

Gemüse-Nudeln

Zoodels, Moodels & Co



2 Portionen

3 Bio-Zucchini
oder 1 Bio-Kohlrabi
4 Bio-Möhren
Pfeffer

Salz
Evtl. Muskatnuss
1 EL Olivenöl



Zubereitung

- Zucchini und Möhren waschen, die Enden abschneiden; Kohlrabi schälen
- Für „Bandnudeln“: Gemüse mit einem Sparschäler in Bandnudel-artige Streifen schälen
Für „Spaghetti“: Gemüse mit einem Julienne-Schneider in Spaghetti-artige Streifen schälen
- Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, Gemügestreifen zugeben, ca. 3-5 Minuten dünsten
- Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken

! Tipps

- Nach Belieben kann auch zunächst eine geschälte und gewürfelte Zwiebel in der Pfanne angebraten werden, bevor die Gemüsenudeln dazu kommen
- Diese Gemüsenudeln sättigen sehr gut. Dazu passt eine Bolognese-Sauce vorzüglich, ebenso wie gegrilltes Geflügel mit Pilzsauce
- Bei größeren Mengen erleichtert ein Spiralschneider die Arbeit. Von der „Gemüse-Spitzer“-Variante bis zur stabilen Kurbel gibt es für jeden Geldbeutel und Verwendungszweck eine Variante
- „Zucchini-Nudeln“ werden auch „Zoodels“, Möhren-Nudeln auch „Moodels“ genannt



Gemüse-Nudeln: Schneller als Spaghetti – für fitte Köpfe

Viele Menschen fallen nach einem Nudelgericht in ein „Mittagsloch“: Sie sind müde, es fällt sehr schwer, sich zu konzentrieren – oft kommt nach recht kurzer Zeit auch wieder Heißhunger auf. Gemüse-Nudeln sättigen ausgezeichnet, ohne nachfolgenden Heißhunger. Sie bieten Vitamine und Mineralstoffe, die die Gehirnfunktion ankurbeln. Da sie (in haushaltsüblichen Mengen) schneller zubereitet sind als Nudeln, sind sie eine praktische, bunte und gehirnförderliche Beilage, sowohl mittags als auch abends.