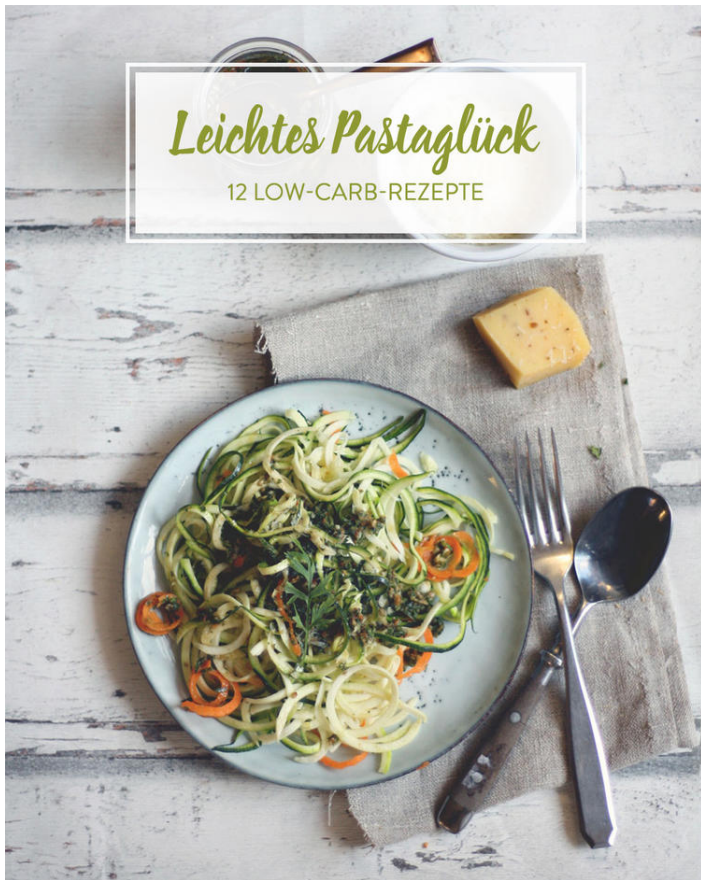


## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Pasta macht einfach jeden glücklich! Wären da nur nicht die lästigen Kohlenhydrate, die die italienischen Teigwaren unweigerlich im Gepäck haben. Weniger Kohlenhydrate bedeutet aber keineswegs weniger Genuss! Das beweisen unsere lieben Foodblogger, die diese köstlichen Low-Carb-Kreationen für leichtes Pastagluck gezaubert haben.

### Kichererbsen-Nudeln alla Carbonara

Pasta ist für Tobias ein echtes Seelenfutter. Da diese aber für gewöhnlich mit einer Menge Kohlenhydraten aufwartet, hat er seinen Nudelteig kurzerhand mit Kichererbsenmehl bereichert und damit eine leichte Alternative zur herkömmlichen Pasta kreiert. Entstanden sind dabei diese leckeren Kichererbsennudeln alla Carbonara. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Nudeln alla Carbonara](#) © Tobias Müller | Der Kuchenbäcker

### Möhren-Nudeln mit Erdnuss-Sauce

Gehörst du auch zu den Menschen, die Erdnussbutter lieben? Denise bringt ihre Vorliebe in diesem vietnamesisch inspirierten Rezept zum Ausdruck. Knackige Möhrennudeln baden in cremiger Erdnuss-Sauce und werden mit knusprigen Erdnüssen bestreut. Zum Reinlegen lecker! [Zum Rezept](#)

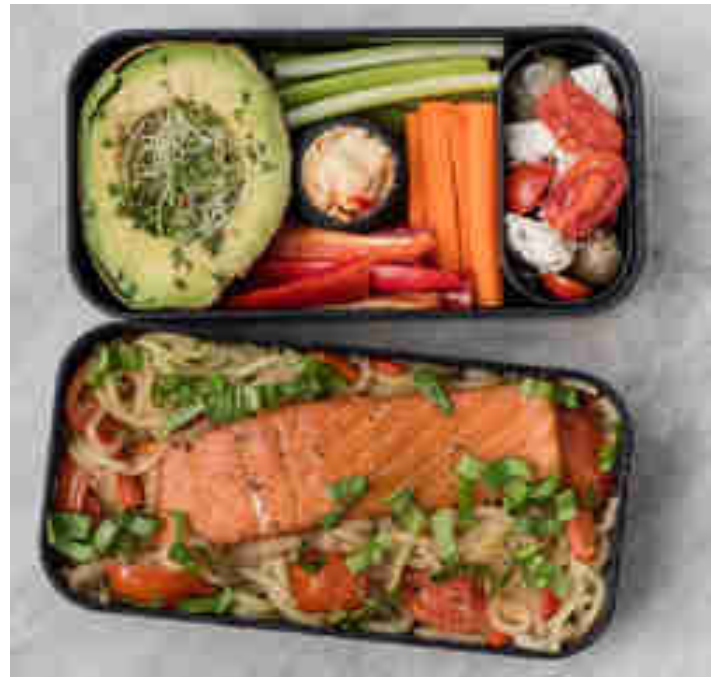
## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Möhren-Nudeln © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Lachs mit Kohlrabipasta

