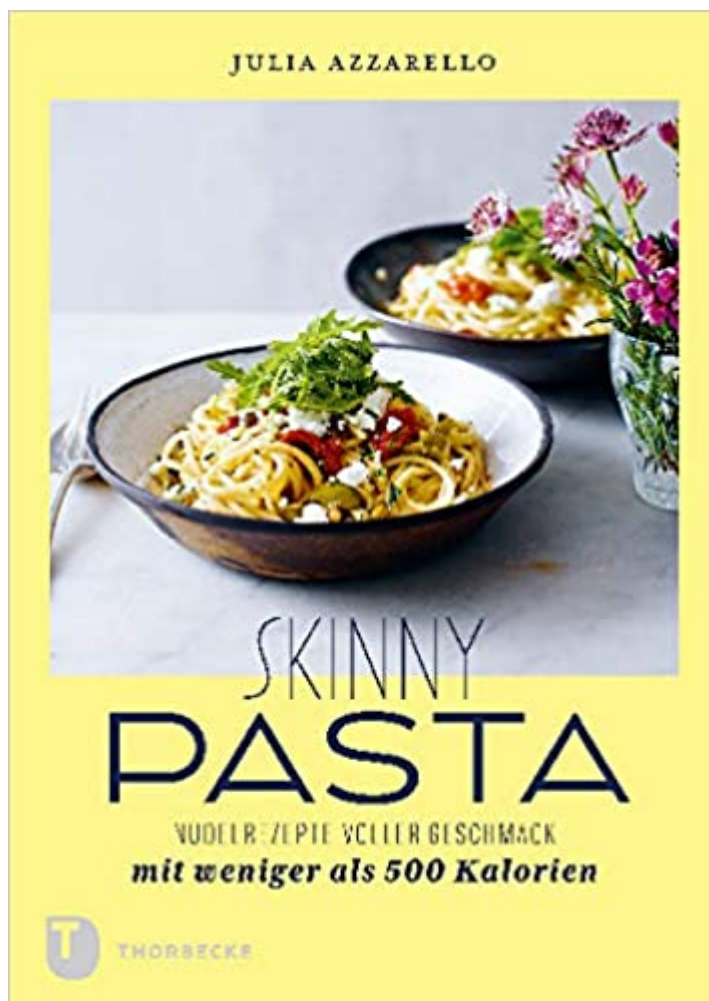


REZENSION – SKINNY PASTA

Klingt es nicht verlockend – man könnte auf seine Ernährung achten, abnehmen und dabei nicht auf Pasta verzichten? Julia Azzarello verspricht in ihrem Kochbuch Skinny Pasta* das kürzlich im Thorbecke Verlag** erschienen ist genau das: durch eine kluge Auswahl der Zutaten gibt es herrlich leckere Nudelrezepte mit vollem Geschmack aber wenig Kalorien. Jedes der Rezepte hat dabei unter 500 Kalorien und neben ein paar Basics ist von Suppen über Salate, vegetarische Rezepte oder Varianten mit Fisch und Fleisch alles dabei.

Zugegeben – die Idee dahinter hat mich gleichzeitig voller Begeisterung, aber auch mit einer gewissen Skepsis die ersten Seiten aufschlagen lassen.

Was definitiv meine Highlights sind und wo ich nicht rundum glücklich war verrate ich euch hier...



ZU DEN HARTEN FAKTEN VON SKINNY PASTA:

- **Taschenbuch:** 160 Seiten

- **Verlag:** Thorbecke; Auflage: 1 (10. Februar 2020)
- **Sprache:** Deutsch
- **ISBN-10:** 3799514228
- **ISBN-13:** 978-3799514224
- **Größe und/oder Gewicht:** 16,4 x 2 x 23,3 cm

Die Einleitung nimmt uns kurz mit ins südliche Italien, dann werden wir in die Realität der Foodtrends zurückgeholt. Wir werden informiert, dass uns in diesem Buch moderne Interpretationen der Klassiker erwarten bei denen wir nicht stundenlang in der Küche stehen und Knochen auskochen müssen, und Fleisch wird in Maßen oder als Extra verwendet. „Kalorien werden durch kluge Ersetzungen und...“ und jetzt kommt der gefürchtete Satz „... maßvolle Portionen eingespart.“

