zucchininudeln Pomodoro 94
Cacio e Pepe 95
Gemüsepasta alla Uorma 96
Fettuccini Alfredo 97
Gemüsenudeln Primavera 98
Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika 100
Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni 101
Pizza mit Kartoffelboden 102

6

HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN 105

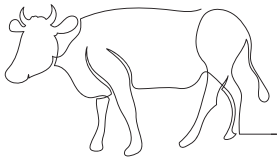
Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln 106
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107
Thai-Nudelsalat mit Meeresfrüchten 108
Kalter Gemüsenudelsalat mit Spargel und Shrimps 109
In der Pfanne gebratener Lachs mit Zitronen-Dill-Kürbisnudeln 110
Daikonnudeln mit schwarzem Pfeffer, Garnelen und Zuckerschoten 112
Zucchininudeln alla Puttanesca 114
Pochierter Tilapia an Gemüsenudeln 115
Gemüselinguine mit Muscheln 116
Würzige Garnelen-Marinara 117
Käse-Makkaroni mit Hummer und Butternusskürbisnudeln 118
Sommerkürbisnudeln mit Hummer und Tomaten 120
Gemüsenudeln mit Meeresfrüchten 122
Muschelsuppe mit spiralisierten Kartoffeln und Möhren 123



7

HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE *125*

Hähnchen Pad Thai *126*
Brokkolinudeln Pad See Ew *128*
Möhrennudelpfanne mit Hähnchen *129*
Teriyaki-Huhn mit Daikonnudeln *130*
Krautsalat mit Hühnchen und Erdnusssoße *131*
Griechischer Salat mit Gurkennudeln und Hühnchen *132*
Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren *134*
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse *135*
Hähnchenpastete *136*
Puten-Zoodle-Burger *138*
Hühnchen-»Reis«-Auflauf *139*
Ketogenes Parmesan-Hähnchen an Zucchininudeln *140*
Puten-Tetrazzini *142*
Süßkartoffel-Taco-Pfanne *144*
Thanksgiving-Reste-Auflauf *145*



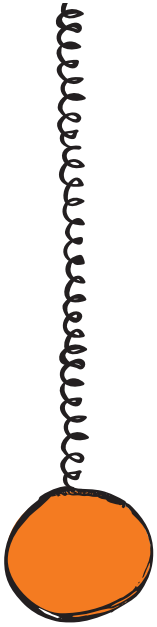
8

HAUPTGERICHTE MIT RIND- UND SCHWEINEFLEISCH *147*

Bánh Mì Salatwraps *148*
Vietnamesischer Nudelsalat *150*
»Pasta« Bolognese *151*
»Pasta« Carbonara *152*
Gemüsepasta mit Salsiccia in Knoblauch-Butter-Soße *153*
Zucchini-Spaghetti mit Fleischbällchen *154*
Rübstiel-Pastinakennudeln mit Salsiccia *157*
Rindfleisch Chow Mein *158*
Bœuf Stroganoff *160*
Spiralisiertes »Jambalaya« *161*
Gebratener »Reis« mit Schweinefleisch *162*
Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch *163*
Zucchininudel-Lasagne *164*
Cheeseburger-Nudel-Pfanne *165*

ANHANG *167*

Quellen *168*
Danksagungen *170*
Die Autorin *171*
Index *172*



EINLEITUNG

Als ich 2012 damit aufgehört habe, Getreide zu essen, war ich mir sicher, dass mir der Verzicht auf Pasta am schwersten fallen würde. Nudeln zu kochen war so einfach, und ich liebte sie eben. Doch nach ein paar Wochen mit Paleo-Ernährung stellte ich fest, dass ich die Pasta gar nicht so sehr vermisste – stattdessen genoss ich meine neue Vollwertkost und war mit meiner neuen Ernährung, die aus Fleisch, Gemüse und Obst bestand, unglaublich zufrieden. Die Paleo-Ernährung tat mir gut, daher wollte ich gar nicht mehr zurückblicken.

