

## GESUND UND CHIC

Alle, die sich gerne gesund ernähren, wissen Gemüsenudeln zu schätzen: Vitamine, Mineral- und sekundäre Pflanzenstoffe halten zusätzlich fit und gesund. Ein guter Grund, sich häufiger für Gemüse alla carbonara zu entscheiden. Oder besser noch für einen Salat mit rohen Gemüsenudeln, in denen alle gesunden Inhaltsstoffe vollständig enthalten sind. Die einzige Regel lautet: je bunter, desto besser. Am besten essen Sie sich einfach quer durch den Gemüsegarten, um sich möglichst unterschiedliche gesunde Inhaltsstoffe zu sichern. Das bringt darüber hinaus jede Menge Farbe und Spaß auf den Teller. Denn auch das sind Veggie-Noodles: spannende, neue Gerichte, mit neuen

Aromen und in überraschendem Nudel-Look.

## **QUER DURCHS NUDELBEET**

Außer einem geeigneten Spiralschneider (siehe >) ist für die Gemüsenudelküche eigentlich kein technischer Schnickschnack erforderlich. Neben den beliebten Zucchini lassen sich damit auch viele andere Gemüse- und Obstsorten verarbeiten, wenn sie folgende Voraussetzungen erfüllen: Sie müssen fest sein und sollten kaum Fasern, Samen, Kerne oder Kerngehäuse enthalten. Weiche Gemüse wie Aubergine oder Avocado eignen sich nicht. Bei Hand-Spiralschneidern sollten die Gemüse(stücke) eine gewisse Mindestlänge haben, um sie gut halten zu können, und nicht zu

dünn sein, damit sie richtig fixiert sind.

## **VOLL AUFDREHEN**

Am einfachsten und schnellsten lassen sich Gemüsenudeln mit dem Kurbel-Spiralschneider herstellen. Um hier optimale Ergebnisse zu erzielen, sollte man jedoch einige Punkte beherzigen, die auch in den Rezepten in verkürzter Form angegeben werden: Die Gemüsestücke sollten immer mindestens ca. 3–4 cm lang sein, besser länger, und mindestens einen ebenso großen Durchmesser haben. Sind sie dünner, erhält man statt langer Spiralen kurze halbmondförmige Stücke. Das vorbereitete Gemüse an beiden Enden gerade abschneiden, sehr lange Gemüse wie Gurken einmal quer halbieren. Jetzt das Gemüse hinten

richtig mittig auf die dornige Kurbelscheibe und anschließend vorne mittig vor den Messern aufsetzen und fest andrücken. Nun gleichmäßig kurbelnd durchdrehen. Im Idealfall erhält man so eine Reihe zusammenhängender sehr langer Nudeln, die man zum weiteren Verarbeiten mit einer sauberen Küchenschere kürzer schneiden sollte. Gemüsestücke (z. B. vom Kürbis) mit eckigem Querschnitt sollte man »rund« schneiden, da die äußersten Nudeln sonst ebenfalls eckig werden.



## **RICHTIG ZUBEREITET**

Alle für den Spiralschneider geeigneten Gemüsesorten (siehe >) lassen sich prinzipiell roh essen. Man kann wunderbare »Nudelsalate« daraus machen oder die rohen Nudeln