







Obst- und Gemüsenuedeln

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

1Bassermann

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