Beinahe ein Jahr später fand ich heraus, dass man eine Zucchini in Nudeln schneiden und wie Pasta zubereiten kann, was mich begeisterte. Das Gericht war köstlich und befriedigend, und durch diese Art der Zubereitung eröffneten sich vollkommen neue Möglichkeiten für meinen Speiseplan. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich glutenfreie Nudeln gekocht, wenn mich doch einmal der Heißhunger auf Pasta überkam. Das funktionierte zwar, aber ich kam mir dabei immer vor, als würde ich bei meiner Paleo-Diät schummeln. Mit Zucchininudeln (oder »Zoodles«, wie sie oft genannt werden) konnte ich meine Gelüste stillen, ohne mich von den Paleo-Prinzipien zu entfernen, die ich so gut fand.

Nachdem ich die Gemüsenudeln für mich entdeckt hatte, kaufte ich mir einen kleinen Spiralschneider für den Handbetrieb, mit dem sich Zucchini und Möhren und sogar Gurken gut verarbeiten ließen. Da ich aber irgendwann mein Repertoire der Spiralnudeln erweitern wollte, besorgte ich mir ein größeres Gerät. Ich arbeite jetzt mit einem größeren Spiralschneider, der auf meiner Arbeitsplatte steht und so gut wie jedes Gemüse spiralisieren kann.

Nachdem ich mich vier Jahre lang nach Paleo ernährt hatte, kam ich hier und da etwas davon ab und beschloss im Januar 2017 umzusatteln und ketogene Ernährung auszuprobieren. Ich liebe Paleo, weil es für mich sehr gut war – kein Getreide, keine Milchprodukte, kein Zucker. Man lernt die Ernährungsweise leicht, und wenn man den Dreh erst mal raus hat, stellt man fest, dass sie bei Weitem nicht so eingeschränkt ist, wie man anfangs denkt. Ich fühle mich, wenn ich mich auf diese Art ernähre, im Ganzen sehr viel besser. Eine ketogene Ernährungsweise ist aber auch sehr gut – sie legt ähnlich großen Wert auf Vollwertnahrung, und auch das Spiralisieren passt zu dieser Low-Carb-Ernährung mit vielen Fetten. Ich habe problemlos an Gewicht verloren, indem ich meine Makronährstoffe angepasst habe. Wenn man sich mit einer kohlenhydratarmen, sehr fetthaltigen Diät ernährt, gerät der Körper in den Zustand einer Ketose, wodurch er Fett statt Zucker verbrennt.

Ich habe festgestellt, dass Paleo und Keto eine tolle Kombination ergeben, wenn man ein paar Pfund verlieren oder seinen Stoffwechsel ankurbeln will. Keto ist etwas einschränkender, weil man Kalorien, Kohlenhydrate und Fett zählen muss. Wenn man sich daran aber erst einmal gewöhnt hat, geht es leicht von der Hand, und die Gerichte lassen sich ganz mühelos planen – vor allem mithilfe dieses Kochbuchs und meinen anderen Kochbüchern. Ich sehe die ketogene Ernährung gerne als kohlenhydratarme Paleo-Ernährung mit einigen Milchprodukten an, die man aber grundsätzlich ersetzen kann, falls man laktoseintolerant ist. Eine ausreichende Fettzufuhr ist mit Zutaten wie Kokosöl und Avocados leicht zu erreichen. Wenn Sie mehr darüber wissen und Keto ausprobieren möchten, werden Sie online schnell fündig, wenn sie nach Keto-Rechnern suchen. Diese können Ihnen dabei helfen, die richtigen Makronährstoffe für Ihre Ziele und Ihren Körpertyp zu finden. Ich freue mich, dass ich dieses Buch schreiben durfte, weil es das erste Mal war, dass ich Paleo- und Keto-Rezepte kombinieren konnte, und ich habe sogar noch einige vegetarische und auch vegane Gerichte eingefügt.