Da das Auge bekanntlich mitisst, hat Corinna eine bunte Lunchbox gezaubert, die keine Wünsche offen lässt. Gemüsesticks, Hummus, Lachs, Avocado und natürlich Pasta tummeln sich darin. Damit auch alles low carb bleibt, hat sie knackige Kohlrabi zu leichten Spaghetti verarbeitet. Bei so viel Vielfalt freust du dich schon morgens auf die Mittagspause! [Zum Rezept](#)



Kohlrabipasta © Corinna Frei | Schüsselglück

### Zoodles mit Pesto aus Möhrengrün

Du weißt nicht, was du mit deinem Möhrengrün anfangen sollst? Dann mach es wie Juli und zauber daraus ein würziges Pesto mit getrockneten Tomaten und Sonnenblumenkernen. Dazu gibt es knackige Gemüsenudeln aus Zucchini und Möhren. [Zum Rezept](#)

## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Zoodles mit Pesto © Julia Zimmermann | Naschen mit der Erdbeerqueen

### Zucchinispaghetti mit Thai-Sauce

Ein Hauch Thailand in der Low-Carb-Küche kann nicht schaden! Das findet auch Nike, die ihre Zucchini-Spaghetti mit einer cremigen Thai-Sauce aus Cashews aufgepeppt hat, die nicht nur für Urlaubsfeeling sorgt, sondern auch flugs gemacht ist. [Zum Rezept](#)



Zucchinispaghetti mit Thai-Sauce © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Zucchinilasagne mit Räucherlachs

Einfach, schnell und sättigend kommt diese köstliche Low-Carb-Lasagne daher. Zucchini und Auberginenscheiben werden kurz angegrillt, dann mit Räucherlachs, einem Klecks kräuteriger saurer Sahne und ein wenig Käse übereinander geschichtet. Fertig ist die leichte Variante des beliebten Pasta-Klassikers. [Zum Rezept](#)

## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Zucchini lasagne © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate



Kichererbsen-Reis-Nudeln mit karamellisierte Roter Bete © Verena Wohlleben | Nicest Things

### **Kichererbsen-Reis-Nudeln mit karamellisierte Roter Bete**

Pasta kann so vieles sein: Sattmacher, Soulfood, Glücksgarant oder eben Seelentröster, wie Vera die italienischen Teigwaren liebevoll bezeichnet. Damit ihr die gute Laune bei so vielen Kohlenhydraten nicht wieder vergeht, hat sie Hartweizennudeln kurzerhand durch Kichererbsen-Reis-Nudeln ersetzt und mit karamellisierte Roter Bete, Zwiebeln und Ziegenkäse getopt. [Zum Rezept](#)

### **Zucchini nudeln mit Garnelen**

Das Schöne an Gemüse pasta? Die Variationsmöglichkeiten scheinen schier endlos! In diesem Rezept hat Anna knackige Zucchini nudeln mit Kirschtomaten und Garnelen kombiniert und damit ein blitzschnelles und leichtes Gericht kreiert. [Zum Rezept](#)

## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Zucchini-Nudeln mit Garnelen © Anna Liebel | Was esse ich heute

### One Pot Pasta mit Linsen-Nudeln

Wer eine Abwechslung zu Zucchini-Spaghetti, Möhrennudeln und Co. braucht, ist mit diesem Rezept bestens bedient. Catrin hat köstliche Linsen-Penne gemeinsam mit buntem Gemüse aus nur einem Topf gezaubert. Schneller kommst du nicht zu leckerem Pastagluck! [Zum Rezept](#)



One Pot Pasta mit Linsen-Nudeln © Catrin Neumayer | CookingCatrin

### Gurken-Spaghetti-Salat

Gurkensalat geht immer! Das findet auch Sarah, die den Klassiker mit leichten Gurken-Spiralen aufgemischt hat. Dazu gesellen sich Kirschtomaten und ein frisches Joghurt-Dressing. [Zum Rezept](#)



Gurken-Spaghetti-Salat © Sarah Thor | Gaumenpoesie

### Bunte Zoodles mit Tomaten und Pistazien

Was leuchtet denn hier so farbenfroh? Ela hat gelbe Zucchini durch den Spiralschneider gejagt und sie mit Tomaten, grünen Pistazien und Rettich-Kresse zu einer bunten Köstlichkeit angerichtet. [Zum Rezept](#)

## Pastaliebe! 12 leichte Low-Carb-Rezepte zum Genießen



Bunte Zoodles mit Tomaten und Pistazien © Ela | Transglobal Pan Party



Kürbisnudeln mit Basilikum und Minze

### **Kürbisnudeln mit Basilikum und Minze**

Zucchininudeln werden dir auf Dauer zu langweilig? Dann verarbeite doch mal Butternutkürbis zu knackigen Spaghetti. Zusammen mit Basilikum und Minze kreierst du eine sättigende und leichte Mahlzeit. [Zum Rezept](#)