Ja, natürlich wissen wir alle, dass wir keine 150g Pasta (Trockengewicht) pro Person futtern können und trotzdem rank und schlank bleiben (zumindest die Wenigsten von uns) aber irgendwie war die Hoffnung schon da... zumindest ein bisschen. Auf der anderen Seite muss ich ganz ehrlich sagen gewöhne ich mich sehr schnell an maßvolle Portionen und ein Beilagensalat ist ja auch immer eine Option... trotzdem hoffe ich schon auf dieser Seite 7, dass das Konzept hinter diesem Buch nicht alleine darin besteht mit Mini-Portionen Kalorien einzusparen. Wir werden sehen.

Ich mag die Anmerkungen – hier geht es um ein paar grundsätzliche Dinge wie milchfrei / vegetarisch / glutenfrei oder vegan zu kochen, Nudelformen und passende Saucen werden erklärt und es gibt ein paar Hinweise dazu wie man Nudeln kocht (nicht so banal wie es klingt), welche Küchengeräte hilfreich sind und die mittlerweile fast schon obligatorische Bestückung der Speisekammer über die ich aber keineswegs schimpfen will – mit einem gut bestückten Vorratsschrank kann man IMMER eine Pasta zaubern. Immer-immer im Sinne von „da geht immer was!“.

BASICS

Einfacher frischer Nudelteig, glutenfreie Gnocchi, Spätzle, traditionelles Pesto, schlanke Bolognese-Sauce oder Ofen-Gemüse – hier wird kurzum und ohne viel Schnickschnack Grundlagenwissen vermittelt. Mir gefällt die schlanke Bolognese-Sauce am besten, der Rest ist recht klassisch aber es geht ja auch um Basics.

MITTAGESSEN

Mit Blick auf die Kapitel habe ich mich zuerst gewundert was das Mittagessen hier zu suchen hat. Es erschien mir nicht wirklich passend, irgendwie „dazwischengewurstelt“ und zu gewollt. Beim ersten Satz im Kapitel „Ich habe das Gefühl, dass das Mittagessen unterbewertet ist.“ bekomme ich daraufhin sogleich ein schlechtes Gewissen. Ich erkenne mich absolut als recht liebloser Mittagessen-Esser wieder. Reste vom Vortag, ein Ei mit Salat, ein schnelles belegtes Brot oder einfach ein Snack reichen mir in der Regel vollkommen aus, lassen das Mittagessen aber natürlich

ein leichtes Schattendasein fristen. Also sehen wir mal was uns hier erwartet – besondere Gelegenheiten und Frühlingstage im Garten, saisonale Leckereien. Alles mit dem Hinweis, dass die Rezepte auch als Vorspeise oder Zwischengang serviert werden können.

Den Anfang machen Rote-Bete-Ravioli, gefolgt von frischen Tagliatelle mit Trüffeln. Ein Orzo-Risotto mit Erbsen, dicht gefolgt von Mini-Anelletti al Forno (einem sizilianischen Mini-Auflauf) oder der schwedisch inspirierten Pytt i panna (einem Pfannengericht). Boeuf Stroganoff mit Pilzen und Pappardelle klingen für mich auch noch nicht so richtig leicht, der Butternut-Kürbis mit Parmaschinken oder die Geflügelwürstchen mit gebackenen Trauben, Kürbis und Fregola klingen da schon leichter.

Ich neige also bereits dazu meinen ersten Verdacht bestätigt zu sehen und im Buchladen hätte ich vielleicht schon zum nächsten Buch gegriffen. 200g Vermicelli für 4 Personen, 175g Anelletti für 4-6 Portionen, 200g frische Tagliatelle die nur mit einem Hauch Butter und etwas Parmesan plus Trüffel aufgepeppt werden... ja, das sind kleine Portionen. Ich bin ganz ehrlich: Primi Piatti (also wirklich dieser leckere italienische Pastazwischengang) trifft es für mich hier eher. Das Problem damit ist nur, dass es ein zusätzlicher Gang ist und damit auch die <500 Kalorien nur gemäßigt tröstend sind. Für ein sommerliches, kleines Mittagessen oder serviert mit viel Salat passt das Ganze für mich dann schon eher, aber irgendwie bin ich nicht ganz sicher ob mich Thunfischsandwich + Apfel am Ende nicht satter machen würden. Da ich aber nicht in der Buchhandlung stehe sondern gemütlich auf der Couch sitze geht es für mich im nächsten Kapitel weiter – Salate!

SALATE

Nudelsalate und Salate mit Nudeln sind nicht das Gleiche – beides hat aber voll und ganz seine Berechtigung und so macht den Beginn ein Panzanella-Salat mit Dinkelnudeln anstelle von Brot in dem einfach mal Nudeln vom Vortag verwertet werden. Eine schöne Idee und definitiv für die Tomatensaison vorgemerkt! Es folgen Gemelli und Sommergemüse mit Avocado-Koriander-Sauce, ein Nudelsalat Caprese mit Erdbeeren, Buchweizennudeln mit Apfel, geräucherter Makrele und roter Zwiebel, eine Art kleiner Caesar Salad mit Hähnchen und eine Entenbrust mit Radicchio, gerösteten Walnüssen und Fregola. Leider haben nicht alle Rezepte ein Bild und ich muss mich als sehr bildorientierten Kochbuchleser outen. Vermutlich haben mich die Blogs und andere ausgiebig bebilderte Kochbücher etwas verdorben, aber es ist wie es ist...

SUPPEN

Juhu – dieses Kapitel ist voll und ganz meins... und das vom kleinen Mann. Suppen mit Nudeln sind nämlich genau unser Ding!

Minestrone geht doch einfach immer, trotz fehlendem Foto kann mich aber auch die Kichererbsen-Nudelsuppe begeistern... scheinbar hat es einen Grund warum man hier auf das Foto verzichtet hat:



Nicht sexy, aber extrem lecker. Die Hühnersuppe mit Spätzle und Dill klingt auch spannend, die italienische Hochzeitssuppe ist ein Klassiker der danke Putenhack etwas leichter auf den Teller kommt, Pasta e fagioli (also Nudeln mit Bohnen) gibt's hier sobald die Bohnen reif sind und die Nudelsuppe mit Erbsen und Schinken fand ich grandios... stand damit aber leider absolut alleine da. War trotzdem lecker... jawohl!



Es folgt noch eine Suppe mit Wachsbohnen und Chorizo, Spinat und Pappardelle und dann ist das Kapitel Suppen leider auch schon durch.

VEGETARISCHES

Pasta ist für mich ja immer die einfachste Variante fleischlos zu kochen. Nudeln sind Soulfood und kommen wunderbar ohne Fleisch aus. Es gibt hier eine kleine Einleitung zu passenden Gemüsesorten, saisonalen Varianten und passenden Zubereitungsarten, dann geht es mit den Rezepten los. Frische Pappardelle mit geröstetem Blumenkohl und cremiger Senfsauce. Blick auf die Pastamenge - 350g frische Pasta für 4 Personen. Grummel... klingt nach einer kleinen Portion... ABER - 1 ganzer Blumenkohl mit ca. 1kg der im Ofen gebacken wird und somit kaum Gewicht verliert macht schon satt. Nicht ganz so überzeugend sind die Makkaroni mit Käse bei denen nur ca. 50g Pasta pro Nase eingeplant sind. Auch mit viel Käse ist das schon ein sehr kleines „Trostessen“. Bei den Rigatoni mit frischen Kirschtomaten und Oliven kommen auf 300g Pasta schon wieder 400g Tomaten und somit wird sicher niemand hungrig bleiben - die Rigatoni warten bereits im Vorratsschrank auf ihren Einsatz... oder eben auf die Tomatensaison. Es gibt Cannelloni mit Spinat und Kräuter-Ricotta bei denen am Ende 3 gefüllte Cannelloni pro Person auf dem Teller landen und ich denke das ist ein fairer Deal, ich habe die Farfalle und Caponata gezaubert bei denen eine sizilianische Fleischsauce in eine vegetarische Variante umgewandelt wird. Es tut mir glatt ein bisschen Leid zu sagen, dass ich extrem begeistert war während meine Männer die Rosinen aussortiert haben weil sie die Kombination in Pasta einfach nicht mochten.



