

E - BOOK

Low Carb **NUDEL GERICHTE**

10 REZEPTE



Koch mit Herz



LISA, DAS HERZ VON "KOCH MIT HERZ"

Grüß dich, mein Name ist Lisa und ich bin Gründerin von Koch mit Herz. Nach meinem abgeschlossenen Wirtschaftsstudium in Wien und einiger Zeit im Marketing habe ich 2016 mein Hobby zum Beruf gemacht und betreibe seither eine Kochschule, in der ich regelmäßig Kochworkshops veranstalte, gebe Vorträge, bin Bloggerin und auch zweifache Kochbuch Autorin. Ich liebe es in der Küche zu experimentieren und meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Aus diesen Versuchen entstehen die Rezepte für meinen Food Blog, für E-Books, meine Kochworkshops und weitere Kochbücher.



CLEAN EATING ALS BASIS



Sich low carb high fat zu ernähren, muss nicht bedeuten, dass es auch gesund ist. Ich sehe das Prinzip des CLEAN EATINGS als Basis all meiner Gerichte. Dabei achtet man auf Qualität, Herkunft und Verarbeitung der gekauften Lebensmittel, verwendet keine Fertiggerichte oder stark verarbeitete Produkte. Zudem sollen die meisten Lebensmittel regional und saisonal bezogen werden. Um sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist es zudem wichtig auf Lebensmittel zu verzichten, die dem Körper keinen Mehrwert bringen: schlechte Kohlenhydrate wie Zucker und Weißmehl.



Koch mit Herz

WAS HEISST LOW CARB ÜBERHAUPT?

LOW-CARB bedeutet, wenig Kohlenhydrate. Man vermeidet also Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratgehalt (= Zucker) und greift stattdessen zu jenen mit hochwertigen Fetten und gesunden Proteinen. Mein Ernährungsansatz geht jedoch einen Schritt weiter: Ich ernähre mich CLEAN, verwende also keine Fertigprodukte, kaufe regional und saisonal und greife zu hochwertigen, meist BIO Lebensmitteln.

Die Zusammensetzung der täglich aufgenommen Kalorien soll sich bei einer low-carb-high-fat Ernährung folgendermaßen zusammensetzen:

- max. 20% Kohlenhydrate
- max. 20% Eiweiß (je nach sportlicher Aktivität)
- min. 60% Fette

Da es nicht NO-carb sondern LOW-carb heißt, entsteht also kein kompletter Verzicht, sondern lediglich eine Reduktion und eine Veränderung der Zusammensetzung. Die wenigen Kohlenhydrate, die man in seinen Speisen einbaut sollen jedoch GUTE Kohlenhydrate sein. Gute Kohlenhydrate sind zb. alle Gemüsesorten, Obst, Hülsenfrüchte oder Pseudogetreide. Zu den schlechten Kohlenhydraten zählen alle Zuckerarten & Zuckererzeugnisse sowie Weißmehl & alle Erzeugnisse davon.

KEIN LOW CARB OHNE HIGH FAT

Reduziert man die Kohlenhydrate in einer Speise, so muss man die fehlenden Kalorien anderweitig auffüllen, nämlich mit FETTEN. Diese Ernährungsweise ist nämlich keine Diät, bei der man Kalorien reduzieren und hungern muss. Viele denken immer noch, dass nur die pflanzlichen, also ungesättigte Fette gut und die tierischen, gesättigten Fette schlecht sind. Seit einiger Zeit weiß man aber aufgrund zahlreicher Langzeitstudien, dass ALLE natürlichen Fette (also alle außer Transfette) GESUND sind und von unserem Körper gut verwertet werden können, ohne unser Cholesterin zu erhöhen oder uns krank / dick zu machen. Ernährt man sich low carb high fat wird Fett nicht nur unser Energieträger Nr. 1, sondern sorgt auch in allen Gerichten für ein Geschmackserlebnis. Denn Fett ist Geschmacksträger, das wussten unsere Omas schon! Greife also zu reichlich Fetten und achte auf eine gute Mischung aus pflanzlichen und tierischen Fettquellen. Einzig das gehärtete Pflanzenfett (= Transfett) ist schädlich, macht krank und soll deshalb komplett aus der Ernährung gestrichen werden.



