INHOUD

INLEIDING & EXTRA'S

4 Slank, veelkleurig en gezond
6 De beste spirelligroenten

60 Het keukengerei
61 Tips & trucs

8 PASTASALADES EN SNACKS

10 Verpakte rodebietensalade
12 Waldorf-noedelsalade
13 Koolrabi-wortelsalade
14 Komkommernoedels met meloen
15 Kleurrijke courgettesalade
16 Komkommernoedelsalade met kikkererwten
18 Aziatische rodekoolsalade
19 Bonte wortelsalade
20 Zoete-aardappelwraps met chili
22 Báhn mì met groentespaghetti
24 Vietnamese rolletjes
26 Krokante spiralen met korianderdip

Een groen blaadje bij de recepten betekent: genieten zonder vlees. Alle vegetarische gerechten zijn te herkennen aan dit symbool.

28 NOEDELS EN PASTA

30 Knolraapspaghetti met linzenbolognese
32 Pastinaakpasta alla puttanesca
33 Courgettecarbonara
34 Avocadopesto
34 Rucola-peterseliepesto
35 Boerenkool-walnootpesto
35 Rode groentepesto
36 Broccoli-wortelspaghetti met saus
38 Koolrabinoedels met zalmroom
39 Courgettespaghetti al limone
40 Pho bo met meiraapjes
42 Chow mein met groentenoedels
43 Pad thai met groentenoedels

44 NOEDELS IN EEN NIEUW JASJE

46 Marokkaanse zoete-aardappelschotel
48 Pompoen-pindacurry
49 Courgettefrittata
50 Pompoenlasagne met aubergine
52 Pompoenpizza met rucola
54 Zoete-aardappelburger
56 Courgette-worteltaart
58 Zoete-aardappelwafels met kaneel
59 Pastinaak-wortelkoekjes

62 Register

SLANK, VEELKLEURIG EN GEZOND

Groentenoedels zijn in opkomst. Als handige lowcarbvervangers voor pasta zorgen ze ook nog eens voor veel vitaminen en afwisseling op je bord!

'Zoodles' zijn de nieuwste trend op culinair gebied: geen gewone noedels dus, maar noedels van courgette *(zucchini)*. En daarnaast zijn ook spiralen van wortel, zoete aardappel, komkommer en vele andere groentesoorten veel vaker te vinden op het bord van mensen die bewust gezond eten. Als vervanger van pasta of brood binnen een lowcarbdieet blijft zo niet alleen de hoeveelheid koolhydraten laag, maar wordt ook gedacht aan het vetgehalte en de calorieën: de eerste pasta die echt slank maakt.

GEZOND EN VERFIJND

Iedereen die graag gezond eet, is gek op groentenoedels: vitaminen, mineralen en secundaire plantenstoffen houden fit en gezond. Een goede reden om vaker te kiezen voor groenten alla carbonara. Of ook voor een salade met rauwe groentenoedels, waarin alle gezonde stoffen volledig bewaard zijn gebleven. De enige regel luidt: hoe kleurrijker hoe beter. Eet je bij voorkeur een weg dwars door een groentetuin om verzekerd te zijn van de meest uiteenlopende gezonde ingrediënten. Daarbij komt er ook nog eens een ruime hoeveelheid kleur en vrolijkheid op je bord te liggen. Dat zijn veggienoedels namelijk ook: boeiende, vernieuwende gerechten met heerlijke aroma's in een verrassend, trendy jasje.

HEEL STEVIG

Behalve een dunschiller en een geschikte spiraalsnijder (zie blz. 60) zijn voor de groentenoedelkeuken eigenlijk geen technische snufjes nodig. Naast de favoriete courgette kunnen heel veel andere groente- en fruitsoorten worden verwerkt, als ze maar voldoen aan de volgende voorwaarden: ze moeten stevig zijn en mogen nauwelijks vezels, zaden, pitten of klokhuizen bevatten. Zachte groenten zijn niet geschikt. Bij spiraalsnijders met handbediening moeten de (stukken) groenten een bepaalde minimumlengte hebben om ze goed vast te kunnen houden. Daarnaast mogen ze niet te dun zijn, zodat ze stevig blijven.

LEKKER SNEL

Het gemakkelijkst en het snelst kunnen groentenoedels worden gemaakt met een spiraalsnijder met slinger. Om hiermee een optimaal resultaat te behalen, zijn er wel enkele punten om rekening mee te houden. Deze worden ook in de recepten in verkorte vorm aangestipt: de stukken groente moeten ten minste 3-4 cm lang zijn, maar liever langer, en een minstens zo grote doorsnede hebben. Zijn ze dunner, dan is het resultaat een halvemaanvormig stuk in plaats van lange spiralen. Wanneer je groente de juiste afmetingen heeft, kun je de stukken door de snijder halen. Snijd eerst de schoongemaakte groente aan beide uiteinden recht af en snijd een lange groente, zoals komkommer, eenmaal dwars doormidden. Zet de groenten nu met de achterkant precies in het midden op de pinnetjes van de draaischijf. Zorg ervoor dat de voorkant in het midden van de messen staat en druk de schijf stevig aan. Draai nu de groente gelijkmatig rond. In het ideale geval ontstaat er zo een reep samenhangende lange slierten, die met een schone keukenschaar in kleinere stukken geknipt kunnen worden om verder te verwerken in een gerecht. Stukken groente met een hoekige doorsnede (bv. pompoen) moeten 'rond' gesneden worden, omdat de buitenste slierten anders ook hoekig worden.

