

Zoodles: Die besten Low-Carb-Rezepte für gesundes Genussvergnügen!

Entdecken Sie kreative Rezepte für Zoodles, die perfekte Low-Carb-Alternative zu Pasta, und genießen Sie gesunde Küche mit Zucchini.



Nicht verfügbar, Österreich - Zucchini setzen sich immer häufiger als beliebte Alternative zu herkömmlicher Pasta durch. Mit einem Spiralschneider verwandelt, entstehen daraus köstliche Gemüsenudeln, auch bekannt als Zoodles. Diese sind nicht nur vielseitig, sondern auch ideal für eine Low-Carb-Ernährung. Zoodles sind eine gesunde, kalorienarme Option mit vielen Nährstoffen, die in der modernen Küche immer größerer Beliebtheit erfreuen.

Die Zubereitung von Zoodles erfordert lediglich frische Zucchini, die in Spaghetti-ähnliche Formen gebracht werden können. Sowohl grüne als auch gelbe Zucchini sind hierfür geeignet. Während die traditionellen Nudeln meist einige Minuten gekocht

werden müssen, reicht es bei Zoodles, sie kurz in der Pfanne anzubraten. Das spart Zeit und sorgt dafür, dass sie knackig bleiben. Laut [emmikochteinfach.de](https://www.emmikochteinfach.de) benötigen die meisten Rezepte lediglich etwa 15 Minuten für die Zubereitung.

Köstliche Rezepte für Zoodles

Eine der beliebtesten Zubereitungsarten sind Zoodles mit Lachs. Für dieses Rezept benötigt man folgende Zutaten:

- 4 große Zucchini
- 500 g Lachsfilet (ohne Haut und Gräten)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Dill
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 150 g Obers
- 4 EL Crème fraîche
- 1 Zitrone (in Spalten)

Die Zubereitung erfolgt durch das Spiralisieren der Zucchini, das anschließende Anbraten des Lachses und das Vermengen der Zutaten mit einer cremigen Soße aus Obers und Crème fraîche. Mit frischem Dill und Zitronenspalten serviert, ist dieses Gericht ein echter Genuss. [oe24.at](https://www.oe24.at) bietet zudem zahlreiche andere Rezepte wie Zoodles mit Veggie-Bällchen oder Erbsensalat mit Pesto an.

Ein weiteres schmackhaftes Rezept kombiniert Zoodles mit einer cremigen Sauce. Dieses Rezept verlangt nach Zucchini, Zwiebeln, Knoblauch, Schmand oder Crème fraîche sowie Kräuterbutter und Parmesan. Dabei wird die Sauce direkt in der Pfanne zubereitet, was die Aromen intensiviert und eine perfekte Vermischung ermöglicht. Ein einfaches, schnelles Gericht, das sowohl gesund als auch sättigend ist.

[sportnahrung-wehle.de](https://www.sportnahrung-wehle.de) hebt hervor, dass Zoodles mit Käsesauce und Thunfisch die Proteinquelle noch steigern und in

nur 20 Minuten zubereitet werden können.

Gesunde Vorteile von Zoodles

Zoodles bieten im Vergleich zu herkömmlichen Teigwaren viele gesundheitliche Vorteile. Sie enthalten etwa 17 Kalorien pro 100 g und sind reich an Vitaminen, Mineralien sowie Ballaststoffen. Die Verwendung von Zucchini statt Pasta reduziert nicht nur die Kohlenhydrate in der Ernährung, sondern bietet auch eine köstliche Möglichkeit, mehr Gemüse zu integrieren.

Optimale Möglichkeiten zur Verfeinerung von Zoodle-Rezepten umfassen das Hinzufügen von frischen Kräutern oder das Experimentieren mit verschiedenen Soßen. Hierzu zählen etwa Tomatensoßen, Pestos oder cremige Käsesoßen. Auch vegetarische Varianten sind denkbar, bei denen der Thunfisch durch gebratene Champignons oder Tofu ersetzt wird.

Die Aufbewahrung von übrig gebliebenen Zoodles ist möglich, jedoch sollte beachtet werden, dass sich die Konsistenz nach zwei Tagen im Kühlschrank ändern kann. Es empfiehlt sich, die Zoodles frisch zuzubereiten, um die optimale Textur und den besten Geschmack zu genießen.

Zoodles sind mehr als nur ein Trend – sie bieten eine schmackhafte und gesunde Option für all jene, die ihre Kohlenhydrataufnahme reduzieren möchten, ohne auf Genuss zu verzichten. Egal, ob mit Fisch, Gemüse oder einer cremigen Soße – die Möglichkeiten der Zubereitung sind schier unbegrenzt.

Details	
Ort	Nicht verfügbar, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.oe24.at• emmikochteinfach.de• sportnahrung-wehle.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at