KOCHWORKSHOPS

Gemeinsam etwas zu lernen, etwas zu schaffen und natürlich auch zu genießen ist eine tolle Möglichkeit das Teamgefühl zu stärken oder einfach nur mit Freuden eine tolle Zeit zu verbringen. Mit meinen Kochworkshops möchte ich zeigen, wie schmackhaft, einfach und sättigend gesunde Gerichte sind. Die Kurse finden in und um Tirol statt, und werden entweder von mir ausgeschrieben oder von Unternehmen bzw. privaten Gruppen individuell gebucht. Mittlerweile coache ich auch Gastronomie & Hotellerie im Bereich der cleanen low carb Ernährung.



FOOD & LIFESTYLE BLOG



Mein Food & Lifestyle Blog Koch mit Herz ist ein Sammelsurium aus vielen selbst kreierte "cleanen" low carb Rezepten, Ernährungs- & Gesundheits- Tipps sowie Berichten von kulinarischen Reisen und Ausflügen. Ich liebe es in der Küche zu experimentieren und neue Gerichte zu entwickeln, zu stylen und zu fotografieren.

Ich schreibe auf meinem Blog zudem leidenschaftlich gerne über Themen wie Frauengesundheit, Baby & Familie und spreche gerne Tabuthemen wie Verstopfung oder Zyklusstörungen an.



Koch mit Herz

1. KOCHBUCH

In meinem 1. Kochbuch „Gesunde Wohlfühlküche“ findest du 50 einfache, schnell, sättigende und natürlich schmackhafte Rezepte, die garantiert gelingen. Alle Rezepte spiegeln meine Ernährungsphilosophie wieder, sie sind also clean, low carb, glutenfrei und zuckerfrei. Neben den Rezepten findest du auch zahlreiche Informationen zu dieser Ernährungsweise in der Einleitung. Zudem stelle ich dir bei jedem Rezept ein besonderes Kraut oder Gewürz vor.



2. KOCHBUCH



Mein 2. Kochbuch „Die schnelle low carb Küche für jeden Tag“ ist da!! Es beinhaltet 65 gesunde low carb Rezepte, die alle clean, zuckerfrei und glutenfrei sind. Zudem liegt der Fokus auf einer besonders schnellen und einfachen Zubereitung und der Verwendung von bekannten und bevorzugt regionalen Produkten. Meine Gerichte schmecken der ganzen Familie und lassen sich gut vorbereiten bzw. aufbewahren.

BEIDE KOCHBÜCHER KANNST DU IN JEDER BUCHHANDLUNG & DIREKT BEI MIR
IM ONLINESHOP ([KOCHMITHERZ.COM/SHOP](https://kochmitherz.com/shop)) KAUFEN.



Koch mit Herz



VOLLER GESCHMACK – WENIGER KOHLENHYDRATE – MEHR PROTEIN

Mit Recheis Low Carb Nudeln bekommst du klassischen Nudelgenuss bei **30 % weniger Kohlehydraten**. Pflanzliches Protein aus Hülsenfrüchten sorgt dafür, dass doppelt so viel Eiweiß wie in herkömmlichen Hartweizennudeln enthalten ist. Dabei sehen sie nicht nur aus wie klassische Nudeln, sondern schmecken auch so.

