

CORA WETZSTEIN

# LOW-CARB- NUDELGLÜCK

KONJAK-PASTA  
MACHT'S MÖGLICH!

G|U



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

### NÜTZLICHES KONJAK- NUDEL-WISSEN

	SEITE
-----	
KLEINE KONJAK-KUNDE	04
DAS SCHLANK-GEHEIMNIS	06
KONJAK-NUDEL – WER PASST ZU WEM?	08
IMPRESSUM	46
-----	
ÜBER DEN TELLERRAND	48
-----	
<b>TOTAL SEITENZAHL .....</b>	<b>49</b>

TITELBILD: LINSEN-NUDEL-SALAT  
MIT HALLOUMI S. 30



## HEISS AUF FLEISCH

SEITE

FENCHEL-BOLOGNESE MIT SPAGHETTI	11
PUTEN-PICCATA MIT PAPRIKANUDELN	13
BALSAMICO-NUDELN MIT HÄHNCHENLEBER	14
SALSICCE-SPINAT-LASAGNE	16
FRÜHLINGS-NUDELSUPPE	18
CARBONARA MIT LAUCH	20
SPAGHETTI MIT KÜRBISBÄLLCHEN	22
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>07</b>

## KNACKIG VEGETARISCH

SEITE

BETE-CARPACCIO MIT GORGONZOLA-NUDELN	25
GEMÜSE-FETTUCCINE MIT TOFU-SATÉ	27
TEX-MEX-NUDELAUFLAUF	29
LINSEN-NUDEL-SALAT MIT HALLOUMI	30
AUBERGINEN MIT FETA-STREUSELN	33
NUDELTÖRTCHEN TRICOLORE	35
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>06</b>

## VERFÜHRERISCH MIT FISCH

SEITE

AGLIO E OLIO MIT MEERESFRÜCHTEN	37
SALTIMBOCCA MIT FETTUCCINE	38
ASIA-NUDELPFANNE MIT GARNELEN	41
NUDELTÜRMCHEN MIT LACHS	43
SPARGEL-NUDELN MIT ROTBARSCH	45
<b>TOTAL REZEPTE</b> .....	<b>05</b>



# WER PASST ZU WEM?

Lang, kurz, rund, breit oder schmal – jede Nudel hat ihren eigenen Charakter und verträgt sich deshalb nicht mit jeder Sauce oder Zubereitungsart gleich gut.

**GLASNUDELN** Die Favoriten für die asiatische Küche! Sie eignen sich gut für Gerichte, die mit zarten Geschmacksnuancen spielen, wie z. B. Asia-Nudelsalate mit viel Gemüse oder feine Suppen. Hier sind sie eine tolle Low-Carb-Alternative zur gewohnten Glasnudel – allein schon, weil sie ihr optisch so nahe kommen.

**SPAGHETTI** Etwas dicker als ihre Hartweizen-Schwester erinnern sie eher an kurze Spaghettoni. Sie sind die dankbarsten Vertreter der Italo-Konjak-Familie, denn ihr Biss ist nicht ganz so kernig wie bei den breiteren Sorten. Deshalb passen sie prima zu tomatig-gemüsigem und auch sahnig-cremigem Saucen. Sehr lecker sind sie ebenfalls als Basis für Nudelsalate. Mit klassischem Pesto genovese oder rosso wollen sie sich dagegen nicht so recht zu einer mundharmonischen Einheit verbinden. Selbst Konjak-Spaghetti kommen hier meiner Erfahrung nach zu kernig durch. Ein kleiner Trick schafft Abhilfe: Lassen Sie das Öl im Pesto weg, pürieren Sie stattdessen etwas Schmand, Ricotta oder Sahne mit Basilikum & Co. – anschließend die Nudeln mit der Pestocrema in einer Pfanne ca. 2 Min. erhitzen. Dazu passen dann auch breitere Sorten gut.

**FETTUCCINE** Sie harmonieren perfekt mit deftigen Ragouts und Sahneseucen. Prima eignen sie sich auch für Aufläufe, denn während der Backzeit können sie die Aromen der anderen Zutaten annehmen. Da die Konjak-Nudeln aber kaum Flüssigkeit aufsaugen, sollte das, was mit ihnen für den Auflauf vermischt wird, eher »trocken« sein. Deshalb z. B. Gemüse nur andünsten, würzen und ohne weitere Flüssigkeit unter die Pasta mengen.

**LASAGNEBLÄTTER** Im Format sind sie kleiner als die klassischen Blätter, dabei nicht einheitlich in der Größe und sehr glatt. Mit etwas Fingerspitzengefühl lassen sie sich aber gut mit Füllung in eine Form schichten und mit Käse überbacken. Meine Versuche, sie zu Cannelloni aufzurollen, sind allerdings gescheitert. Den Konjak-Blättern fehlen einfach die Klebeeigenschaften der Hartweizennudel.

**PENNE** Ich habe sie in meinen Rezepten nicht verwendet. Denn Sie finden diese Sorte nur sehr selten. Und möchten Sie wenigstens annähernd das Gefühl haben, eine »echte« Nudel zu essen, dann sind die Konjak-Penne am wenigsten geeignet: zu dick, zu glitschig.





