

# LOW CARB

## Das Kochbuch

FISCHER | LENZ | MULIAR | SCHMEDES | VELSKE



200 neue Rezepte,  
die **satt** und **schlank** machen.

Kohlenhydrate **richtig** auswählen.

6



## LowCarb – so funktioniert's, jeden Tag!

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| Vorwort – Das kann dieses Buch .....                                 | 7  | Carbs – darum low statt no! Fakten zu Kohlenhydraten .....                          | 14 |
| Darum geht's – