

Medieninformation

Kontakt:

Elisabeth Lokai-Fels

Tel. 0911-3 23 12 58

Elisabeth.lokai-fels@electrolux.com

Linsen Fusilli, Soja Spaghetti und Co.: Vier leckere Pasta-Alternativen

April 2018

Im Frühjahr steht bei vielen wieder eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung hoch im Kurs – da werden die heiß geliebten Nudeln schon mal rigoros vom Speiseplan gestrichen. Doch das muss nicht sein! AEG stellt die besten Low Carb-Pasta-Alternativen vor.

1. Linsen Fusilli

Es muss nicht immer Weizen sein: Hülsenfrüchte wie Linsen sind dank ihres Gehalts an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen sehr gesund. Außerdem bestehen sie aus komplexen Kohlenhydraten. Diese verursachen im Gegensatz zu den einfachen Kohlenhydraten einen langsameren Anstieg des Blutzuckerspiegels – und machen somit länger satt. Ein weiterer Pluspunkt: Die veganen und glutenfreien Linsen-Fusilli lassen sich in wenigen Minuten zubereiten und sind so das perfekte Gericht für die Mittagspause im Büro.

2. Algen Tagliatelle

Es klingt in der Tat etwas gewöhnungsbedürftig, doch die aus geernteten Seealgen hergestellten Nudeln sind geschmacksneutral und stellen eine tolle Low Carb-Alternative zu klassischer Pasta dar. Sie sind nicht nur reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien, sondern enthalten auch weder Fett noch Zucker und haben nur halb so viele Kalorien wie herkömmliche Nudeln. Hier geht's zum lockeren Rezept für Seegras Pasta Bolognese auf dem [Geschmackssachen-Blog](http://geschmackssachen.aeg.de/nudeln-aus-algen-machen-klassischer-pasta-konkurrenz/) von AEG: <http://geschmackssachen.aeg.de/nudeln-aus-algen-machen-klassischer-pasta-konkurrenz/>

3. Shirataki Nudeln

Die Shirataki Nudeln werden aus dem Ballaststoff Glucomannan, der aus der asiatischen Konjakwurzel gewonnen wird, hergestellt. In Verbindung mit Wasser quillt Glucomannan im Magen auf, sodass die Sättigung schneller eintritt und auch länger anhält. Was man wissen sollte: Shirataki-Nudeln besitzen einen dezenten Fischgeruch und -geschmack. Dieser verschwindet allerdings, wenn man sie vor der Zubereitung unter fließendem Wasser abspült. Danach muss man sie lediglich für etwa eine Minute in kochendem, leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen – und die Shirataki-Pasta ist fertig!

4. Soja Spaghetti

Sojanudeln sind vor allem im asiatischen Raum sehr beliebt und werden aus Sojamehl hergestellt. Die Nudelart ist ideal für alle, die sich nicht nur gesund ernähren, sondern auch sportlich betätigen, denn sie sind der perfekte Eiweißlieferant. Besonders lecker schmecken Soja Spaghetti, wenn man sie zusammen mit verschiedenen Gemüsen oder Tofu auf asiatische Art zubereitet. Tipp: Das Gemüse nicht im Topf, sondern im Dampfgarer im Sous Vide-Verfahren zubereiten. So bleibt das Gemüse besonders knackig und das Eigenaroma sowie Vitamine bleiben erhalten. Diese Funktion ist praktischerweise schon in den Multi-Dampfgarer SteamPro von AEG integriert, der dank schonendem Dampf und intelligenter Technik ein optimales Ergebnis garantiert.

Electrolux Hausgeräte GmbH
Fürther Straße 246
DE-90429 Nürnberg

*49 911 323 0

www.electrolux.de

www.aeg.de

<http://newsroom.electrolux.com/de>

Sitz der Gesellschaft: Nürnberg |
Geschäftsführung: Brian Fogh
Registergericht: HRB 20603 |
UST-IdNr: DE 811117185

Unsere Mission bei Electrolux ist es, Geschmacks-, Pflege- und Wohlfühl-Erlebnisse für ein angenehmeres und nachhaltiges Leben auf der ganzen Welt neu zu erfinden. Als ein führender, weltweiter Hersteller von Hausgeräten für den privaten und gewerblichen Einsatz, setzen wir unsere Kunden in den Fokus bei allem, was wir tun. Durch unsere Marken, zu denen unter anderem Electrolux, AEG, Anova, Frigidaire, Westinghouse und Zanussi gehören, verkaufen wir jährlich mehr als 60 Millionen Produkte an Kunden in über 150 Märkten. Im Jahr 2017 beschäftigte Electrolux 56.000 Mitarbeiter rund um den Globus und erzielte einen Umsatz von 12,4 Milliarden Euro. Weitere Informationen finden Sie unter www.electroluxgroup.com.