

Nudeln, Zoodles & Co

-mit Rezepten für eine gesunde Ernährung-



von und mit Michael Stranak



INHALTSVERZEICHNIS

<u>VORWORT</u>	05
<u>SPAGHETTI MIT LINSEN-BOLOGNESE</u>	07
<u>ZOODELN CARBONARA</u>	09
<u>GLUTENFREIE NUDELN MIT</u>	
<u>CASHEW-SAUCE UND BLATTSPINAT</u>	10
<u>EINKAUFLISTE</u>	11
<u>KONTAKTIONFORMATIONEN</u>	12



NUDELN

Wer hat die Nudel erfunden?

Lange Zeit stritten sich Italien und China darum, wer die Nudel erfunden hat. Zunächst nahmen verschiedene Forscher an, dass Marco Polo die Nudel im 13. Jahrhundert von China nach Italien brachte. Aber schon die alten Griechen und Römer kannten Nudelgerichte: Forscher fanden Darstellungen von Nudelteig auf etruskischen Grabsteinen des 4. Jahrhunderts vor Christus und der Römer Apicius berichtet in seinem Buch “Über die Kochkunst” über “laganvm”, ein fadenartiges Teiggericht. Deshalb nahmen die Italiener lange an, dass ihre Vorfahren die Erfinder der Nudel seien.

Vor einigen Jahren fanden Archäologen bei Ausgrabungen in China dann jedoch einen 4000 Jahre alten Topf mit einem Nudelgericht. Die Nudeln waren zwar aus Hirse, hatten aber die Form von Spaghetti: Sie waren circa 3 mm breit und 50 cm lang. Somit haben die Chinesen einen Beweis, dass sie gut 1500 Jahre vor den Etruskern Nudeln kannten. Sind sie nun also die wahren Erfinder? Möglicherweise erfanden unterschiedliche Völker die Nudel ganz unabhängig voneinander. Aus verschiedenen Schriftquellen ist bekannt, dass auch die Araber und Inder schon sehr früh Nudelgerichte aßen. Die Araber waren zudem die ersten, die Nudeln auf Wäscheleinen trockneten, um sie haltbar zu machen und sie auf Reisen mitnehmen zu können. Als die Araber im frühen Mittelalter Sizilien besetzten, kam die Methode der Nudeltrocknung nach Europa. Bis dahin mussten Nudeln frisch verspeist werden. Die erste Nudelfabrik gründete Paolo Agnese übrigens 1825 und bereitete somit den Weg für die industrielle Nudelherstellung.



Machen Nudeln dick?

Jein. Nudeln enthalten hauptsächlich Kohlenhydrate und sind somit wichtige Energielieferanten. Sportler greifen daher besonders gerne zu Nudelgerichten. Wer sich ausgewogen ernährt und hin und wieder Nudeln isst, nimmt sicher nicht zu. Achte darauf, dass du am Tag nicht mehr als 2000-2500 Kalorien isst und dich ausreichend bewegst. Stehen allerdings täglich Spaghetti mit Sahnesoße auf dem Speiseplan, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du davon zunimmst.

Wer ein paar Kohlenhydrate sparen möchte, greift lieber zur Low-Carb Alternative. Länger satt machen Vollkornnudeln und eine würzige Tomatensoße ist kalorienärmer als eine fettige Sahnesoße.

Also macht nicht unbedingt die Nudel dick, sondern die Soße!



Spaghetti mit Linsen-Bolognese

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 250 - 300g Spaghetti
- 100g Rote Linsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 500g passierte oder gehackte Tomaten
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Zucker oder andere Süße
- Parmesan/ Grana Padana gerieben
- Sonstige Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

Spaghetti abwiegen und nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente kochen.

Rote Linsen abwiegen, in ein Sieb geben und abwaschen.

Das Suppengemüse waschen, schälen und putzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen.

Zwiebel und Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen.

In der Zwischenzeit das Suppengemüse kleinschneiden (wahlweise auch im Thermomix oder sonstigen Küchengeräten kleinhacken) und anschließend ebenfalls in den Topf geben und anschwitzen.

