















# Obst- und Gemüsenudeln

**Text, Fotografien und Design:  
Zoé Armbruster**

**Bassermann**



# Inhalt

Einleitung.....	9
-----------------	---

## VORSPEISEN

Salat aus roter Bete und Blutorangen .....	12
Gurkensalat mit Garnelen und Mango.....	14
Kartoffelpuffer mit Räucherlachs .....	16
Asiatischer Gurkensalat mit Sojabohnen und Ingwerdressing.....	18
Krautsalat mit Apfel .....	20
Frühlingsrollen mit Shiitake, Kräutern und Mangosauce .....	22
Quinoa-Gurken-Salat zum Mitnehmen .....	24

## HAUPTGERICHTE

Kabeljau mit Kurkuma-Rettichspiralen .....	26
Risotto mit roter Bete .....	28
Hähnchenspieße mit Erdnuss-Ingwer-Sauce auf Karottenspiralen .....	30
Zucchini und Spargel alla Carbonara.....	32
Japanische Suppe mit Rettich .....	34
Kichererbsen-Karotten-Kuchen mit Joghurtsauce .....	36

Zucchinispaghetti mit Muscheln .....	38
Zucchini-Karotten-Tarte.....	40
Gurkenspiralen mit Thunfisch & Avocado- Kürbiskern-Pesto.....	42
Steinbutt in Senfsauce mit Pastinakenspiralen .....	44
Putenburger auf marokkanische Art mit Avocado-Aioli.....	46
Karottenspiralen mit Kürbis-Pancetta-Sauce.....	48
Koreanisches Gemüse-Rindfleisch-Gericht .....	50
Pad Thai aus rohem Gemüse .....	52
Butternusskürbis mit Wildreis.....	54
Zucchetti mit Basilikum-Walnuss-Pesto .....	56

## DESSERTS

Milchreis mit Birne und Lavendel .....	58
Konfekt aus Kochbananen und Kakao .....	60
Süßkartoffelwaffeln mit Heidelbeeren .....	62
Schoko-Zucchini-Muffins .....	64
Maronencremetöpfchen.....	66
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen .....	68
Holunder-Birnen-Eis am Stiel .....	70











# Der Spiralschneider

Da ich immer auf der Suche nach kreativen gesunden Ernährungsmöglichkeiten bin, wurde ich sofort auf den Spiralschneider aufmerksam. Mit diesem fantastischen kleinen Küchenhelfer lassen sich Gemüse quasi im Handumdrehen in spaghettiartige Bänder und Streifen schneiden und frische, ausgewogene Mahlzeiten zubereiten.

Die innovativen Rezepte in diesem Buch bieten viel Genuss und sind gesund. Die kalorienarmen Spaghetti aus Gemüse und Früchten sind eine Wohltat für Ihren Organismus: Die vielen guten Mineralien, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe fördern die Verdauung, stärken das Immunsystem und sorgen für mehr Vitalität, Energie und Wohlbefinden. So sieht abwechslungsreiche, leckere und gesunde Ernährung von heute aus!

Früchte und Gemüse sind elementare Bestandteile einer vollwertigen Ernährung und unverzichtbar für einen gesunden Stoffwechsel. Mit diesem originellen Küchenhelfer lassen sich Obst und Gemüse spielend einfach und unauffällig in jede Mahlzeit integrieren, ohne nach Gemüse auszusehen – ideal also auch für Kinder, die nicht gerne Gemüse essen.

Wenn Sie noch keinen Spiralschneider besitzen, können Sie alternativ Obst und Gemüse auch mit einer Allzweckreibe mit Stift- bzw. Julienneinsatz in Längsrichtung in feine Streifen schneiden. Und wenn Sie auch keine Reibe bzw. Hobel besitzen, ist ein scharfes Messer, mit dem das Gemüse erst in feine Längsscheiben und dann in feine Streifen geschnitten wird, eine Möglichkeit.

Von länglichen Gemüsesorten lassen sich mit einem Sparschäler Bänder abnehmen, die nach dem Schneiden längs halbiert werden.

Zoé Armbruster