Das Jahr 2017 war für mich eines der arbeitsreichsten meines Lebens – zusätzlich zu meinem Blog habe ich Kochbücher wie dieses geschrieben und mich zum Pure Barre-Trainer ausbilden lassen. Dabei jeden Abend ein gesundes Essen auf den Tisch zu zaubern, erwies sich immer mehr als Herausforderung. Einige Monate später stellte ich fest, dass ich zum ersten Mal schwanger war, und dies machte es (nach ein paar Monaten) noch schwerer, gesunde, kohlenhydratarme Gerichte nach Paleo zuzubereiten. Und genau dort wurde die Idee für dieses Buch geboren (entschuldigen Sie bitte das Wortspiel): eine Auswahl an Rezepten, bei denen man mit dem

Spiralschneider köstliche, gesunde *und* schnelle Gerichte auf den Tisch bekommt – denn diese drei Kriterien sollte Essen sinnvollerweise erfüllen.

Sich einen Spiralschneider anzuschaffen und damit zu arbeiten bedeutet, dass Gemüse viel mehr Spaß macht, leichter zuzubereiten ist und außerdem auch viel schneller geht. Bei mir dauert das Schneiden und Hacken immer am längsten, aber mit einem Spiralschneider steckt man einfach Gemüse in das Gerät, dreht ein paarmal und hat eine perfekt geschnittene Zutat, die direkt weiterverarbeitet werden kann. Ich spiralisiere manchmal das gesamte Gemüse für ein Rezept, selbst wenn das meiste davon nur eine untergeordnete Rolle spielt (wie Zwiebeln oder grüne Paprika oder aromatisierende Gemüsesorten wie Sellerie, Möhren etc.), weil es einfacher und schneller ist als alles mit einem Messer kleinzuschneiden.

Sie finden in diesem Kochbuch Gerichte, die innerhalb von 30 Minuten vorbereitet, gekocht und serviert werden können. Für viele der Rezepte benötigen Sie nur fünf Hauptzutaten (wobei einige Basiszutaten wie Kochfette oder Gewürze nicht mitgezählt werden). Manche können in einem Topf, einer Pfanne oder einer Auflaufform zubereitet werden. Bei anderen müssen Sie den Herd gar nicht erst anstellen (diese sind mit »Rohkost« gekennzeichnet), hier handelt es sich meist um Rohkost-Gerichte oder einfache Salate. Die Zutaten sind natürlich, vollwertig und erschwinglich – ich werde Sie nicht in irgendwelche Spezialitätengeschäfte schicken, um Lebensmittel zu kaufen, die Sie ein einziges Mal benutzen und die dann im Vorratsschrank herumliegen. Manche der Rezepte sind Paleo, manche Keto. Alle sind glutenfrei und manche ohne Milchprodukte. Vor allem aber sind alle Gerichte befriedigend, denn mit den kreativen Gemüsenudeln muss man nicht auf die gewohnten und köstlichen Aromen, die man liebt, verzichten.

SCHONGARER Nicht die beste Wahl, um Gemüsenudeln zu kochen, aber man kann darin ein Gericht den ganzen Tag köcheln lassen und die Nudeln ein paar Minuten vor dem Servieren dazugeben.

Sinnvolle Vorräte

Gemüse und Eiweiß sind wichtig, und mit einer gut ausgestatteten Vorratskammer wird gesundes Kochen noch einfacher und köstlicher. Die folgenden Gewürze und Zutaten habe für meine Gerichte ich immer im Regal oder Kühlschrank:

- Butter von Weidekühen (Hier immer als Bio-Butter bezeichnet)
- Eier (wenn möglich bio)
- Geröstetes Sesamöl
- Getrocknete Kräuter und Gewürze (ich verwende am häufigsten Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, rote Paprikaflocken, Cayennepfeffer, Oregano und Thymian)
- Ghee (wenn Sie es im Laden nicht bekommen, finden Sie ein Rezept auf Seite 30)
- Glutenfreie Sojasoße (bei striktem Paleo auch Coconut Aminos)
- Grobes Salz
- Honig (oder Agavendicksaft bei veganer Küche)
- Kokosöl
- Olivenöl extra vergine
- Pfefferkörner (ich empfehle sehr, den Pfeffer frisch zu mahlen!)
- Reisessig
- Scharfe Würzsoße (ich liebe Frank´s Red Hot und Sriracha Soße)