ERHÄLTlich IN 3 VERSCHIEDENEN FORMEN:



- 1 Low Carb Dralli
- 2 Low Carb gedrehte Hörnchen
- 3 Low Carb Spaghetti

*als herkömmliche Teigwaren aus Hartweizen

ZUTATEN

Hartweizengrieß,
22 % Pflanzeneiweiß aus der
Ackerbohne, 12 % Erbsenmehl,
Haferfaser, Weizenprotein

NÄHRWERTE

100 g ungekochte Teigwaren enthalten durchschnittlich:

Energie	1444 kJ 342 kcal
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	2,5 g
Ballaststoffe	11 g
Eiweiß	26 g
Salz	0,05 g



GIBT'S ZU KAUFEN IM ÖSTERREICHISCHEN LEBENSMITTELHANDEL

In welchen Geschäften genau, erfährst du auf der jeweiligen Produktseite.

INHALT

- 01** Low Carb Spargel Nudelpfanne mit Erdbeeren
- 02** Winterliche Minestrone
- 03** Low Carb Nudelsalat im Glas mit Paprika-Marillen Pesto
- 04** Low Carb Mac & Cheese
- 05** Low Carb Spinat Nudeln mit gratiniertem Ei
- 06** Mediterraner Low Carb Nudelsalat
- 07** Low Carb Nudelaufbau mit Kürbis und Grünkohl Pesto
- 08** Low Carb Pasta Arrabbiata
- 09** Low Carb Spaghetti Bolognese
- 10** Schnelle Low Carb Nudel Bowl mit Erdnuss Dressing



KAPITEL

01

Low Carb Hörnchen



Koch mit Herz

Low Carb Spargel Nudelpfanne mit Erdbeeren

ZUTATEN

4 Portionen

Für die Nudelpfanne:

- 200 g Recheis Low Carb gedrehte Hörnchen
- 200 g frische Erdbeeren
- 500 g grüner Spargel
- 1 weiße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Salz
- 100 ml Weißwein oder Weißweinessig
- 2 EL Butter

Für die Sauce Hollandaise:

- 4 Eigelb
- 240 g Butter
- 2 EL Kokosblütenzucker oder Erythrit
- 2 EL Weißweinessig
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft



ZUBEREITUNG

Die Recheis Low Carb Hörnchen in reichlich gesalzenem Wasser für 4-5 Minuten kochen. Dann abseihen und kalt abschrecken.

Währenddessen die Erdbeeren und den Spargel waschen sowie klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Für die Sauce Hollandaise: Butter in einem Topf schmelzen lassen, Kokosblütenzucker einrühren und beiseite stellen. In einem weiteren, kleinen Topf etwas Wasser als Wasserbad für das Aufschlagen der Sauce Hollandaise erhitzen. Die Eier trennen und das Eigelb in eine Edelstahl Schüssel geben.

Die Schüssel auf das Wasserbad setzen und mit einem Handmixer ständig rühren, damit das Ei nicht stockt, sondern cremig wird. Das Wasser im Topf sollte nie kochen.



ZUBEREITUNG

Die Butter nach und nach dazu gießen, während du weiter rührst. Die Herdplatte abschalten, die restlichen Zutaten zur Sauce Hollandaise geben und gut durchmischen. Die Schüssel einfach auf dem Wasserbad stehen lassen und immer wieder umrühren.

Reichlich Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel, Knoblauch und Spargelstücke darin dünsten, salzen und dann mit einem Schuss Weißwein oder Weißweinessig ablöschen.

Zum Schluss die frischen Erdbeeren und die gekochten Low Carb Nudeln unterheben. 2-3 Minuten ziehen lassen, auf Tellern verteilen und mit reichlich Sauce Hollandaise servieren.



Koch mit Herz





ZUTATEN

4 Portionen

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 250 g Karotten
- 200 g Weißkraut
- 150 g Champignons
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1 TL Salz
- 1 Schuss Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose gewürfelte BIO Tomaten
- 80 g Recheis Low Carb gedrehte Hörnchen



Koch mit Herz

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Die Karotten schälen (falls nötig) und in mundgerechte Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, aber nicht waschen (sonst verlieren sie an Geschmack) und in Scheiben sowie das Weißkraut am besten in Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Kümmel und Oregano darin andünsten. So wird der Geschmack der Gewürze erst richtig aktiviert. Sobald die Zwiebeln glasig sind (ca. 3-4 Minuten), das restliche geschnittene Gemüse dazugeben.

