



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Gemüse-Nudeln

Wir haben immer versucht, möglichst viel Gemüse in das Kind reinzubekommen. Und dazu gehört auch jede Menge Spaß. Plus: wir hatten ein Biokisten Abo, das uns jede Woche Gemüse geliefert hat. Und da waren ganz oft auch ganz dicke Mohren oder Petersilienwurzeln dabei. Vor vielen Jahren bin ich also schon auf die Idee gestoßen, aus Gemüse und Obst mit einem sogenannten Spiralschneider „Nudeln“ herzustellen. Das Kind ist mittlerweile groß, aber ich selbst esse weniger „einfache“ Kohlenhydrate wie Reis oder Pasta. Also verwende ich den Spiralschneider immer noch oft. Mein Modell hat verschiedene Einsätze. Ich kann dort breite Spiralen schneiden. Das mache ich tatsächlich in den Sommermonaten oft mit Gurken oder Rettich und stelle die dann einfach so zum Snacken und Naschen bei der Brotzeit mit hin. Aber ich kann auch unterschiedlich dicke lange Schnüre schneiden. Das verwende ich für Salate (sieht einfach cool aus). Ich habe auch schon Bete in Spiralen geschnitten und dann süß-sauer eingeweckt. Sieht auch als eingelegtes Gemüse dann toll aus. Und ich mache damit „Gemüse-Nudeln“. Wer jetzt nicht ganz auf Pasta verzichten will, kann die Gemüse-Nudeln auch mit gekochter Pasta mischen. Ich esse sie tatsächlich aber am liebsten „pur“ – komplett Gemüse.

Ich braucht für den Spiralschneider einfach richtig dickes Gemüse. Oder Obst. Beides sollte einer schnittfeste Konsistenz haben – also zum Beispiel reife Mango klappt eher nicht. Bei Gemüse zum Braten sind dicke Möhren, Petersilienwurzel, Pastinaken, Kohlrabi, Beten oder auch der Brokkoli-Strunk richtig super. Gemüse als Salat geht natürlich auch Gurke, Rettich und noch vieles mehr.



In diesem Rezept machen wir die Gemüse-Nudeln mit einer leicht asiatisch angehauchten Soße mit Erdnuss und Ingwer. Aber ihr könnt die genauso wie klassische Pasta mit jeder Soße eurer Wahl machen. Ich packe immer etwas für den Protein-Anteil mit dazu. Das ist aber auch nach Lust und Laube frei gestellt. Jede Art von Hülsenfrüchten oder auch frittiertes Tofu, Nüsse und Saaten – wie ihr mögt.

Gemüse-Nudeln mit Erdnuss-Ingwer Soße ca. 4 Portionen

Etwa einen dicke Karotte, oder zwei Kohlrabi oder fette Pastinake pro Person. So in etwa 200g
120g Erdnussbutter
2 EL Sojasoße
6 EL Ahornsirup
3 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer
200g Tofu
200g Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Ersen, Bohnen...)





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

1. Die Gemüse mit dem Spiralschneider in dünner Spiralen schneiden.
2. Den Tofu würfeln und entweder in der Heißluftfritteuse oder in einer Pfanne knusprig braten.
3. In einer tiefen Pfanne in Öl langsam anrösten. Immer wieder wenden, sodass alle Spiralen gleichmäßig gebraten werden.
4. Ingwer und Knoblauch fein reiben. Zusammen mit Sojasoße und dem Ahornsirup eine dicke Paste herstellen.
5. Zu den Gemüse-Nudeln ein klein wenig Wasser dazu geben und kurz bei geschlossenem Deckel dämpfen. Nicht überkochen! Ihr wollt noch etwas Biss!
6. Hülsenfrüchte und die Erdnusssoße dazu, alles mischen und gut aufkochen. Ganz zuletzt den knusprigen Tofu drüber streuen und servieren.