Das ist die Grundausstattung, die ich immer im Haus habe, häufig habe ich aber auch Currypulver und eine Chili-Knoblauch-Soße auf Vorrat. Suchen Sie sich die Dinge aus, die für Sie passen und legen sich diese auf Vorrat, so haben Sie immer alles zur Hand, um köstliche Mahlzeiten zuzubereiten!

Die Rezepte

Die Rezepte in diesem Buch sind unkompliziert und köstlich – denn mein Ziel ist es, dass Sie innerhalb von 30 Minuten oder weniger ein gesundes Essen auf dem Tisch haben, ohne zu viel Zeit und Geld beim Einkaufen

investieren zu müssen. Jedes Rezept in diesem Buch lässt sich schnell mithilfe von überall verfügbaren Zutaten zubereiten. Mindestens die Hälfte der Gerichte braucht nur 5 Zutaten, ist Rohkost oder One-Pot, dies ist entsprechend gekennzeichnet:

- 5 Zutaten: Für dieses Rezept benötigen Sie 5 oder weniger Zutaten, ausgenommen Speisefette und Gewürzen.
- Rohkost: Schnelle, einfache Rezepte, die nicht gekocht werden, wie Salate oder rohe Nudelgerichte.
- One-Pot: Das Rezept kann in einem Topf, einer Pfanne oder Schüssel zubereitet werden. Weniger Geschirr bedeutet mehr Zeit zum Essen und mehr Zeit für die Dinge, die Sie lieben!

Unter den Rezepten stehen außerdem die Nährwertangaben und der Brennwert. Ich habe zudem einige Varianten eingefügt, um Ihren Ernährungsbedürfnissen gerecht zu werden, so lassen sich bestimmte Zutaten austauschen, um ein Gericht vegan oder Paleo zuzubereiten. Bei den ketogenen Rezepten sollten Sie berücksichtigen, wie viele Kohlenhydrate Sie über den Tag verteilt mit anderen Gerichten und Snacks zu sich nehmen. Ein Keto-Rechner hilft Ihnen dabei, die ideale Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Protein und Fett für sich zu finden. Alle Rezepte in diesem Buch sind glutenfrei, und jedes Rezept ist wie folgt gekennzeichnet, sodass Sie schnell sehen können, ob es zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan passt:

- Ketogen
- Milchfrei
- Paleo
- Vegan
- Vegetarisch



FRÜHSTÜCK & BRUNCH

Als Kind war das Frühstück die Mahlzeit des Tages, die ich am wenigsten mochte. Heute ist es fast schon meine Lieblingsmahlzeit. Ich liebe es, zum Brunch auszugehen oder zuhause ein großes Frühstück zuzubereiten, vor allem am Wochenende. Meist mache ich dann Eier mit Speck, manchmal noch mit Kartoffeln, und immer gibt es viel Kaffee. Doch bis ich das Spiralisieren für mich entdeckt hatte, verschwendete ich kaum einen Gedanken daran, irgendwelches Gemüse zum Frühstück oder Brunch zuzubereiten. In diesem Kapitel finden Sie zahlreiche Frühstücksrezepte, die Ihnen hoffentlich dabei helfen, mehr Gemüse in Ihre erste (und wie man sagt wichtigste) Mahlzeit des Tages einzubinden.

Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln

PALEO ✳ VEGETARISCH

Geht es Ihnen auch so wie mir, Sie kaufen Bananen und vergessen sie dann. Das ist wirklich nervig, hat aber auch ein Gutes: Bananenbrot! Ich habe das Brot früher immer in einer Kastenform gebacken, aber Muffins sind viel schneller fertig und ideal zum Mitnehmen. Nichts einfacher, als sich morgens auf dem Weg nach draußen einen leckeren Muffin zu schnappen. Die Möhrennudeln sorgen für mehr Gehalt. Außerdem kann ich dadurch Möhrenreste verarbeiten, die ich fast genauso oft im Kühlschrank vergesse wie die Bananen.

ERGIBT 12 MUFFINS
VORBEREITUNGSZEIT 5 MINUTEN
BACKZEIT 25 MINUTEN
MESSEREINSATZ D

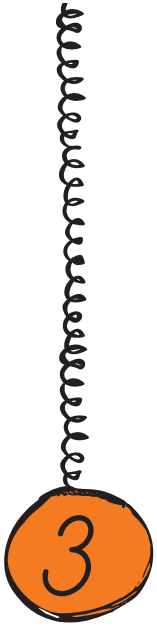
3 oder 4 sehr reife Bananen, gut zermatscht
4 Eier, Größe L
120 g Mandelbutter
4 EL Bio-Butter, geschmolzen
1 TL Vanilleextrakt
60 g Kokosmehl
1 TL Natron
1 TL Backpulver
1 TL Zimt, gemahlen
1 Prise Salz
2 oder 3 Möhren, spiralisiert

PRO PORTION
(1 Muffin)
Kalorien **142** / gesättigte Fettsäuren **4 g** / Fett gesamt **7 g** / Eiweiß **4 g** / Kohlenhydrate **16 g** / Ballaststoffe **5 g** / Natrium **195 g**

1. Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Eine Muffinform mit Papier-Muffinförmchen auslegen.
2. Bananen, Eier, Mandelbutter, Butter und Vanilleextrakt in einer großen Schüssel gut miteinander verrühren.
3. Kokosmehl, Natron, Backpulver, Zimt und Salz hinzugeben. Gut unterrühren, dann die Möhren untermischen.
4. Den Teig gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen und 20 bis 25 Minuten backen. Backprobe mit einem Messer oder Zahnstocher machen, wenn nichts mehr daran kleben bleibt, sind die Muffins gut.
5. Direkt servieren oder in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

Tipp Sie können aus diesen Muffins ein Dessert zaubern, wenn Sie 80 g dunkle Schokotröpfchen oder Schokoraspel hinzugeben.





SUPPEN, SALATE & SANDWICHES

Suppen und Salate eignen sich hervorragend dazu, Gemüsenudeln in den Speiseplan aufzunehmen. Bei Sandwiches ist das nicht unbedingt der Fall, doch in diesem Kapitel finden Sie zahlreiche leckere Rezepte für Mittag- und Abendessen aus diesen drei Kategorien. Sie werden neue Ideen bekommen und alte Favoriten entdecken – angefangen bei dampfenden Ramen-Schüsseln, über Klassiker wie Nudelsuppe, bis zu schnellen Rohkost-Salaten und einigen leckeren Sandwich-Vorschlägen. Ich hoffe, dass Sie die nächsten Seiten dazu inspirieren werden, beim Kochen selbst auch kreativ zu werden.

Steaksalat

KETOGEN

Dieser Steaksalat verweist den gängigen Taco-Salat auf einen hinteren Rang, weil hier medium gebratenes Steak statt Hackfleisch zum Einsatz kommt. Das Gericht wird durch die Cherrytomaten, Cheddar und die cremige Avocado perfekt abgerundet. Dass die Gurke und die Möhren spiralisiert werden, spart nicht nur Zeit, sondern gibt dem Salat auch spannende neue Texturen. Sie bekommen ihn sehr schnell auf den Tisch, wenn Sie das Gemüse verarbeiten, während das Steak ruht.

