

LAURA HÄUSL

# Nudel dich schlank!



Einfacher geht Abnehmen  
nicht: wenig Kalorien,  
viel Geschmack

Mit den Erfolgs-  
rezepten von  
[@mycarbcrew](#)

**G|U**

# Inhalt



- 006 Vorwort
- 008 Abnehmen mit Nudeln

## 044 Nudelsuppen, -salate und -Bowls

- 046 Nudelsalat mit Thunfisch
- 048 Curry-Nudelsalat
- 051 Mediterraner Tortellinisalat mit Rucola
- 052 Asiatischer Glasnudelsalat
- 054 Nudelsalat mit Halloumi und Tahin
- 057 Protein-Nudelsalat
- 058 Caesar-Nudelsalat
- 060 Carbonara-Nudelsalat
- 063 Curry-Ramen
- 064 Tortellinisuppe
- 066 Udonuppe
- 069 Tom Kha Gai
- 070 Gemüsesuppe mit Hähnchen und Orzo
- 072 Tomatensuppe mit Orzo  
und Sojaschnetzel
- 074 Taco-Nudel-Bowl
- 077 Sommerrollen-Bowl
- 078 Buddha-Bowl
- 080 Poke-Bowl

## 082 Nudeln aus dem Ofen

- 084 One-Pot-Pasta mit Spinat
- 086 Pink-Orzo-One-Pot
- 089 Griechischer One-Pot
- 090 Spaghettimuffins
- 092 Pizza-Nudelaufbau
- 095 Gemüselasagne mit Soja
- 096 Nudeln mit Garnelen
- 098 Makkaroniaufbau
- 101 »Big Mac«-Aufbau
- 102 Lachs-Spinat-Pasta aus dem Ofen
- 104 Gyros-Nudelaufbau
- 107 Tortellinaufbau
- 109 Nudel-Schinken-Gratin mit Blumenkohl
- 110 Maultaschenaufbau mit Brokkoli
- 112 Feta-Zucchini-One-Pot
- 114 Gefüllte Muschelnudeln
- 117 Spaghetti-Donuts
- 119 Ravioli vom Blech mit Gemüse
- 120 Nudel-Chili-Aufbau

## 122 Nudeln aus Topf und Pfanne

- 124 Spaghetti Bolognese
- 127 Hähnchennudeln in Paprikasauce
- 128 Erdnuss-Glasnudel-Päckchen
- 130 Zitronen-Orzo mit Brokkoli
- 133 Schinkennudeln mit Spinat
- 134 Mexikanischer Nudeltopf
- 137 Maultaschepfanne in cremiger Sauce
- 138 Currypasta Hawaii
- 140 Zitronenpasta mit Lachs und Spargel
- 143 Schupfnudel-Hackfleisch-Pfanne
- 145 Thai-Bolognese
- 146 Schupfnudeln mit Sauerkraut, Speck und Spiegelei
- 148 Orzopfanne
- 151 One-Pot-Pasta mit Hack und Brokkoli
- 152 One-Pot-Lasagne
- 154 Hüttenkäse-One-Pot
- 157 Erdnussnudeln
- 158 Pad Thai mit Garnelen
- 161 Farfalle Manti
- 162 Spaghetti mit weißer Linsenbolognese
- 165 Brokkolipesto-Pasta
- 166 Betrunkene Thainudeln
- 168 Cheesy Ramen

170 Rezeptregister

176 Impressum



# Kalorien sind nicht alles

**Eine Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen ist wichtig, um gesund leben zu können**

Zu wenig Carbs oder zu wenig Fett können auf Dauer wirklich ungesund sein – wir können es ohne Weiteres übertreiben, wenn wir uns dogmatisch nur an Low Carb und Low Fat halten. Dankenswerterweise ist das auch gar nicht nötig. Immerhin ist es anstrengend genug, die Ernährung umzustellen und abzunehmen. Hinzu kommt, dass jeder Nährstoff seine spezifische Funktion im Körper hat. Hier geben wir dir einen kurzen Überblick, welche Aufgaben Fette, Proteine, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe im Stoffwechsel haben – du wirst sehen, dass nur eine ausgewogene Ernährung gesund ist.

**Fette** sind vor allem wichtig, um fettlösliche Vitamine aufzunehmen und verschiedene Hormone, wie Cortisol oder Geschlechtshormone, herzustellen. Deshalb kann auch ein Fettsäure-Mangel zu einer Hormonstörung führen. Außerdem werden einige Hormone, die unsere Sättigung fördern, durch Fette besser aktiviert. Es ist deshalb empfehlenswert, in jedes Rezept zumindest eine gesunde Fettquelle zu integrieren. Weil Fett ein Geschmacksträger ist, finden wir das auch noch richtig lecker.