© katha-kocht!

Es folgen sommerliche Vermicelli mit Ofen-Tomaten, Rucola und Feta, leichte Mafaldine mit Romanesco-Sauce und Zitrone, leckere Dinkel-Penne alla Nonna die mit viel Gemüsesauce auf den Teller kommen, eine Lasagne mit Beluga-Linsen-Sauce, glutenfreie Gnocchi mit Kürbis, brauner Butter und Salbei bei denen eben nicht nur Gnocchi mit Butter, sondern auch Kürbiswürfel mit auf den Teller kommen, Orecchiette mit Stängelkohl und Chili oder Tagliatelle mit Pilzen und Kalettes bei denen einfach eine gute Menge Gemüse dafür sorgt die eher kleine Menge Pasta auszugleichen. So habe ich mir das vorgestellt! Etwas weniger überzeugen mich das die Cacio e pepe und die Linguine Lunghi... auf der anderen Seite könnte man ja hier einen Salat als Beilage servieren. Ich finde ja noch die Strozzapreti mit Artischockenherzen, Favabohnen und Erbsen gut aber der Rest der Familie hat hier leider schon ein Veto eingelegt. Mal gucken, vielleicht ergibt sich ja trotzdem mal die Gelegenheit. Das vegetarische Kapitel ist in jedem Fall mein ganz persönliches Highlight in Skinny Pasta.

MIT FISCH UND FLEISCH

Tatsächlich sind die Maltagliati mit geräuchertem Lachs, Crème fraîche und Dill nicht das erste was mir bei Skinny Pasta in den Sinn käme, aber da sind sie - die Portion klein aber fein. Es gibt Pasta mit Thunfisch, Kapern und schwarzen Oliven (klingen sehr verlockend), Linguine al vongole, Fiorelli mit Garnelen, Butter und Tomaten und noch einiges mehr mit Fisch und Meeresfrüchten. Die Rezepte klingen unglaublich gut, die Pastamenge liegt bei 60g pro Portion. Manchmal wird das aus meiner Sicht ausgeglichen, manchmal ist es halt eine kleinere Portion.

Die Rezepte mit Fleisch klingen ebenso wunderbar - Paprikahuhn mit frischen Tagliatelle, Orecchiette mit Brokkoli, Geflügelwürstchen und Harissa, Tagliatelle mit Spinat, geräuchertem Hähnchen und Ricotta oder Spaghetti Carbonara mit Erbsen - es ist für jeden etwas dabei. Tatsächlich ist die Carbonara-Variante ein Beispiel für das was ich mir von diesem Buch erwartet habe. Weniger Nudeln und dafür Erbsen die das Ganze „auffüllen“. Es folgen warme Antipasti mit Nudeln, oder Fleischbällchen mit Rigatoni und Marinara-Sauce. Eine bunte Sammlung Skinny Pasta Rezepte die mit dem Inhaltsverzeichnis zum Ende kommt.

Mein Fazit: jein... die Rezepte sind toll, ohne Frage. Die „Skinny Pasta“ ist aber in vielen Fällen auch einfach eine sehr ~~kleine~~ maßvolle Portion und um zu wissen dass eine kleine Portion weniger Kalorien hat als eine große Portion braucht es nicht zwingend ein Kochbuch. Wer aber wissen möchte in welchem Maß er Nudeln ohne schlechtes Gewissen genießen kann und wer wie ich ein großer Fan von Nudelsuppen ist der sollte diesem Buch doch einen zweiten Blick gönnen.

*** Das Buch "Skinny Pasta - Nudelrezepte voller Geschmack mit weniger als 500 Kalorien" wurde mir freundlicherweise vom Thorbecke Verlag zur Verfügung gestellt. Meine Rezension zum Buch und zu den Rezepten ist davon unabhängig und entspricht ausschließlich meiner persönlichen Meinung.*