2 BIS 4 PORTIONEN
VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN
KOCHZEIT 20 MINUTEN
MESSEREINSATZ D

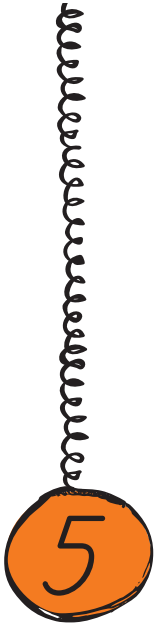
500 g Steak (z. B. Flankensteak)
1 EL Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL Bio-Butter
2 oder 3 Köpfe Römersalat, kleingeschnitten
150 g Cherrytomaten, in Scheiben
60 – 120 ml Ranch Dressing (oder ein zuckerfreies Dressing Ihrer Wahl)
60 g Cheddar, gerieben
2 Möhren, spiralisiert
1 Salatgurke, spiralisiert
1 Avocado, geviertelt und dann in Scheiben geschnitten
5 g frischer Koriander, gehackt, zum Anrichten

PRO PORTION
Kalorien 1.024 / gesättigte Fettsäuren **26 g** / Fett gesamt **67 g** / Eiweiß **75 g** / Kohlenhydrate **33 g** / Ballaststoffe **11 g** / Natrium **888 mg**

1. Das Steak mit dem Olivenöl beträufeln, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Eine gusseiserne Pfanne oder Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und das Steak darin pro Seite 7 bis 8 Minuten braten, es sollte medium-rare sein oder so, wie Sie es mögen. Aus der Pfanne nehmen, die Butter daraufgeben und 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.
2. Den geschnittenen Salat mit den Tomaten, Cheddar und dem Ranch Dressing (oder dem Dressing Ihrer Wahl) in einer großen Schüssel mischen. Die Möhren- und Gurkennudeln sowie die Avocado sanft unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zum Servieren in zwei große Schüsseln füllen. Das geschnittene Steak darauf verteilen und den Koriander darüber streuen. Direkt genießen.

Tipp Der Salat wird vegetarisch statt ketogen, wenn Sie das Steak weglassen und stattdessen eine Dose schwarze Bohnen und eine Dose Mais dazugeben.





VEGANE & VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Ich habe einige Jahre lang beinahe vegetarisch gelebt, bis ich zur Paleo-Ernährung gewechselt bin. Doch meine Ernährung war zu dieser Zeit bei Weitem nicht so gesund, wie man sich das bei dem Wort »vegetarisch« oft vorstellt (da ich viele Muffins und süße Latte Macchiatos konsumiert habe). Als ich aber begann, mehr Fleisch auf meinen Speiseplan zu setzen und das Getreide wegzulassen, stellte ich fest, dass ich auf ganz natürliche Art auch mehr Gemüse zu mir nahm. Und als ich erst einmal einen Spiralschneider gekauft hatte, begann ich fleischlose Gerichte zu kreieren, ohne überhaupt darüber nachzudenken. In diesem Kapitel finden Sie einige wunderbare vegetarische Gerichte, von denen einige vegan sind und sogar ein paar ganz ohne Kochen auskommen.

Gemüsenudeln Primavera

ONE-POT * VEGETARISCH

Genau so mag ich mein Essen am liebsten – richtig viel Gemüse, das meiste davon spiralisiert, was mir das Gefühl gibt, echte Nudeln zu essen. Wenn man das Gemüse erst einmal vorbereitet und spiralisiert hat, ist dieses Gericht in weniger als 10 Minuten zubereitet. Ich mag es, wenn es nur ganz kurz angedünstet ist, sodass das Gemüse noch Biss hat.

4 BIS 6 PORTIONEN
VORBEREITUNGSZEIT 15 MINUTEN
KOCHZEIT 10 MINUTEN
MESSEREINSATZ C ODER D

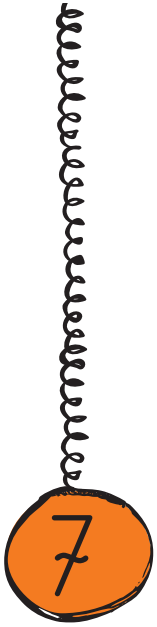
60 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
3 Möhren, spiralisiert oder in dünnen Scheiben
1 rote Paprikaschote, spiralisiert oder in dünnen Scheiben
100 g Brokkoliröschen
100 g Cherrytomaten, halbiert
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 große Zucchini, spiralisiert
2 Sommerkürbisse, spiralisiert
¼ TL rote Paprikaflocken
12 g frisches Basilikum, gehackt
25 g Parmesan, gerieben (optional)