Damit die Suppe ein feines Röstaroma bekommt, die Hitze erhöhen und das Gemüse anrösten. Dabei unbedingt immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Nach 5 Minuten mit einem Schuss Weißwein ablöschen, kurz verdampfen lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und ein letztes Mal kurz aufkochen lassen.



ZUBEREITUNG

Nun die Hitze reduzieren und die ungekochten Recheis Low Carb Hörnchen dazugeben. 3-4 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Low Carb Nudeln bissfest sind. Zum Schluss noch mit Salz abschmecken. Den Topf vom Herd nehmen und mit Deckel bis zum Servieren ziehen lassen.



Low Carb Nudelsalat im Glas mit Paprika-Marillen Pesto



ZUTATEN

4 Portionen

140 g Recheis Low Carb gedrehte Hörnchen

Für das Pesto:

- 4 gelbe Paprika
- 2 Marillen
- 2 TL Salz
- 2 EL Mandelmus
- 12 EL Olivenöl
- 2 TL Apfelessig
- 2 TL Curry

Zum Schichten:

- 2 Gurken
- Rucola nach Geschmack
- Kapuzinerkresse



ZUBEREITUNG

Für das Paprika-Marillen Pesto: Paprika und Marillen waschen, halbieren und mit 2-3 EL Olivenöl und Salz marinieren. Im Ofen bei 200 °C oder auf dem Grill auf direkter Hitze für 10 Minuten rösten. Im Backrohr sollte dabei die Hautseite oben liegen, auf dem Grill unten. Wenn die Haut der Paprika geröstet wird, kann sie ganz einfach abgezogen werden.

Gehäutete Paprika, Marillenhälften und das restliche Olivenöl mit Hilfe von einem Mixer oder Pürierstab solange mixen, bis ein feines Püree entstanden ist. Die restlichen Zutaten für das Paprika-Marillen Pesto dazugeben und kurz durchmixen.

Während Paprika und Marillen im Ofen rösten, können die Recheis Low Carb Nudeln gekocht werden. Dazu reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Hörnchen darin für 4-5 Minuten bissfest garen. Danach in einem Sieb abseihen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken. Eine halbe Gurke mit einem Spiralschneider zu Gurkenspaghetti schneiden. Den Rucola waschen.



ZUBEREITUNG

Dann wird alles am besten in ein verschließbares Glas geschichtet: Die erste Schicht ist Pesto, gefolgt von den Gurken Nudeln und dann die Recheis Low Carb Hörnchen. Noch mit etwas Olivenöl beträufeln und mit knackigem Rucola und frischer Kapuzinerkresse abschließen. Deckel schließen, kühl stellen und für unterwegs oder als Mittagessen ins Büro mitnehmen.



Koch mit Herz

ZUTATEN

4 Portionen

- 200 g Recheis Low Carb gedrehte Hörnchen
- 600 g Karfiol
- 200 g Parmesan, grob gerieben
- 200 g Bergkäse, grob gerieben
- 60 g Butter
- 2 EL Leinmehl
- 2 EL Flohsamenschalen, gemahlen
- 400 ml Milch
- 400 ml Sahne
- 2 TL Salz
- 2 TL Senfkörner, gemahlen
- etwas Pfeffer
- etwas Muskatnuss



ZUBEREITUNG

Recheis Low Carb gedrehte Hörnchen laut Packungsanleitung bissfest kochen, abseihen und zur Seite stellen. Den Karfiol in Röschen teilen und in einem Topf mit reichlich Salzwasser bissfest garen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft mit Grillfunktion vorheizen.