Wenn das Gemüse etwas angeschwitzt ist, die Linsen dazugeben.



Nun mit den passierten oder gehackten Tomaten aufgießen. Hierbei darauf achten, dass die Masse eher suppig ist als zu viskos. Die Linsen saugen noch Flüssigkeit und dicken nach.

Alles so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nun nach deinem Geschmack würzen und abschmecken.

Wenn die Nudeln fertig sind, diese abgießen und auf einem Teller anrichten. Die Linsenbolognese darüber geben und mit Parmesan verfeinern.

Guten Appetit!





Zoodlesn Carbonara

ZUTATEN

- 2 - 4 Zucchini (am besten grüne und gelbe gemischt)
- 125g Speck/ Bacon gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 200ml Sahne
- Parmesan/ Grana Padana gerieben
- Optional: Kirschtomaten

ZUBEREITUNG:

Zucchini waschen und vorne und hinten anschneiden. Nun in die gewünschte Form bringen – mit einem Spiralschneider, Schäler oder sonstigem – und beiseitestellen.

Den Speck in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Wenn der Speck den gewünschten Garzustand erreicht hat, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Alles weiter anschwitzen.

In der Zwischenzeit die Eier mit der Sahne und 2 Esslöffeln geriebenen Parmesan vermengen.

Jetzt die Zoodlesn in den Topf geben und weiter anschwitzen. Beobachten, wie viel Flüssigkeit entsteht, nicht dass es nachher zu suppig wird. Zur Not die Flüssigkeit abgießen.

Nun mit Salz und Pfeffer würzen, die Hitze abschalten und das Ei-Sahne-Parmesan-Gemisch in den Topf geben und ständig umrühren bis es etwas gestockt ist.

Solltest du noch Kirschtomaten gekauft haben, kannst du diese waschen, halbieren und auf die angerichteten Zoodlesn geben.



Glutenfreie Nudeln mit Cashew Sauce und Blattspinat

ZUTATEN

- 2 Portion Linsen-, Bohnen-, Buchweizen Nudeln (250 - 300g Rohgewicht)
- 80 g Cashewkerne (mit heißem Wasser ca. 20 min einweichen)
- 250 ml Wasser oder Ersatz-Milch (z.B. Mandelmilch) für die Soße
- Gemüsebrüh-Pulver, optional
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss gemahlen
- Tüte Bio Blattspinat frisch (125g)
- Optional: Parmesan

ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.

Die eingeweichten und abgossenen Cashewkerne in der Brühe/ Ersatz-Milch aufkochen und fein mixen.

Das Ganze nicht zu sämig machen, denn die Nudeln saugen noch etwas Sauce auf.

Blattspinat putzen, waschen und beiseitestellen.

Die Nudeln abgießen und in die Sauce geben. Herd ausschalten. Nun den Blattspinat dazugeben und bei geschlossenem Deckel nur zusammenfallen lassen.



Einkaufsliste

- 1 Packung Spaghetti
- 1 Packung Rote Linsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Netz Zwiebel
- 1 Knolle Knoblauch
- 500g passierte oder gehackte Tomaten
- 2 - 4 Zucchini (am besten grüne und gelbe gemischt)
- 125g Speck/ Bacon gewürfelt
- 6/ 10 Eier
- 200ml Sahne
- 125g Kirschtomaten
- 1 Tüte Bio Blattspinat frisch (125g)
- 1 Packung glutenfreie Nudeln
- 1 Tüte Cashewkerne ungesalzen!
- 1 Packung Mandelmilch
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Zucker oder andere Süße
- Parmesan/ Grana Padana gerieben



Kontaktinformationen

MICHAEL STRANAK



Gelernter Koch

Staatl. geprüfter Lebensmittelverarbeitungstechniker

Präventionsberater & Gesundheits-Coach



+49 163 720 59 51



kontakt@michael-stranak.com



www.michael-stranak.com