

15 leichte Spiralschneider-Rezepte für Low-Carb-Fans



Vitaminreich, dafür kalorienarm und äußerst vielseitig – Gemüsenudeln bringen alles mit, was man für eine gesunde Low-Carb-Ernährung braucht. Mit unseren Spiralschneider-Rezepten bist du auf jeden Fall bestens ausgestattet.

Gemüsenudeln vegetarisch

Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse

Nicht nur schön anzuschauen: Der knackige Salat mit filigranen Rote-Bete-Spaghetti, Avocado, Gurken und Ziegenkäse strotzt nur so vor Vitaminen und Mineralstoffen. Da fühlt man sich allein beim Anblick zehnmal gesünder. [Zum Rezept](#)



Salat aus Rote-Bete-Spaghetti, Avocado und Ziegenkäse

Bunte Gemüsenudeln mit Sesam-Erdnuss-Sauce

Egal, ob mit oder ohne Spiralschnieder – Gemüsenudeln sind fix gemacht. Dazu noch eine schnelle, extra cremige Erdnussauce mit etwas Sesam und fertig ist ein vegetarisches Essen mit einem Hauch Asien. Perfekt zum Low-Carb-Lunch oder als leichtes Feierabend-Dinner.

[Zum Rezept](#)



Gemüsenudeln mit Erdnuss-Sesam-Sauce

Süßkartoffel Pommes-Spiralen

Für die knusprigen Kartoffelspiralen brauchst du zusätzlich gerade mal 2 Esslöffel Olivenöl und etwas Salz. Fertig ist der kalorienarme Snack mit feiner süßer Note. [Zum Rezept](#)



15 leichte Spiralschneider-Rezepte für Low-Carb-Fans

Süßkartoffel Pommes-Spiralen

Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und Cranberrys

Würzig + fruchtig + nussig – Kohlrabi und Apfel bilden bei diesem Salat eine saftige Basis für cremigen Ziegenkäse, süße Cranberrys und knackige Walnüsse. Ein leckerer Sattmacher für heiße Tage. [Zum Rezept](#)



Kohlrabi-Apfelspiralen-Salat mit Ziegenkäse und Cranberrys

Asia-Nudeln aus Pastinaken

Wer dachte, mit Pastinaken könnte man nur cremige Suppen zaubern, den können wir eines Besseren belehren. Verfeinert mit asiatisch gewürztem Dressing und in Form feiner Spiralen zeigt sich das Wurzelgemüse von einer ganz neuen Seite. [Zum Rezept](#)



Asia-Nudeln aus Pastinaken

Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

Bolognese Pasta vegan und glutenfrei? Dank Zucchini-Spaghetti bleibt das Weizenmehl draußen und aus Walnüssen, Möhren, Nährhefe und Tomaten wird eine köstliche Sauce, bei der auch Veggies und Veganer ordentlich zuschlagen können. [Zum Rezept](#)



Zucchini-Spaghetti mit veganer Bolognese

Griechischer Gurkenpasta-Salat mit Feta

Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven und Feta – soweit so griechisch. Statt in sperrige Würfel haben wir die Salatgurke in bewegliche dünne Spaghetti geschnitten. Warum? Damit man gleich doppelt so viel auf die Gabel bekommt und es gleich doppelt besser schmeckt. [Zum Rezept](#)



Griechisch angehauchter Gurkenpasta-Salat mit Feta

15 leichte Spiralschneider-Rezepte für Low-Carb-Fans

Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas

Mit einem echten Knallersalat wie diesem, darfst du dich ab sofort vor den neidischen Blicken der Kollegen in Acht nehmen: Knackige Gurke und grüner Apfel schlängeln sich als lange Spiralnudeln neben Quinoa und Avocado durch das Glas. [Zum Rezept](#)



[Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas](#)

Gemüsenudeln mit Fleisch und Fisch

Möhrenspaghetti mit schneller Bolognese

Weil sie bei diesem Rezept ja schon als quirlige Spaghetti auftreten darf, gibt's dazu eine schnelle Bolognese-Sauce ohne Möhre. Dafür dürfen Schalotten, Sellerie, Rinderhack und Basilikum mit zu passierten Tomaten in den Topf. [Zum Rezept](#)



[Möhrenspaghetti mit schneller Bolognese](#)

Zucchininudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

Ein sommerlich-leichtes Pastarezept ganz ohne Weizennudeln. Zusammen mit kurz angebratenen Garnelen sorgen die Zucchininudeln für mediterranes Flair auf dem Teller. [Zum Rezept](#)



[Zucchininudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten](#)

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-Lachs

Zucchini drehen, Lachs in Sesam wenden und durch die Pfanne jagen. Aus Avocado, Basilikum, Parmesan und Pinienkernen ein cremiges Pesto zaubern – schon ist mit der besten Low-Carb-Lachs-Pasta der Hunger gegessen. [Zum Rezept](#)



[Zoodles mit Avocado-Pesto und Sesam-Lachs](#)

Hühnersuppe mit Möhrenspaghetti

Das ist mal eine Hühnersuppe mit besonderer

15 leichte Spiralschneider-Rezepte für Low-Carb-Fans

Nudeleinlage. Mit dieser Wohltat für die Seele kannst du dich genüsslich verwöhnen und gleichzeitig die Kohlenhydrate sparen. [Zum Rezept](#)



[Hühnersuppe mit Möhrenspaghetti](#)

Koriander-Huhn mit Zucchininudeln

Mit Chili und Knoblauch gewürzte Zucchininudeln, saftig gebratene Hähnchenfilets und selbstgemachtes Korianderpesto – mit 08/15-Pasta plus Pesto hat diese Low-Carb-Variante absolut nichts zu tun. [Zum Rezept](#)



[Koriander-Huhn mit Zucchininudeln](#)

Kürbisnudeln in Salbeibutter mit Kabeljau

Ein gesundes, sättigendes Hauptgericht mit gerade mal 7 Zutaten (wovon 2 Salz und Pfeffer sind). Das außergewöhnliche Kürbisgericht überrascht mit seiner milden süßen Note, die perfekt zu Kabeljau passt. [Zum Rezept](#)



[Kürbisnudeln in Salbeibutter mit Kabeljau](#)

Asiatische Möhrennudelpfanne mit Hähnchen und Spinat

Nudeln lieber ohne Kohlenhydrate? Möhrenspaghetti aus dem Spiralschneider machen's möglich! In einer Pfanne mit Spinat und mariniertem Hähnchen werden die knalligen Gemüsefäden zu einem asiatischen Leckerbissen in der Mittagspause. [Zum Rezept](#)



[Asiatische Möhrennudelpfanne](#)