Butter in einem Topf zergehen lassen, Leinmehl und Flohsamenschalen nacheinander mit einem Schneebesen einrühren. Kurz köcheln lassen und dann mit Milch und Sahne aufgießen.

Reichlich salzen und pfeffern sowie gemahlene Senfkörner und Muskatnuss hinzufügen. Für 5-6 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen und zum Schluss den Bergkäse einrühren, bis sich dieser vollständig aufgelöst hat.

Topf vom Herd nehmen, Low Carb Hörnchen und Karfiol hinzufügen und gut durchmischen. Das Ganze in eine Auflaufform leeren und mit Parmesan bestreuen. Bei 180 °C Umluft für ca. 10-15 Minuten goldbraun backen.



Koch mit Herz



Koch mit Herz

VERPACKUNGEN MIT ZUKUNFT

Die Recheis Low Carb Nudeln sind in der **umweltfreundlichen Papierpackungen** aus **100 % recycelbarer Cellulose** verpackt. Das Holz für das Papier stammt aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung. Das garantiert das PEFC-Siegel. Das Qualitätssiegel garantiert, dass der Prozess von unabhängigen Gutachtern kontrolliert wird – vom Rohstoff bis zum gebrauchsfertigen Endprodukt.

Alles zum Thema Verpackungen mit Zukunft von Recheis gibt es hier:

recheis.com/verpackungen-mit-zukunft



KAPITEL

02

Low Carb Dralli



Koch mit Herz

Low Carb Spinat Nudeln mit gratiniertem Ei

ZUTATEN

4 Portionen

Für die Nudeln:

- 300 g Recheis Low Carb Dralli
- 4 Eier
- 2 EL Olivenöl
- Sprossen zum Garnieren

Für die Spinatsauce:

- 1 kg frischer Blattspinat
- 2 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Butterschmalz
- 100 ml Weißwein, trocken
- 200 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Sahne
- 2 TL Salz
- etwas Pfeffer



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Währenddessen für die Spinatsauce den frischen Spinat waschen und trocken schütteln. Wenn gerade kein frischer Spinat verfügbar ist, kann auch TK Spinat verwendet werden. Einfach vorher auftauen lassen und gut ausdrücken.

Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Reichlich Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch darin anschwitzen. Den Spinat dazugeben, kräftig salzen und mit Weißwein ablöschen.

Gemüsebrühe sowie Sahne dazugeben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren noch mit Pfeffer abschmecken.

Die Recheis Low Carb Dralli ins kochende Wasser geben, für 4 Minuten bissfest garen und abseihen. Sofort mit der Spinatsauce vermischen und für 2 Minuten ziehen lassen.



Koch mit Herz

ZUBEREITUNG

Die Low Carb Nudeln mit Spinatsauce auf feuerfesten Tellern oder Schüsseln verteilen. In der Mitte der Nudeln eine Mulde bilden und je ein Ei hinein schlagen. Etwas Olivenöl auf den Nudeln verteilen und für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen gratinieren, bis das Eiweiß gestockt ist. Zum Schluss noch einmal salzen und pfeffern und mit frischen Sprossen garnieren.





ZUTATEN

4 Portionen

Für den Nudelsalat:

- 160 g Recheis Low Carb Dralli
- 400 g Salatgurke
- 240 g Spitzpaprika, gelb
- 240 g Cherrytomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 80 g schwarze Oliven ohne Kern
- Salz & Pfeffer
- Hefeflocken (oder geriebener Parmesan)

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamico Essig
- 2 TL Dijon Senf
- Salz & Pfeffer



ZUBEREITUNG

Recheis Low Carb Dralli laut Packungsanleitung in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen, kurz kalt abschrecken und zur Seite stellen.

Mit einem Spiralschneider Nudeln aus der ungeschälten Gurke schneiden und in einem Sieb für ein paar Minuten abtropfen lassen.

