

Vollkorn-Spaghetti mit Gemüse-soja-sauce



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei
Restobar Gema Penalva

Zutaten (4 Personen)



Für die Gemüsesauce:

- 1 süße Zwiebel.
- 8 Blumenkohl-Röschen.
- ½ rote Paprika.
- ½ grüne Paprika.
- 3 Champignons.
- 1 Handvoll Spargel.
- 1 Karotte.
- 15 g natives Olivenöl extra (AOVE).

Für die Spaghetti:

- 400 g Vollkorn-Spaghetti.
- 10 g natives Olivenöl extra (AOVE).
- Eine Prise Salz.

Weitere Zutaten:

- 50 ml Sojasauce.
- 1 Knoblauchzehe.
- Abgeriebene Schale von 1 Zitrone.

Zubereitung

Zuerst werden alle Gemüsesorten vorbereitet:

- Süße Zwiebel: in Scheiben schneiden.
- Paprika: in dünne Streifen schneiden.
- Blumenkohl: in Röschen zerteilen.
- Champignons: in 6 Stücke zerteilen.
- Karotte: schälen und in Scheiben oder Streifen schneiden
- Spargel: brechen und das untere holzige Ende entfernen.

Einen Schuss Olivenöl in eine große, heiße Pfanne geben. Das Gemüse in dieser Reihenfolge hineingeben: Zwiebel, Paprika, Champignons, Blumenkohl, Spargel und Karotte. Alles anbraten und beiseitestellen.



Für die Spaghetti:

Einen Topf mit ausreichend Wasser füllen. Es wird empfohlen, 1 Liter Wasser pro 100 g Nudeln zu verwenden. Einen Schuss Öl und Salz hinzufügen und den Topf abgedeckt zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Pasta hineingeben und die Kochzeit gemäß den Angaben des Herstellers einhalten. Abgießen und beiseitestellen. Um ein Zusammenkleben zu verhindern, kann ein Löffel Öl hinzugefügt und unter die Spaghetti gemischt werden.



Sobald die Pasta und das Gemüse fertig sind, alles in der Pfanne vermengen, den geriebenen Knoblauch und die Zitronenschale hinzugeben und mit der Sojasauce verfeinern. Ein wenig einkochen lassen, und das Gericht ist servierbereit.

Dieses Rezept kann an jede Allergie oder Unverträglichkeit angepasst werden, da es viele verschiedene Nudelsorten gibt: glutenfrei, aus Hülsenfrüchten, ohne Ei... Die Sojasauce ist auch in einer glutenfreien Variante erhältlich. Es wird empfohlen, das Gemüse je nach Saison zu variieren, und es können auch Fisch, Meeresfrüchte oder Fleisch hinzugefügt werden.

Bon appétit!

Vorteile und Wissenswertes

Vollkorn-Spaghetti: Der Hauptunterschied zu normalen Nudeln besteht darin, dass bei der Herstellung von Vollkornnudeln der Keim und die Kleie beim Mahlen des Mehls nicht entfernt werden. Vollkornnudeln haben einen niedrigeren glykämischen Index und sind ein guter Verbündeter zur Kontrolle von Diabetes, da sie dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Der enthaltene Ballaststoffgehalt hilft, Verstopfung und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und fördert das Sättigungsgefühl. Letzteres kann die Gewichtskontrolle unterstützen. Da sie aus dem gesamten Korn bestehen, enthalten sie mehr Vitamine und Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium und Vitamin B, das uns aktiv und gesund hält, sowie Zink.

Sojasauce: Sie wird in der Küche als Würzmittel verwendet, um Gerichten einen salzigen und umamiartigen Geschmack zu verleihen. Es gibt viele verschiedene Sojasaucen, aber die besten sind die, die auf natürlicher Fermentation basieren, da sie eine große Menge an Proteinen, Ballaststoffen und Probiotika enthalten (sofern sie nicht pasteurisiert sind). Sojasauce enthält mehr Antioxidantien als Orangen oder Wein, weshalb sie ideal dazu geeignet ist, Krebs, Diabetes, Fettleibigkeit oder Bluthochdruck vorzubeugen. Eine weitere wichtige Eigenschaft sind die Isoflavone – eine pflanzliche Verbindung, die ähnlich wie menschliche Östrogene wirkt und zur Erhaltung einer guten Knochengesundheit beiträgt. Sojasauce ist sehr intensiv und somit auch ein guter Ersatz für Salz.

Blumenkohl: Ein Kreuzblütlergemüse, das reich an Antioxidantien, Vitaminen und Ballaststoffen ist. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Vitamin C, das die Zellen vor Oxidation schützt und die Eisenaufnahme verbessert; Folsäure, die das Immunsystem unterstützt; und Kalium, das zu einer guten Funktion des Nerven- und Muskelsystems beiträgt. Zudem ist es das Gemüse mit dem zweithöchsten Gehalt an Ascorbinsäure nach Paprika, das uns dabei hilft, Infektionen zu bekämpfen, Entzündungen zu reduzieren und unser Gewebe zu schützen.

