

Pressemitteilung

Zucchini-Nudeln mit magerem Rindfleisch: Leckere Zoodles mit bester Bolognese genießen!

Es müssen nicht immer herkömmliche Nudeln sein: Mit diesem Rezept gibt es Pasta auf eine ganz neue, erfrischende Art! Dazu Rinder-Bolognese.

Holzwickede. Nudeln können langweilig sein - oder total neu und unkonventionell. Zoodles haben es in sich. Zoodles. Nie gehört? Hinter diesem Wort verbergen sich in dünne Streifen geschnittene Zucchini; eine Wortneuschöpfung aus Zucchini und Noodles. Zoodles. Der kalorienarme Pasta-Ersatz erfreut sich beim Team von Prinz-Sportlich.de großer Beliebtheit. "Für alle, die in ihrer Mahlzeit die Kalorien reduzieren möchten oder weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen wollen, bieten Zoodles eine perfekte Alternative für Nudeln", sagt Till Schiffer. 100 g Zucchini haben 19 Kalorien, normale Spaghetti dagegen rund 350.

Zutaten für Zoodles mit Rinder-Bolognese (3-4 Personen)

5 mittlere Zucchini / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 250 g passierte Tomaten / 40 g Tomatenmark / 2 EL Olivenöl / Rinderhack / Gewürze wie Salz und Pfeffer / frische Kräuter / optional: Paprika, Champignons, Karotten

Zubereitung

Mit einem Spiralschneider bringt man die Zucchini in Nudelform. Auch ein einfacher Sparschäler funktioniert ähnlich. Man schält die Zucchini bis zum Kern im Inneren in feine Streifen. Das Innere ist nicht geeignet. Die Zoodles passen zu jeder Art von Soße. Da Sportler einen besonderen Fokus auf den Eiweißgehalt der Mahlzeiten legen, eignet sich hierfür besonders gut eine Bolognesesoße aus magerem Rinderhackfleisch. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und glasig anbraten. Hackfleisch hinzufügen und so lange braten, bis es braun ist. Größere Stücke mit einem Pfannenwender oder Holzlöffel zerkleinern. Kleine Gemüsewürfel aus Paprika, Karotten oder Champignons geben der Sauce zusätzlichen Pfiff. Mit passierten Tomaten und dem Tomatenmark ablöschen. Nach Belieben würzen und abschmecken und im Anschluss noch etwas ziehen lassen.

Mit etwas Salz die Zoodles etwa 1 Minute lang kochen lassen und mit der Sauce servieren.

Nährwerte

ca. 385 Kalorien / ca. 8 g Kohlenhydrate / ca. 30 g Eiweiß / ca. 20 g Fett

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 110.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 05.02.2016

Herausgeber:
UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Pressesprecher:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
Mobil 0171 5763637
jens.kroemer@un-iq.de

Projektleitung:
Till Schiffer
Manager Prinz-Sportlich.de
Tel. 02301 94580-560
Mobil 01512 7568790
till.schiffer@un-iq.de