Inzwischen Spitzpaprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe und Tomaten in Viertel schneiden.

Für das Dressing Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Senf mit dem Pürierstab mixen. Recheis Low Carb Dralli mit dem Gemüse, den Gurkennudeln und den Oliven vermengen und mit dem Dressing marinieren. Den Salat mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

Tipp: Für die nächste Mittagspause einfach den Salat in eine wasserdichte Schüssel geben und vor Ort das Dressing dazugeben und frisch genießen.





Koch mit Herz

Low Carb Nudelauflauf mit Kürbis und Grünkohl Pesto

ZUTATEN

4 Portionen



Für den Auflauf:

- 400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternuss)
- 1 große Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Curry
- 1-2 TL Salz
- 1 Schuss Weißwein oder Apfelessig
- Kräuter nach Wahl, gehackt
- 80 g Recheis Low Carb Dralli
- 4-5 EL (veganer) Feta

Für die vegane Sauce:

- 150 ml Hafermilch, zuckerfrei
- 150 g Haferjoghurt, zuckerfrei
- 3 EL Hefeflocken (oder Parmesan)
- 1-2 TL Salz
- 1 TL Curry

Für das Pesto:

- 100 g blanchierter Grünkohl (oder Spinat)
- 30 ml Olivenöl
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Pinienkerne
- 1-2 TL Salz
- 2 EL Hefeflocken (oder Parmesan)



ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 160 °C Umluft vor.

Den Kürbis in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Hokkaido muss nicht geschält werden, Butternuss solltest du vorab schälen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in reichlich Kokosöl oder Rapsöl glasig dünsten. Dann den Kürbis dazugeben, die Hitze erhöhen und alles gemeinsam scharf anbraten.

Curry und Salz dazugeben, umrühren und dann mit einem Schuss Weißwein oder Apfelessig ablöschen.

Die Recheis Low Carb Dralli (ungekocht) und die gehackten Kräuter (zb. Petersilie) unterheben und dann die gesamte Masse in eine Auflaufform füllen.

Für die Sauce alle genannten Zutaten in einen Mixer oder Messbecher geben und dann mixen. Gieße die Sauce über die Gemüse Nudel Masse.



ZUBEREITUNG

Wenn dein Auflauf nicht vegan sein muss, kannst du statt den Hafermilchprodukten auch normale Kuhmilchprodukte verwenden.

Bedecke die Auflaufform nun mit Alufolie und gib diese in den heißen Ofen. Währenddessen alle Zutaten für das Pesto in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entstanden ist.

Nach 20 Minuten die Alufolie vom Auflauf nehmen, den (veganen) Feta großzügig darauf verteilen und für weitere 10 Minuten bei 180 °C Unter- & Oberhitze backen.

Den Auflauf dann aus dem Ofen nehmen, das Pesto großzügig darauf verteilen und am besten einmal durchrühren, bevor du den Auflauf auf den Tellern anrichtest.





Koch mit Herz



ZUTATEN

4 Portionen

Für die Nudeln:

- 300 g Recheis Low Carb Dralli
- 4 EL Olivenöl

Für die Arrabbiata Sauce:

- 4 EL Olivenöl
- 8 Knoblauchzehen
- 1 kg geschälte Tomaten (Dose oder frisch)
- 1 Chilischote, fein gehackt
- 2 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark

Zum Verfeinern:

- 8 EL Hefeflocken (oder geriebener Parmesan)
- 2 EL Petersilie, gehackt



ZUBEREITUNG

Die Knoblauchzehen samt Schale kräftig andrücken (am besten mit einem großen Messer). Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen und die andgedrückten Knoblauchzehen darin so lange bei mittlerer Hitze braten, bis sie beginnen stark zu duften. Danach aus dem Topf nehmen.

