

Rezept der Woche: Zudeln mit Tomatensoße

Jedes Mal, wenn ich irgendwo den Begriff "Low Carb" lese, habe ich das fast unbezwingbare Verlangen nach einer ordentlichen Schüssel Spaghetti con aglio, olio e peperoncino. Deshalb war ich auch mehr als skeptisch, als der Hype um die Zucchini-Spaghetti begann. Noch mehr grauste es mich, als dann gewisse Frauenzeitschriften diese Dinge "Zoodles" nannten. Die Rede ist davon, Zucchini in lange, dünne, runde Streifen zu zerlegen und diese wie Spaghetti zu behandeln. Eher durch Zufall erwarb ich für sehr kleines Geld ein Gerät, das das Vernudeln des Gemüses möglich macht. Es hat keine acht Euro gekostet und ist ungefähr so groß wie eine Kaffeetasse.

Die Dinger heißen übrigens auch Spiralschneider, und von meinem kleinen grünen Zudelschneider gibt es für knapp zehn Euro auch eine Variante mit drei verschiedene Klingensätzen, sodass man auch Streifen à la Tagliatelle und dickere Spaghetti fertigen kann. Muss man aber nicht haben. Die Anbieter posaunen meist auch, dass man mit den Dingern auch Möhren, Gurken, Rettich und andere Rundgemüse schneiden kann. Ich kann das beim Zudelschneider nur für DICKE Möhren bestätigen. Aber es geht uns ja auch nur darum, Nudeln aus Zucchini zu basteln. Und das geht so:

Nimm eine nicht zu dünne Zucchini und wasch sie sehr gründlich, weil die Schale ja mitverarbeitet wird. Hau an Kopf und Schwanz je ein Stück ab, damit dort glatte Schnittflächen entstehen. Halbiere die Frucht quer, dann geht das Drehen leichter. Nun kannst du mit sanftem Drücken und gleichmäßigen Drehungen aus der Zucchini Spaghetti in die untergestellte Schüssel drehen. Für die letzten Zentimeter setzt du den Handschutz oben auf das Gemüse. Am Ende bleibt in der Mitte eine etwas dickere Nudel stehen, die du aber natürlich mitnutzen kannst. Übrigens: Du brauchst schon eine Zucchini von gut 250 Gramm pro Portion, weil beim Entwässern jede Menge Substanz abgeht. Soll es nach einer - siehe oben - "ordentlichen Schüssel Spaghetti" aussehen, würde ich sogar 300 Gramm pro Portion empfehlen.

Nun zu den Tipps, denn durch falsche Behandlung kann man Zudeln schon im Vorfeld ruinieren. Zuerst muss überschüssiges Wasser aus den Dingern. Dazu gibst du die Zucchini in ein Sieb, streust ein bisschen Salz drauf und lässt sie gut und gern zehn Minuten abtropfen. In der Zeit kannst du schon die Tomatensoße bereiten und aufsetzen. Denn am Ende muss alles schnell gehen, damit das Gericht wirklich schmeckt. Nichtveganer reiben an dieser Stelle auch den Parmesan zum Drüberstreuen.

Durch Kochen werden Zudeln schneller zu Matsch als du gucken kannst. Also empfehle ich, sie nur für 30 bis 40 Sekunden(!) in kochendem Salzwasser zu blanchieren. Also: rein ins Siedewasser und dann raus in eiskaltes Wasser. Und wieder abtropfen lassen. Nun wird die Tomatensoße in einer weiten Pfanne heißgemacht, und wenn die Tunke leicht blubbert, kommen die Zudeln hinein, um Temperatur anzunehmen. Das dauert vielleicht zwei oder drei Minuten. Am besten servierst du die Pfanne zur Selbstbedienung durch die Mitesser. Warum aber geb ich die Zudeln nicht roh in die T-Soße? Weil sie sich dann beim Essen nicht anfühlen wie Spaghetti - darum.

Mudeln, also Zudeln aus Möhren, müssen ungefähr sechs Minuten gekocht werden wie Spaghetti - dann haben sie die richtige Konsistenz (ich finde diese Variante allerdings nicht lecker). Willst du irgendwelches anderes Gemüse in Spaghetti verwandeln, dann muss es sich um eines mit fester Struktur handeln, und du musst das Produkt walzenförmig zuschneiden, damit du Spiralen draus schneiden kannst. Es könnte z.B. mit Kürbis gehen.