Buchrezension: „Koch dich kringelig“ von Kenzie Swanhart & Zucchinispaghetti mit Avocadopesto

Diese Woche war viel zu kurz. Zurzeit dürften die Tage locker vier Stunden mehr haben, damit ich alles auf meinen To-Do-Listen abarbeiten könnte. Kennt ihr das? Und dann steht auch schon Weihnachten vor der Tür und es gibt noch so viel zu planen, organisieren und besorgen…
Trotzdem konnte ich endlich ein Rezept aus dem neuen Buch auszuprobieren, das ich euch vorstellen möchte. Wer Gemüse mag und mal Lust auf Neues hat oder Gemüsenudeln schon schätzen gelernt hat, der sollte sich dieses inspirierende Buch zulegen!

Ich selbst habe nur einen kleinen Spiralschneider, der aussieht wie ein großer Bleistiftspitzer. Damit kann man wunderbar Gurke, Zucchini, Karotte oder auch einen geraden Brokkolistiel spiralisieren, aber bei Süßkartoffel, Kürbis oder anderen Dingen muss ich da leider passen. Ich habe mir aber vorgenommen, alle Rezepte, die mir möglich sind, mal auszutesten und das erste waren diese Zucchinispaghetti mit Avocado-Pesto.
Eine Freundin rief an, als wir am Zubereiten waren und fragte, ob ich mit ihr essen gehen wolle. Spontan lud ich sie ein und sie verspeiste mit Naschkater und mir diese wunderbar leichten Nudeln mit der aromatischen, cremigen Soße. Wir waren alle begeistert! Und da diese Nudeln nicht so satt machen wie Pasta, hatten wir noch Platz für ein Stückchen Stollen zum Nachtisch. =)

Inhalte
Das Buch enthält eine bunte Vielfalt an Rezepten: Veganes, Rohkost, mit Fisch oder Fleisch. Die Ideen reichen von Frühstücksbrei mit Spiral-Apfel über Aufläufe bis zu eingelegtem Gemüse und Süßspeisen. Zucchinispaghetti hatte ich ja schon öfter gemacht, aber dass man so viele Gerichte mit Spiralgemüse machen kann, war mir nicht klar. Sogar ein einfacher griechischer Salat lässt sich spiralisieren und er sieht dann so viel spannender aus! Zu Beginn werden verschiedene Modelle von Spiralschneidern mit ihren Vor- und Nachteilen vorgestellt.
Sympathisch finde ich, dass die Autorin Wert auf „Resteverwertung“ legt. In diesem Fall geht es ihr besonders um den Brokkolistiel, den viele als Abfall entsorgen. Achtet man beim Kauf auf einen geraden, ausreichend dicken Stiel, kann man auch diesen spiralisieren!
Ein großes Plus ist außerdem, dass zu den Gerichten Gemüse-Alternativen genannt werden. Hat man nicht alles da oder mag eine Sorte nicht, weiß man gleich, wie man es adäquat ersetzen kann.
Über jedem Gericht steht, in welche Kategorie dasselbe fällt:

Vegan, Vegetarisch, Paleo, Glutenfrei, Milchfrei, … Für alle Ernährungstypen und Allergiker ist also gesorgt und die Rezepte sind so einfallsreich und vielfältig, dass jeder Gemüsefan etwas finden sollte, was ihm gefällt.

Kostprobe?

Da wären zum Beispiel vegane Kokos-Curry-Nudeln, ein farbenfroher asiatischer Salat mit Cashewkernen oder

Zucchinispaghetti mit Hackfleischbällchen.
Und natürlich die Zucchinispaghetti mit Avocado-Pesto! Das Rezept (leicht abgewandelt) folgt weiter unten.

Zweifel?
Wem sich der Sinn solcher Spiralgemüse-Rezepte noch nicht erschließt, den überzeugen vielleicht die prägnanten Punkte, die laut Kenzie Swanhart für diese Zubereitungsart sprechen:
♥ Nudeln sind Trägersubstanz der Soßen, die den eigentlichen Geschmack ausmachen. Gemüsenudeln können jegliche Soße genauso gut tragen und das mit weniger Gluten, Kalorien und geringerem Anstieg des Blutzuckerspiegels.
♥ Gemüse macht so noch viel mehr Spaß – auch Kindern, die man sogar in die Zubereitung mit einbeziehen kann.
♥ Das Kochen/Zubereiten einer Mahlzeit geht ungemein schnell und man probiert vielleicht mal etwas Neues aus, wenn man sich nach „spiralisierbarem“ Gemüse umschaut.
♥ Man isst deutlich mehr Gemüse, wenn man „normale“ Beilagen durch Gemüsespiralen ersetzt und erreicht leichter die empfohlene Tagesmenge.

Klingt super, oder? Ich kann dieses Buch allen empfehlen, die vielfältige und ideenreiche Gemüserezepte lieben oder ihre Liebe dazu entdecken möchten. Spiralisieren mag ein Trend sein, aber ich finde, dieser Trend macht nicht nur großen Spaß, sondern birgt auch noch einige andere Vorteile (siehe oben), die sehr für ihn sprechen! =)

Wer jetzt Lust auf Gemüse mit Avocado-Pesto hat, der braucht…

… für 2-4 Personen:

4 Zucchini
2 Avocados
Saft einer kleinen Zitrone
1 große Handvoll Walnüsse
½ Tasse Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Handvoll Cherrytomaten (alternativ getrocknete, eingeweichte Tomaten)
frisches Basilikum (alternativ glatte Petersilie)
Salz, Pfeffer, (Chili, wer mag)

Die Zucchini waschen und spiralisieren.
Avocado-Fleisch und alle anderen Zutaten in einen Mixbecher geben und so lange pürieren, bis ein cremiges, glattes Pesto entstanden ist. Abschmecken und zusammen servieren. [nurkochen]

Wir hatten leider kein Basilikum da und auch keine guten, frischen Tomaten. Ich habe etwas glatte Petersilie genommen und getrocknete Tomaten in warmem Wasser eingeweicht und

mitpüriert. Beides passte sehr gut und war ein guter Ersatz. Dieses Gericht werden wir sicher noch öfter machen, zumal es rasend schnell geht. In maximal 10 Minuten steht es auf dem Tisch! =)

Habt einen genussvollen Tag!
Eure Judith

♥ ♥ VERLOSUNG ♥ ♥

Zum krönenden Abschluss habe ich noch **1 Exemplar zur Verlosung** für euch! **Bis Sonntag 18.12.2106 um 24:00 Uhr könnt ihr teilnehmen**, sofern ihr eine Postanschrift in Deutschland habt. Kommentiert einfach unter diesem Beitrag und verratet mir, was ihr am liebsten spiralisieren würdet oder welches Gericht ihr mit Gemüsespiralen kochen würdet. =)

Die Gewinner werden am Montag gezogen und per Mail benachrichtigt.
Ich freue mich auf eure Beiträge und drücke allen fest die Pfoten! ♥

Kenzie Swanhart: Koch dich kringelig! Lecker und gesund im Handumdrehen. 108 abwechslungsreiche Rezepte für den Spiralschneider.
208 Seiten, broschiert
ISBN: 9783864703966

books4success
19,99 Euro

Die Fotos der 1. Collage sowie das Titelbild wurden mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt. Bildrechte @books4success/KenzieSwanhart.

Vielen Dank dafür!