

Zucchiniudeln mit Linsen-Bolognese

für 4 Personen

Kohlenhydratarme, ballaststoffreiche
Rezeptur

Zutaten

- ◇ 1,2 kg Zucchini
- ◇ 150 g Zwiebel rot od. weiß
- ◇ 100 g Karotte
- ◇ 100 g Sellerie (Knolle)
- ◇ 100 g Petersilienwurzel
(oder alternativ mehr Sellerie)
- ◇ 100 g Sojagranulat
(alternativ Tofu zerbröselt
oder mageres Faschiertes)
- ◇ 200 ml Gemüsebrühe
(selbst zubereitet oder Wasser + 1 EL
Gemüsebrühpulver ohne
Zuckerzusatz)
- ◇ 400 g Tomaten gewürfelt
(Konserve) (*)
- ◇ 350 g Tomatensugo
(max. 5-6 g KH/100 g) (*)
- ◇ Weißwein- oder Rotweinessig
- ◇ 120 g Linsen rot oder gelb
(*individ. BZ-Wirksamkeit beachten
und ggf. in Insulindosisberechnung
miteinbeziehen)
- ◇ 2 EL Olivenöl
- ◇ 2 EL Petersilie, gehackt
- ◇ evtl. Basilikum frisch

Gewürze f. Bolognese:

Kräutersalz, Pfeffer gem., 2 EL
mediterrane Gewürzmischung z.B.
Tomaten-Mozzarella-Gewürz Just
Spices®, 1 TL Currymischung, etwas
Knoblauchgranulat od. 1 Knoblauch-
zehe, 1 Lorbeerblatt, 1/2 TL Majoran
getrocknet, ...

Gewürze f. Zucchiniudeln:

Kräutersalz, getrocknete
Kräuter/Kräutermischung z.B.
1 EL Kräuterbuttergewürzmischung
Ankerkraut®,...



Nährwerte pro Portion ca. :

Energie	400 kcal
Eiweiß	34 g
Fett	10 g
KH	32 g
Ballaststoffe	14 g
(* 1-3 BE/KE - je nach Erfahrungswerten)	

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden. Wurzelgemüse ggf. schälen und grob raspeln.
2. Sojagranulat in heißer Gemüsebrühe quellen lassen.
3. Zwiebel mit 1 EL Öl anrösten, geraspeltetes Wurzelgemüse zugeben und mitrösten.
4. Sojagranulat zugeben und mitanrösten bzw. in einer Pfanne mit wenig Öl extra anbraten und zum Gemüse geben.
5. Tomatenwürfel und -sugo zugeben, würzen und für ca. 30 min köcheln lassen, zwischendurch umrühren.
6. Lorbeerblatt entfernen, Linsen zur Sauce geben und für ca. 10-15 min köcheln lassen, immer wieder umrühren, je nach Konsistenz ggf. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.
7. Zoodles („Zucchiniudeln“): Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider in dünne, spaghettiarartige Streifen schneiden.
8. Petersilie waschen und fein hacken.
9. Zucchiniudeln in einer Pfanne mit 1 EL Öl anschwitzen und würzen (bissfest – al dente).
10. Vegetarische Bolognese abschmecken, mit Petersilie verfeinern und mit Zucchiniudeln anrichten, evtl. mit Basilikum garnieren. Kombinieren Sie dazu z.B. einen Blattsalat.

Tipp: Bei diesem Rezept können Sie statt den Zoodles auch Low-Carb- oder Vollkornnudeln verwenden. Um dadurch nicht zu viele Kohlenhydrate in die Speise zu integrieren, können Sie die Linsen weglassen und zusätzlich z.B. 100 g Sojagranulat/zerbröseltes Tofu/mageres Faschiertes verwenden.

Guten Appetit!