Die geschälten Tomaten aus der Dose nun in den Topf geben. Mit Salz, Tomatenmark und einer halben Chilischote verfeinern und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Dabei regelmäßig umrühren. Je nach Geschmack, kann auch mehr oder weniger Chilischote verwendet werden

Während die Sauce köchelt, reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Recheis Low Carb Dralli darin bissfest garen. Abseihen und mit reichlich Olivenöl kurz im Topf schwenken.

Zum Anrichten die Low Carb Nudeln auf Teller geben, reichlich Sauce darauf verteilen und mit geriebenem Parmesan (vegane Alternative: Hefeflocken) sowie frischer Petersilie garnieren.



Koch mit Herz



Koch mit Herz

KAPITEL

03

Low Carb Spaghetti



Koch mit Herz

Vegane Low Carb Spaghetti Bolognese



ZUTATEN

4 Portionen

Für die Nudeln:

- 300 g Recheis Low Carb Spaghetti
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 2 EL Petersilie, gehackt

Für die Pilz Bolognese:

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 300 g Kräuterseitlinge (oder Champignons)
- 100 g Karotten
- 3 EL Tomatenmark
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 g gehackte Tomaten (Dose oder frisch)
- 2-3 TL Salz
- 3 EL Paprikapulver
- 8 EL vegane Butter oder Öl
- 2 EL Petersilie, gehackt



Koch mit Herz

ZUBEREITUNG

Für die vegane Pilz Bolognese Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Kräuterseitlinge (alternativ kannst du auch andere Pilze verwenden) in kleine Würfel schneiden.

3-4 EL vegane Butter oder Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark dazu geben und dieses kurz mitrösten.

Nun auch das restliche Gemüse, den Knoblauch und das Paprikapulver dazugeben. Gut umrühren und wieder etwas rösten.

Reichlich salzen und dann mit der Gemüsebrühe und den gehackten Tomaten aufgießen. Lasse die Bolognese nun für 15 Minuten ohne Deckel köcheln, damit diese etwas eindickt.

Zum Schluss den Herd abdrehen, die gehackte Petersilie und die restliche vegane Butter unterheben und dann den Deckel schließen.



ZUBEREITUNG

Nun für die Recheis Low Carb Spaghetti reichlich Salzwasser zum Kochen bringen die Nudeln laut Packungsanleitung bissfest garen. Abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und zurück in den Topf geben. Mit etwas Olivenöl übergießen und dann auf den Tellern verteilen.

Die vegane Pilz Bolognese darauf verteilen und mit etwas Petersilie und ein paar Pinienkernen garnieren.



Schnelle Low Carb Nudel Bowl mit Erdnuss Dressing



ZUTATEN

4 Portionen

Für die Bowl:

- 300 g Recheis Low Carb Spaghetti
- 1 Gurke
- ½ Kopf Rotkraut
- 400 g Kürbis
- 1 Birne
- 6 EL Olivenöl
- 2-3 TL Salz

Für das Dressing:

- 2 EL Erdnussbutter, zuckerfrei
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Abrieb einer Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 TL Salz
- etwas Pfeffer



Koch mit Herz

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 180 °C Umluft vor.

Für die Bowl den Kürbis deiner Wahl (zb. Hokkaido oder Butternuss) in kleine Würfel schneiden, mit Olivenöl einschmieren, salzen und dann im Backofen bei 180 °C Umluft bissfest garen.

Das Rotkraut in Scheiben schneiden, mit Olivenöl einschmieren, salzen und gemeinsam mit dem Kürbis im Ofen garen, damit auch dieser etwas weicher wird.

Währenddessen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Recheis Low Carb Spaghetti dann darin laut Packungsanleitung bissfest kochen. Danach abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken und in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz marinieren.

Die Gurken in Scheiben und die Birne in Würfel schneiden. Für das Dressing alle genannten Zutaten in einer Schale vermengen, bis dieses cremig ist.