PRO PORTION
Kalorien **170** / gesättigte Fettsäuren **2 g** / Fett gesamt **13 g** / Eiweiß **3 g** / Kohlenhydrate **14 g** / Ballaststoffe **4 g** / Natrium **100 mg**

1. Das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Den Knoblauch darin 1 bis 2 Minuten braten, bis er duftet. Möhren- und Paprikanudeln, Brokkoli und Cherrytomaten zugeben und sanft umrühren. Ca. 3 bis 4 Minuten dünsten lassen, bis die Nudeln beginnen weich zu werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Jetzt die Zucchini- und Kürbisnudeln mit in die Pfanne geben und alles miteinander verrühren. Weitere 3 bis 4 Minuten garen. Die roten Paprikaflocken hinzugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Vom Herd nehmen. Basilikum und Parmesan (wenn verwendet) darüber streuen, noch einmal umrühren und servieren.

Tipp Wenn Sie sich nicht vegetarisch ernähren, können Sie das Gericht mit einer Fleischzugabe ergänzen – ca. 500 g Hühnerbrust, in Stücke geschnitten, passt gut dazu (Sie können das Huhn in der Pfanne braten, bevor Sie das Gemüse hineingeben oder einfach vor dem Servieren schon gegarte Hühnerbrust unterrühren).





HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN UND PUTE

Das Protein, das ich am häufigsten zuhause verwende, ist Hähnchen, und obwohl ich nicht so oft mit Pute koche, kann man die beiden Fleischsorten bei den meisten Rezepten einfach austauschen. Wenn Sie das eine mehr als das andere mögen, ändern Sie die Rezepte gerne für sich ab! Sie finden in diesem Kapitel viele Gerichte, die von der asiatischen Küche inspiriert sind, einige gesündere Varianten von Klassikern wie Hähnchenpastete, Parmesan-Hühnchen und Hühnchen-Reis-Auflauf, außerdem einige meiner eigenen Kreationen, wie eine Süßkartoffel-Taco-Pfanne. Ich hoffe, Sie erhalten hier neue Ideen, um die manchmal langweiligen gängigen Hühnergerichte auch selbst mit Gemüse aufzupeppen.

Hähnchen Pad Thai

ONE-POT * MILCHFREI * KETOGEN

Pad Thai ist eines meiner absoluten Lieblingsessen, und man kann es wirklich einfach zuhause mit Gemüse- statt den traditionellen Reisnudeln kochen. Ich habe schon mit vielen Gemüsesorten und dem Weglassen von Getreide experimentiert und festgestellt, dass man die Kohlenhydrate nicht vermisst, solange der Geschmack eines Gerichts richtig gut ist. Und diese Rezept ist das beste Beispiel dafür!

2 BIS 4 PORTIONEN
VORBEREITUNGSZEIT 10 MINUTEN
KOCHZEIT 20 MINUTEN
MESSEREINSATZ B

1 EL Sesamöl
¼ rote Zwiebel, dünn in Scheiben geschnitten
1 TL frischer Ingwer, geschält und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
500 g Hühnerbrust oder -schenkel ohne Knochen, in dünne Streifen geschnitten
Saft von 2 Limetten, plus 1 Limette in Spalten geschnitten, zum Anrichten
1–2 EL Erdnussbutter
2 EL glutenfreie Sojasoße
½ EL Fischsoße
2 große Zucchini, spiralisiert
2 oder 3 Möhren, spiralisiert
100 g Bohnensprossen
3 oder 4 Frühlingszwiebeln, gehackt
110 g Erdnüsse, grob gehackt
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Frischer Koriander, gehackt, zum Anrichten