JUIST BEREIDEN

Alle voor de spiraalsnijder geschikte groenten (zie blz. 6) kunnen in principe rauw gegeten worden. Je kunt er een heerlijke 'pastasalade' van maken of de ongekookte noedels aanmaken met gekookte saus of 'rauwe' pesto – allemaal heel makkelijk en supersnel klaar. Voor een salade van heel harde (wortel)groenten, zoals wortel, rode biet, pastinaak, selderij maar ook koolrabi, is het goed om

de groentenoedels even met de hand te kneden met wat zout tot ze zacht en soepel zijn en beter met de dressing binden.
Groentepasta's kunnen natuurlijk ook worden gekookt als 'gewone' pasta en dan met een warme saus worden opgediend. Kies daarbij bij voorkeur de bij de groente behorende gaar- of bereidingsmethode: waterhoudende groenten, vooral komkommer en courgette maar ook koolrabi of rammenas, laten bij het koken of in contact met een warme saus veel vocht los. Om een verwaterde pastasaus te voorkomen, moet de groentepasta vooraf licht gezouten worden en zo enkele minuten rusten. Spoel de noedels vervolgens goed af met koud water, dep ze droog en kook ze dan. Of kies een bereidingswijze waarbij het vrijkomende vocht meteen verdampt, bijvoorbeeld bij hoge temperatuur wokken of in de oven garen.

DE BESTE SPIRELLIGROENTEN

Deze groenten zijn het geschiktst om te worden verwerkt tot pasta, noedels en dergelijke. Hier staan de belangrijkste punten waarop je bij het verwerken moet letten.

1 KOMKOMMER
Bevat heel veel vocht en is daarom het geschiktst voor salade en rauwkost. Bestrooi komkommer voor het bakken met wat zout en laat de groente dan even liggen om vocht te onttrekken. Neem bij voorkeur biologisch geteelde komkommers.

2 COURGETTE
Perfect voor lowcarbzoodles, want caloriearm, stevig en snel garend. Rauw of gekookt te gebruiken, maar courgettes bevatten wel veel vocht, dus vooraf even zouten en droog deppen of bakken.

3 KOOLRABI
Gezonde voorjaarsgroente, die gewoonweg heerlijk is als rauwkost of als vulling in soep. Koolrabi bevat veel vocht dus moet hij worden voorgekookt en uitgeknepen voor gerechten met saus.

4 RAMMENAS
Oppepper met een verfijnde scherpe smaak, vooral lekker in rauwkost. Rode rammenas zorgt voor een aantrekkelijke kleur in salade.

5 MEIRAAPJE
Jonge meiraapjes kunnen ongeschild worden gebruikt als rauwkost of verder worden bereid.

6 KNOLRAAP
De kruidige knolraap is heel geschikt voor geurige pasta of gebakken noedels. Neem bij voorkeur kleine exemplaren, want de grote zijn vaak houtig.

7 WORTEL
Naast courgette de superster onder de groentenoedels: rauw, gekookt, gestoomd of gebakken. Deze veelkleurige groente (oranje, geel, wit of paars) ligt het hele jaar door in de winkel.

8 PASTINAAK & PETERSELIEWORTEL
Deze karakteristieke herfst- en wintergroenten lijken sprekend op elkaar en hebben allebei een nootachtige, zoete smaak. In spirellivorm zijn ze rauw, gebakken en gestoomd heel lekker.

9 KNOLSELDERIJ
Heerlijk als rauwkost of met bolognesesaus. De dikke knollen moeten op maat gesneden worden.

10 (RODE) BIET
Optisch bijzonder aantrekkelijk: in rode, gele of roze krullen! Rode biet smaakt als rauwkost een beetje bitter, maar gekookt bijna zoet. Draag wel keukenhandschoenen bij het verwerken!

11 POMPOEN
Heel geschikt zijn flespompoenen, waarvan het vruchtvlees ook schoongemaakt en geschild breed genoeg is voor spirelli. Prima herfstnoedels!

12 ZOETE AARDAPPEL
De zoete aardappel is heel laag in calorieën. Het aroma past ook bij nagerechten of gebak. In pikante gerechten kan deze aardappel met kruiden worden gecombineerd – perfect voor in een curry.

12
2
7
3
4
1
5
11
6
10
9
8

PASTASALADES EN SNACKS

Wie bij pastasalade meteen denkt aan blokjes ham en mayonaise zal hier een smakelijk wonder beleven: knapperige groentenoedels met boeiende dressings smaken altijd naar meer. Nog groter is de verrassing als de groentespirelli worden verpakt in wraps, stokbrood of bakpapier.