Lieblings-  
gericht Low  
Carb

# CARBONARA MIT LAUCH

1 Packung Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht) ++ 1 dünne Stange Lauch ++ 2 Eigelb ++ 75 g Sahne ++ 3 EL frisch geriebener Parmesan ++ Salz ++ Pfeffer ++ 1 EL Olivenöl ++ 100 g rohe Schinkenwürfel (ersatzweise gekochte Schinkenwürfel)

---

**Für 2 Personen** | Zubereitung 20 Min.

Pro Portion ca. 275 kcal, 15 g EW, 21 g F, 2 g KH

---



1 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und quer in Ringe schneiden.

2 Die Eigelbe mit der Sahne und 2 EL Parmesan verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Schinkenwürfel darin in 1–2 Min. knusprig anbraten und auf einen Teller geben. Im Bratfett den Lauch ca. 2 Min. anbraten. Nudeln in der Pfanne mit dem Lauch mischen und in ca. 1 Min. heiß werden lassen. Schinkenwürfel und Eier-Sahne zur Nudel-Lauch-Mischung geben, alles gut vermengen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 3 Min. ruhen lassen, bis sich die Sahne mit den Nudeln verbunden hat, die Eigelbe aber nicht stocken. Nudeln auf zwei Teller verteilen und mit restlichem Parmesan bestreut servieren.



# AUBERGINEN

griechisch  
inspiriert

## MIT FETA-STREUSELN

1 Packung Konjak-Spaghetti  
(250 g Abtropfgewicht)

1 Aubergine

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark | ½ TL Harissa

Salz | Pfeffer

2 EL Walnusskerne

1 TL frisch gehackte Minze (ersatzweise getrocknete)

50 g Schafskäse (Feta)

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

**Außerdem:**

Auflaufform (ca. 25 cm Ø)

---

**Für 2 Personen** | Zubereitung **30 Min.** | Backen **35 Min.**

Pro Portion ca. **325 kcal, 11 g EW, 23 g F, 13 g KH**

---

1 Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Die Aubergine waschen und mitsamt dem Stielansatz längs halbieren. Die Hälften mit einem scharfkantigen Löffel oder einem spitzen, scharfen Messer bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand aushöhlen. Das herausgeschnittene Auberginen-Fruchtfleisch klein würfeln.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und die Auberginenwürfel darin ca. 1 Min. anbraten. Tomatenmark und Harissa unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten. Spaghetti unter die Gemüsemischung heben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auberginenhälften füllen.

3 Walnüsse hacken und mit der Minze darüberstreuen. Feta mit einer Gabel grob zerkrümeln.

4 Die Tomaten in die Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Die Auberginen in die Form setzen, mit den Fetakrümeln bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Auberginen im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. backen, dann noch ca. 10 Min. im ausgeschalteten Ofen nachziehen lassen. Die gebackenen Auberginen aus dem Ofen holen und mit der Tomatensauce auf zwei Tellern anrichten.



# ASIA-NUDELPFANNE

## MIT GARNELEN



- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 Packung Konjak-Spaghetti (250 g Abtropfgewicht; ersatzweise Konjak-Glasnudeln) | 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm) |
| 1 Brokkoli (ca. 300 g)   | 2 Knoblauchzehen                   |
| 200 g aufgetaute küchenfertige TK-Garnelen                                       | 1 EL Rapsöl                        |
| 90 g Mungobohnensprossen (aus dem Glas)  | 3 EL Sojasauce                     |
|  | 2 EL Sesamöl                       |
|  | 1 EL Limettensaft                  |

---

**Für 2 Personen** | Zubereitung **25 Min.** |

Pro Portion ca. **280 kcal, 19 g EW, 17 g F, 9 g KH**

---

**1** Die Konjak-Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden.

**2** Die Garnelen in einem Sieb kalt abwaschen, auf ein Brett geben und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Die Sprossen in das Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen.

**3** Im Wok oder in einer weiten Pfanne das Rapsöl erhitzen, den Knoblauch durch die Presse dazudrücken und darin bei mittlerer Hitze braten, bis er goldbraun ist. Knoblauch dann mit einem Löffel vorsichtig aus der Pfanne fischen und auf einer Lage Küchenpapier beiseitelegen.

**4** Die Garnelen ins heiße Fett geben und ca. 1 Min. anbraten. Den Brokkoli dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. mitbraten. Inzwischen Sojasauce, Sesamöl, Ingwer und Limettensaft verrühren, in die Pfanne geben und gut untermischen. Alles zugedeckt ca. 4 Min. garen. Dann Nudeln und Sprossen unterheben und alles offen weitere 2–3 Min. bei mittlerer bis starker Hitze braten. Sollte dabei zu viel Flüssigkeit verdunsten, noch 1–2 EL Wasser zugeben. Die Asia-Nudelpfanne auf zwei Teller verteilen und mit dem gebratenen Knoblauch bestreut servieren.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5565-8



9 783833 855658

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**