

# Low-Carb mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leichte Rezepte  
zum Abnehmen



**riva**

Daniel  
Wiechmann



Daniel Wiechmann

# Low-Carb mit dem SPIRALSCHNEIDER

Leichte Rezepte zum Abnehmen

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe  
3. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald  
Umschlagabbildung: Shutterstock/violeta pasat; Shutterstock/vata; iStock/seramo  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-968-5  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-314-6  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-315-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt



Infos zum Spiralschneider  
(S. 6–14)



Salate  
(S. 17–23)



Die Grundlagen der Low-Carb-Ernährung (S. 15–16)



Beilagen & Snacks  
(S. 24–30)



Nudelgerichte  
(S. 31–44)



Suppen  
(S. 45–50)



Fisch  
(S. 51–55)



Desserts  
(S. 56–60)

# Warum der Spiralschneider in keiner Küche fehlen darf

Er ist ein kleines Küchenwerkzeug mit großer Wirkung: Der Spiralschneider ist ein unverzichtbarer Helfer in der Küche. Die Gründe dafür sind vielfältig. Ein Spiralschneider ebnet jedem den Weg in die angesagte Low-Carb-Küche, mit ihm lassen sich ebenso schnell und einfach vegetarische und vegane Gerichte zubereiten als auch raffiniertes Raw Food – also Rohkost – und gesunde Gemüsesnacks. Auch wer klassisch kocht, schätzt den Spiralschneider als unkomplizierten Helfer, um originelle Beilagen zu Fisch und Fleisch auf den Teller zu bringen. Und selbst beim Backen erweist er sich als nützlich.

## Schnippelst du noch, oder spiralisierst du schon?

Berühmt gemacht haben den Spiralschneider die »Gemüsenudeln«, die, meist aus Zucchini geschnitten, in Pasta-Gerichten als Ersatz für herkömmliche Weizennudeln dienen. Das schmeckt nicht nur frisch, sondern spart auch jede Menge an Kohlenhydraten, die vor allem abends den Stoffwechsel unnötig belasten und Abnehmpläne durchkreuzen. Doch der Spiralschneider kann noch mehr: Im Handumdrehen lassen sich mit ihm Kartoffelnester, Suppeneinlagen, Gemüsewickel, Salatbeilagen oder Gemüselocken herstellen. Das sieht nicht nur richtig gut aus, sondern sorgt auch für mehr Geschmack auf dem Teller. Mit einem Spiralschneider erhöht sich der Gemüseanteil in der täglichen Küche wie von selbst. Und das ohne die sonst so lästige Schnippelarbeit.

Die Rezepte in diesem Buch zeigen die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Spiralschneiders. Sie sind alltagstauglich, meist schnell zuzubereiten und verzichten weitgehend auf exotische Zutaten. Kommen diese doch einmal vor, werden immer auch »normale« Alternativen vorgestellt, die ebenfalls

funktionieren. Frische Küche ist kein Hexenwerk, sondern soll Spaß machen. Viel Vergnügen.

### **Was man mit dem Spiralschneider alles machen kann:**

- \* vegan und vegetarisch kochen
- \* Low Carb kochen
- \* raffiniertes Raw Food zubereiten
- \* originelle Beilagen zaubern
- \* gesunde Snacks zubereiten

### **Welcher Spiralschneider ist der richtige für mich?**



#### **Die Vor- und Nachteile gängiger Spiralschneider-Modelle auf einen Blick**

Das Prinzip: Im Grunde funktioniert ein Spiralschneider wie ein Bleistiftanzspitzer. Man steckt das Gemüse in den Anspitzer (Spiralschneider), dreht daran und schon erhält man die gewünschten Gemüsespäne. Mit glatten Klingen entstehen breitere Streifen, die an Tagliatelle erinnern. Mit geriffelten oder gewellten Klingen erhält man die bekanntere Spaghettiform.

Unterschieden werden zwei Arten von Spiralschneidern: Handschneider und Standgeräte mit Kurbel. Handschneider sind klein und kompakt. Bei ihnen dreht man das Gemüse meist selbst in Form. Während Handschneider problemlos in der Besteckschublade verschwinden, brauchen die Standgeräte einen Platz im Küchenschrank oder im Regal. Dafür sind sie jedoch vielseitiger, arbeiten zuverlässiger und sind insgesamt flexibler.

Die bekanntesten Hersteller von Spiralschneidern sind die Firmen GEFU und Lurch. Beide bieten verschiedene Modelle an. Das perfekte Gerät? Gibt es nicht. Welches das richtige für Sie ist, klärt ein Blick in die Übersicht der Vor- und Nachteile.