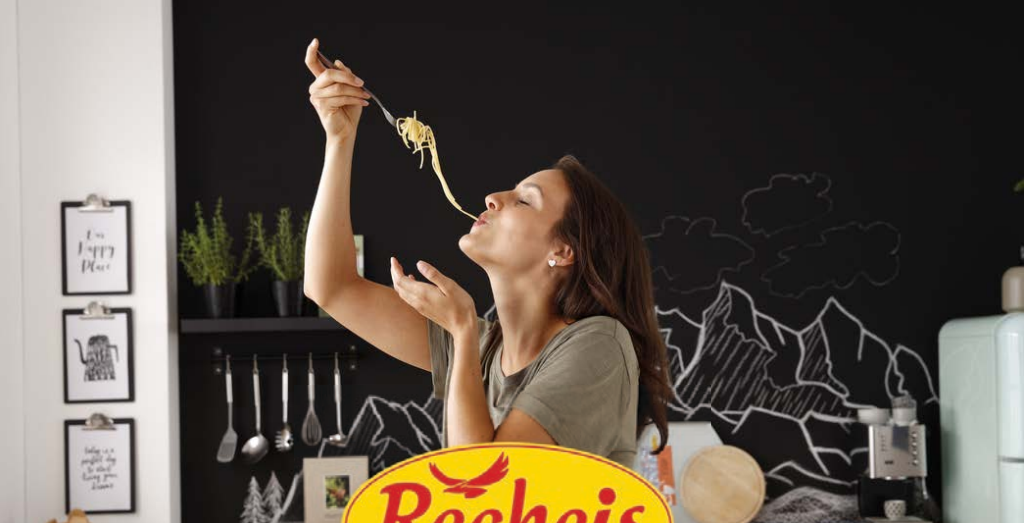
Koch mit Herz

ZUBEREITUNG

Nun kannst du aus allen Komponenten die Bowl zusammenstellen: Schichte den gegarten Kürbis, das gegarte Rotkraut, die Gurken und die Recheis Low Carb Spaghetti in eine Schale, verteile die Birnen Würfel darauf und garniere das Ganze mit reichlich Erdnuss Dressing. Wer mag gibt noch ein paar gehackte Erdnüsse darüber.



Koch mit Herz



RECHEIS. DA BIN I DAHEIM.

Recheis ist Österreichs beliebteste Nudelmarke! Schon seit 1889 sorgt das Tiroler Familienunternehmen mit heimischen Produkten für geschmackvolle Nudelvielfalt auf österreichischen Tellern. Für die Produkte werden nur beste Zutaten verwendet - denn nur so gelingt der echte, unverfälschte Genuss.



Heute für morgen

Klimaneutrale Produkte
aus einem klimaneutralen
Unternehmen



Heimatverbunden

Hochwertige, natürliche
Zutaten & regionale
Wertschöpfungsketten für
unsere Heimat



Höchste Standards

Höchste Qualität und
Sicherheit bei der
Herstellung

Dieses E-Book ist in freundlicher Kooperation mit Recheis entstanden.



Koch mit Herz

BITTE BEHANDLE DAS E-BOOK MIT RESPEKT

Ich bitte dich, aus Respekt vor meiner Arbeit, dieses E-Book nicht zu vervielfältigen oder zu verbreiten. Ich investiere sehr viel Mühe und Zeit in die Rezepte.

Ich danke dir für dein Verständnis und hoffe sehr, dass dir die Rezepte gefallen und du diese fleißig nachkochen wirst.



KOCHSCHULE

Kochworkshops | Teambuilding & BGF | Gastro Coaching



FOOD & LIFESTYLE BLOG

Rezepte | Ernährung | Gesundheit | Reisen | Restaurants



LOW CARB ERNÄHRUNG

Coachings | Vorträge | online Betreuung | Webinare



WWW.KOCHMITHERZ.COM



LISA@KOCHMITHERZ.COM



[KOCHMITHERZ_LISA](https://www.instagram.com/KOCHMITHERZ_LISA)