

Einstieg zu einer neuen Lebensphilosophie und mehr Lebensqualität

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:
Ernährung
Bewegung
Entspannung
Guter Schlaf
 ©Edith Schauflinger

Nudelglück 😊
Mediterran, vegetarisch oder mit kalter Sauce....
Einfach Schlemmer-Genuss pur



Ob aromatisch mit gemischten Pilzen als „Veggie-Bolognese“, mit Karotten, Knoblauch und gebratenem Ziegenkäse oder raffiniert kombiniert mit Artischocke, Kräutern, getrockneten Tomaten – hier findet ihr 6 verschiedene Saucen zum Nachkochen und genießen 😊
 Spaghetti nach Anleitung im Salzwasser bissfest kochen, die Saucen findet ihr im Folgenden (Angaben jeweils für 4 Personen):

<p><u>Kalte Tomatensauce</u> 250 g Spaghetti Salz, 400 g frische Tomaten, 1 rote Chilischote, 2 Schalotten, 1 Bd. Basilikum, 125 g Mozzarella, 1 EL Rotweinessig, Zucker, Pfeffer, 2 EL Olivenöl</p> <p>Zubereitung: ca. 30 min Pro Portion ca. 405 kcal E: 15g, F: 14g, KH: 52 g</p>	<p>Tomaten waschen, putzen, vierteln und im Blitzhacker oder mit einem Messer mittelfein hacken Chili längs aufschneiden, entkernen, fein hacken Schalotten schälen und würfeln Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen Mozzarella abtropfen lassen und zerpfücken</p> <p>Essig mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer und Öl verrühren bis Zucker und Salz aufgelöst ist. Tomaten, Chili, Schalotten, Basilikum, Mozzarella untermischen.</p> <p>Spaghetti abgießen, tropfnass unter die Sauce mischen und sofort anrichten</p>
<p><u>Radieschen-Dip</u> 250 g Spaghetti Salz, 1 Bd. Radieschen, 1 Beet Kresse, 250 g Topfen (40% Fett), 200 g Sauerrahm, Pfeffer, süßes Paprikapulver, 2 Zwiebel, 1 kleiner roter Paprika, 4 Eier,</p>	<p>Radieschen waschen, putzen und klein würfeln Kresse vom Beet schneiden Topfen und Sauerrahm glattrühren, und mit Salz, Pfeffer und Paprika herzhaft abschmecken Kresse, Radieschen unterheben und kühl stellen</p> <p>Spaghetti abgießen und gut abtropfen lassen</p>

<p>Milch, 70 g Weizenmehl, Muskat, 4 EL Olivenöl</p> <p>Zubereitung: ca. 25 min Pro Portion ca. 640 kcal E: 24g, F: 36g, KH: 54 g</p>	<p>Zwiebel schälen, Paprika waschen, putzen und beides sehr fein würfeln Zwiebel, Hälfte der Paprikawürfel, Eier, Milch, Mehl verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen Nudeln untermischen</p> <p>Bei Mittelhitze portionsweise in Öl zu goldbraunen, knusprigen Puffern braten Mit Radieschen-Dip anrichten, übrige Paprikawürfel drüberstreuen</p>
<p><u>Mit Erbsen und Schinken</u> 400 g Vollkorn-Spaghetti Salz, 300 g TK-Erbsen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, 200 g Rohschinkenwürfel, 100 g Parmesan, 3 Eier, 3 EL Schlagobers, Pfeffer</p> <p>Zubereitung: ca. 25 min Pro Portion ca. 755 kcal E: 44g, F: 27g, KH: 80 g</p>	<p>Spaghetti lt. Anweisung kochen (bissfest), die Erbsen ca. 4 min vor Ende der Garzeit dazugeben und mitkochen</p> <p>Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln Öl in großer Pfanne erhitzen, Schinkenwürfel darin bei mittlerer Hitze kross anbraten, herausheben Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett glasig andünsten</p> <p>Parmesan reiben, 50g davon mit Eiern, Schlagobers verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen</p> <p>Nudeln abgießen, dabei 100 ml Kochwasser auffangen Pfanne von der heißen Platte nehmen, Nudel-Mix und Eimasse in der Pfanne unter ständigem Rühren rasch durchmischen</p> <p>Auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen, die knusprigen Schinkenwürfel drüberstreuen</p>
<p><u>Mittelmeer-Gemüse</u> 250 g Spaghetti, Salz, 250 g Champignons, 80 g Babyspinat, 100 g Zuckerschoten, 50 g Artischockenherzen (Glas), 50 g getrocknete Soft-Tomaten, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL getrockn. Italien. Kräuter, 1 Handvoll Basilikumblättchen, 80 g Pecorino</p> <p>Zubereitung: ca. 25 min Pro Portion ca. 270 kcal E: 12g, F: 13g, KH: 22g</p>	<p>Champignons putzen, je nach Größe halbieren oder vierteln Spinat abrausen, trockenschleudern Schoten waschen, putzen Artischocken abtropfen lassen, mit Tomaten in Stücke schneiden Champignons ca. 5 Min. im heißen Öl anbraten, Spinat und Zuckerschoten ca. 5 min mitdünsten Tomaten, Artischocken, abgetropfte Spaghetti zugeben, kurz miterhitzen Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken</p> <p>Basilikumblättchen waschen und gut trocken tupfen Gemüse-Nudel-Mischung auf Tellern anrichten, den Pecorino frisch drüber hobeln und mit den Basilikumblättchen garnieren</p>

