



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Leckere Low-Carb-Nudeln: Meeresspaghetti mit Tomatensoße

Jeder kennt sie und jeder liebt sie: Nudeln. Es gibt sie in sämtlichen Formen und Farben und in unzähligen Varianten. Doch so lecker sie auch sind, herkömmliche Nudeln haben einen großen Nachteil: Sie sind nicht gerade kohlenhydratarm. Für unsere Bio-Meeresspaghetti Algen gilt das dagegen nicht. Sie sind arm an Kalorien und Kohlenhydraten und können ganz einfach als Low-Carb-Nudeln zubereitet werden.



Zutaten für 2 Personen:

[30 g Bio-Meeresspaghetti](#)

800 g frische Fleischtomaten
150 g Nudelreis
200 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
eine große Zwiebel
eine Knoblauchzehe
eine Zitrone

[Olivenöl](#)

1 TL Paprikapulver
Oregano, Rosmarin, Thymian
frisches Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Erhitzen Sie zunächst etwas Wasser, um darin die Meeresspaghetti in getrockneter Form einzuweichen. Legen Sie die Algen in eine Schüssel und bedecken sie vollständig mit dem heißen Wasser. Etwa 15 Minuten müssen Ihre Low-Carb-Nudeln aufquellen. Die Algen mehrmals mit heißem Wasser übergießen, um das Meeres-Aroma nach Wunsch zu mildern. Bei den frischen Algen das Salz vorab gut abspülen. Diese letzten sind somit essfertig.

Da sich die Meeresspaghetti in getrockneter Form im Wasser etwa um ein Fünffaches vergrößern, reicht schon eine kleine Menge für Ihr Gericht aus.

Den Nudelreis extra kochen. Beiseite legen.

Übergießen Sie auch die Tomaten mit kochendem Wasser. Häuten und schneiden Sie die Tomaten anschließend in kleine Würfel.



FIT MIT VEGAN- & ROHKOST

Schälen Sie die Zwiebel und Knoblauch und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne. Wenn es heiß genug ist, geben Sie die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne und lassen sie glasig werden. Fügen Sie danach die Tomatenwürfel, die passierten Tomaten und das Tomatenmark hinzu. Hacken Sie den Oregano, den Thymian und den Rosmarin fein und fügen sie mit dem Paprikapulver hinzu. Lassen Sie alles unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze zu einer cremigen Soße werden. Das dauert etwa 20 Minuten.

Zum Schluss können Sie die Soße mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Ganz nach Belieben können Sie außerdem Kräuter, wie Oregano, Rosmarin und Thymian hinzufügen.

Jetzt können Sie die Soße zusammen mit den eingeweichten Meeresspaghetti und dem gekochten Nudelreis anrichten. Wenn Ihre Algen-Nudeln gut eingeweicht sind, tropfen Sie sie ab und richten Ihr Low Carb Gericht an. Je nach Lust können Sie ca. ein Drittel Meeresspaghetti zu zwei Dritteln Nudelreis auf tun. Zur Verzierung können Sie das frische Basilikum nehmen. Alternativ können Sie es auch kleinhacken und unter die Soße mengen. Guten Appetit. Wir hoffen, dass Ihnen dieses besondere Low Carb Gericht aus dem Meer schmeckt.