PRO PORTION
Kalorien 1.054 / gesättigte Fettsäuren **9 g** / Fett gesamt **65 g** / Eiweiß **91 g** / Kohlenhydrate **42 g** / Ballaststoffe **15 g** / Natrium 2.587 **mg**

1. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch hineingeben, und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis die Zwiebel weich ist. Das Hähnchenfleisch zugeben und weitere 5 Minuten braten.
2. Limettensaft, Erdnussbutter, Soja- und Fischsoße dazugeben.
3. Zucchini- und Möhrennudeln zugeben und 4 bis 5 Minuten lang kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Bohnensprossen und Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten garen.
4. Die Pfanne vom Herd nehmen, mit den gehackten Erdnüssen bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einer Limettenspalte sowie darüber gestreutem Koriander servieren.

Tipp Um dieses Rezept Paleo zu machen, können Sie Mandelbutter und Mandelblättchen statt Erdnussbutter und Erdnüssen verwenden. Wenn Sie strikt nach Paleo leben, nehmen Sie Coconut Aminos statt der glutenfreien Sojasoße.



Index

5 Zutaten Rezepte
Cacio e Pepe 95
Fettuccine Alfredo 97
Gelbflossen-Thunfisch-Steak an kalten Gurkennudeln 106
Gemüsenudelsalat à la Caprese 76
Gemüsenudel-Pfanne mit Schweinefleisch 163
Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
Hühnchensalat mit spiralisierten Möhren 134
Hühnchen-Sandwiches auf Möhrennudel-Brötchen 60
Ofeneier in Süßkartoffel-nudel-Nest 38
Puten-Zoodle-Burger 138
Schinken und Käse auf Süßkartoffel-Brötchen 64
Spiralisierte eingelegte Gurken 70
Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Spiralisierter Kartoffelsalat 77
Spiralisierte Süßkartoffel-Chips 72
Süßkartoffelpuffer 30
Vegane Gemüsenudel-Käse-Makkaroni 101
Vegetarisches Nudel-Omelett 32
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
Zitronen-Knoblauch-Zucchini-nudeln 91
Zitronige Brokkolinudeln mit gerösteter Paprika 100
Zucchininudeln mit veganer Avocadocreme-Soße 87

A

Agavendicksaft
Zucchinibrot-Muffins 25
Ahornsirup
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Zucchinibrot-Muffins 25
Andouille-Wurst
Spiralisiertes »Jambalaya« 161
Äpfel 14
Apfel-Zimt-Chips Apfel-Zimt-Chips 71
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Spiralisierter Obstsalat 74
Spiralisierter Waldorfsalat 55
Asiatischer Hühnchensalat 57
Auberginen
Gemüsepasta alla Norma 96
Avocado
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107
Gemüsenudel-Wraps 84
Steaksalat 58
Süßkartoffel-Taco-Pfanne 144
Tortillasuppe mit Süßkartoffel-nudeln 48
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
Zucchininudeln mit veganer Avocadocreme-Soße 87
Avocado-Krebs-Salat mit Gurkennudeln 107

B

Bananen
Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen Getreidefreie spiralisierte Apfel-Pfannkuchen 28
Haferbrei mit Zucchini-nudeln 24
Paleo-Bananenbrot-Muffins mit Möhrennudeln 26
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Bánh Mì Salatwraps 148
Beeren
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Beilagen
Spiralisierte Kartoffelpuffer 81
Birnen
Paleo-Crêpes mit Birnen-nudeln 29
Spiralisierte Obst-Smoothie-Bowl 22
Blattgemüse
Wraps mit Hühnchen, Bacon und spiralisiertem Gemüse 135
Blumenkohl
Club-Sandwich auf Blumenkohlbrot 62
Ei, Schinken und Käse auf Blumenkohlbrot 36

Megan Flynn-Peterson

Der gesunde Dreh - Das Spiralschneider-Kochbuch

100 Gemüsegerichte in weniger als 30 Minuten

200 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de