Ihr persönlicher Coach - Edith Schauflinger

Tel.: +43(676)5350970 *** office@treffpunkt-gesundheit.at *** www.treffpunkt-gesundheit.at

Dipl. Ernährungs-, Fitness-, Gesundheits- und WellnessTrainer
Zert. Gesundheits-Yoga-Trainer, Dipl. EntspannungsTrainer

<p><u>Pilz-Bolognese</u> 300 g Vollkornspaghetti, 500 g Champignons, 100 g Karotten, 200 g Staudensellerie, 2 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 800 g geschälte Tomaten (Dose), 125 ml Gemüsebrühe, Fenchelsamen, Oregano, 40 g Parmesanspäne</p> <p>Zubereitungszeit ca. 30 min Pro Portion ca. 440 kcal E: 19g, F: 16g, KH: 52 g</p>	<p>Champignons putzen und feucht abreiben Karotten waschen und bürsten Sellerie putzen, waschen Zwiebel und Knoblauch schälen Alles in feine Würfel schneiden</p> <p>Karotten, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl 5 min anschwitzen, Champignons zugeben, ca 3 min mitbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver abschmecken</p> <p>Tomaten mit Flüssigkeit und die Brühe zugeben, alles aufkochen. Tomaten etwas zerdrücken, ca 20 min köcheln Etwas Fenchelsamen mörsern und nach 5 min mit Oregano zur Bolognese geben</p> <p>Spaghetti abgießen und mit Sauce anrichten, Parmesan-Späne drüberstreuen</p>
<p><u>Mit Ziegenkäse</u> 400 g Spaghetti, Salz, 4 Karotten, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Pinienkerne, Thymian, ½ Bio-Orange, 7 EL Olivenöl, Pfeffer, Zucker, 200 g Camembert (aus Ziegenmilch), etwas Rucola</p> <p>Zubereitungszeit ca. 30 min Pro Portion ca. 740 kcal E: 25g, F: 34g, KH: 82 g</p>	<p>Karotten waschen und bürsten, fein würfeln und 1-2 min mit den Spaghetti mit garen Knoblauch schälen, hacken Pinienkerne rösten, herausnehmen, mit etwas Thymian zum Knoblauch geben Orange heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben, Saft auspressen. Beides mit 5 EL Olivenöl einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken</p> <p>Camembert in 12 Scheiben schneiden, in 2 EL heißem Öl braten Rucola waschen und trockenschleudern Spaghetti und Karotten abgießen, mit dem Knoblauch-Thymian-Mix vermengen Portionsweise anrichten, Käsescheiben drauflegen und mit Rucola garnieren</p>

Ihr persönlicher Coach - Edith Schauflinger

Tel.: +43(676)5350970 *** office@treffpunkt-gesundheit.at *** www.treffpunkt-gesundheit.at

Dipl. Ernährungs-, Fitness-, Gesundheits- und WellnessTrainer
Zert. Gesundheits-Yoga-Trainer, Dipl. Entspannungstrainer