**Proteine**, also Eiweiße, sind ebenfalls wichtig. Sie kommen in Gewebe, Knochen und Muskeln vor. Aber auch Enzyme, die bei Ab- und Umwandlungsprozessen im Körper eine Rolle spielen, bestehen aus Proteinbausteinen. Ohne Proteine geht es also nicht – warum sie besonders beim Abnehmen eine wichtige Rolle spielen, klären wir später.

Der Körper ist außerdem auf den kleinsten **Kohlenhydrat**-Baustein Glukose angewiesen, um unsere roten Blutkörperchen, unser Gehirn und das Nierenmark zu versorgen. Leber und Muskulatur speichern Glukose in Form von Glykogen. Bei Bedarf, zum Beispiel wenn keine Kohlenhydrate aus der Nahrung zur Verfügung stehen, kann der Körper dieses Glykogen abbauen und in Glukose umwandeln, um den Energiebedarf jederzeit zu decken. Daneben haben wir unseren Blutzuckerspiegel. Hier sind kleine Zuckerbausteine für den Körper jederzeit und sehr schnell verfügbar. Der Blutzuckerspiegel ist allerdings sehr sensibel – vielleicht kennst du die schlechte Laune und den Heißhunger bereits, wenn der Blutzuckerspiegel im Keller ist?

Neben diesen Hauptnährstoffen benötigst du verschiedene **Vitamine** und **Mineralstoffe**. Der Unterschied zu den Hauptnährstoffen besteht darin, dass sie keine Energie liefern (also keine Kalorien enthalten). Das heißt aber nicht, dass sie unwichtig wären – im Gegenteil! Sie sorgen für den Schutz deiner Zellen, den Aufbau deiner Knochen und für die Regulierung deines Immunsystems. Wenn einer dieser Nährstoffe zu wenig vorhanden ist, kann sich das durch unspezifische Symptome wie Müdigkeit, fahle Haut und Muskelschwäche bemerkbar machen. Auf die Details einzugehen würde hier aber völlig den Rahmen sprengen. Deshalb wollen wir dir an dieser Stelle nur raten, dich möglichst vielseitig und ausgewogen zu ernähren. Mögliche Defizite kannst du mit einem großen Bluttest beim Arzt feststellen lassen.





# Mediterraner Tortellinisalat mit Rucola

Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min.  
Pro Portion: 595 kcal, 36 g E, 20 g F, 63 g KH



360 g Tortellini (Kühlregal,  
z.B. Spinat-Ricotta)  
Salz  
40 g getrocknete Tomaten  
15 g Pinienkerne  
50 g Kirschtomaten  
2 Handvoll Rucola  
125 g Baby-Mozzarella light  
1 gehäufte TL grünes Pesto  
3 EL Aceto balsamico bianco  
Kräutersalz

1. Die Tortellini nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen, dann abgießen und abkühlen lassen. Die getrockneten Tomaten für ca. 10 Min. in heißes Wasser einlegen.
2. Dann die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Tomaten waschen und vierteln. Die getrockneten Tomaten abgießen und in Streifen schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. Dann die Nudeln mit Tomaten, getrockneten Tomaten, Rucola, Mozzarella und Pinienkernen in eine Schüssel geben.
4. Das Pesto mit Essig und Kräutersalz verrühren und über den Salat geben. Alles gut vermengen und genießen.

## Milenas Tipp

**Wenn du den Salat noch etwas strecken möchtest, ohne viele Kalorien hinzuzufügen, verwende mehr Tomaten und mehr Rucola.**

# Buddha-Bowl

Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 25 Min.

Pro Portion: 525 kcal, 24 g E, 10 g F, 80 g KH



100 g Glasnudeln  
200 g Räuchertofu  
Ölspray  
150 g Süßkartoffel  
Salz  
Pfeffer  
½ Paprika  
½ rote Zwiebel  
100 g gegarte Rote Bete  
(vakuumverpackt)  
2 Handvoll Baby-Blattspinat  
10 Kirschtomaten

## DRESSING:

1 Stück Ingwer (1 cm)  
4-5 EL Puder-Erythrit  
6 EL Reisessig  
1 TL Knoblauchpulver  
2 EL Sojasauce  
½ TL rote Chiliflocken

1. Den Ofen auf 200° (Umluft) vorheizen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in einer Schüssel mit heißem Wasser 5-7 Min. einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und beiseitestellen.
2. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Etwas Ölspray in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten, bis er knusprig und goldbraun ist.
3. Inzwischen die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel geben und mit Ölspray, Salz und Pfeffer vermischen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie weich sind.
4. Inzwischen die Paprika waschen, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Rote Bete klein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren.
5. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Dann alle Zutaten in einer kleinen Schüssel glatt rühren.
6. Die gegarten Nudeln auf zwei Schalen verteilen. Süßkartoffel, Räuchertofu, Paprika, Rote Bete, Kirschtomaten, rote Zwiebel und Spinat dazu anrichten. Das Dressing darübergeben und die Bowls servieren.

## Lauras Tipp

Anstelle der Glasnudeln passen auch Reisbandnudeln gut in diesem Rezept.



# Gefüllte Muschelnudeln

Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min. • Backen: 20 Min.

Pro Portion: 515 kcal, 39 g E, 15 g F, 52 g KH



125 g große Muschelnudeln  
Salz  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
100 g Baby-Blattspinat  
Ölspray  
180 g vegane Hackfleisch-  
alternative  
Pfeffer  
120 g Ricotta  
220 g passierte Tomaten  
60 g geriebener Gratin-Käse  
light

## AUSSERDEM:

große Auflaufform

1. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen, dann abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
3. In einer Pfanne etwas Ölspray erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Das vegane Hack dazugeben und unter gelegentlichem Rühren 3–5 Min. anbraten, bis es leicht bräunt.
4. Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren weitere 2–3 Min. braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Dann die Pfanne vom Herd nehmen und den Ricotta unterrühren.
5. Die Muschelnudeln in eine Auflaufform legen und mit der Mischung füllen. Die passierten Tomaten darübergießen und alles mit Käse bestreuen.
6. Die gefüllten Nudeln 15–20 Min. im heißen Ofen (Mitte) backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist. Herausnehmen und genießen.



# Zitronenpasta mit Lachs und Spargel

Für 2 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion: 475 kcal, 34 g E, 9 g F, 61 g KH

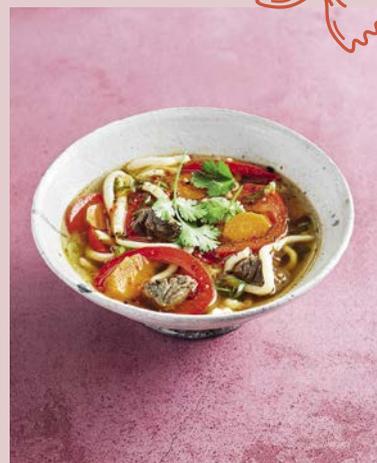
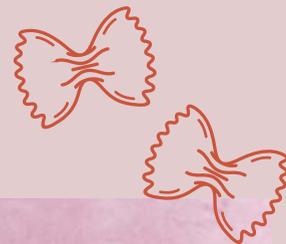


160 g kurze Bandnudeln  
Salz  
150 g grünen Spargel  
1 Bio-Zitrone  
Ölspray  
250 g TK-Alaska-Seelachsfilet (aufgetaut)  
1 TL Gemüsebrühe (Instant)  
150 g leichte Sahne (7%)  
Pfeffer

1. Die Bandnudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser garen, dann abgießen und beiseitestellen.
2. Den Spargel waschen. Die holzigen Enden entfernen, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale fein abreiben.
3. Eine große Pfanne mit Ölspray erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze für 5–7 Min. braten, bis er bissfest ist. Anschließend den Spargel aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. In derselben Pfanne den Seelachs mit dem Gemüsbrühpulver von allen Seiten anbraten, dabei mit einer Gabel leicht zerdrücken.
5. Wenn der Lachs gar ist, die leichte Sahne hinzufügen und den Zitronenschalenabrieb, etwas Salz und Pfeffer einrühren. Dabei die Sauce leicht erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen.
6. Die gekochten Bandnudeln und den gebratenen Spargel zur Sauce in die Pfanne geben. Alles vorsichtig vermengen, sodass alles gut mit der Sauce überzogen ist. Noch einmal abschmecken und servieren.



# Endlich Nudeln essen ohne Verzicht



Wie das funktioniert, zeigt dir Food-Influencerin und Nudel-Liebhaberin Laura Häusl (@mycarbcrew). Ihre eigene Abnehm-Erfolgsstory beweist, dass du dir dein Lieblingsessen trotz Diät guten Gewissens so richtig schmecken lassen kannst. Die super einfachen Veggie-, Fleisch- und Fischgerichte sind perfekt für den Alltag - aus Ofen, Topf oder Pfanne, als Suppe, Salat oder Bowl. Dazu gibt's jede Menge Tipps und Hintergrundwissen von Milena Wiese (@milenasrezept), Expertin für nachhaltiges Abnehmen und Ernährungspsychologie.

**Ran an die Nudelpackung!**



WG 456 Schlanke Küche  
ISBN 978-3-8338-9088-8



www.gu.de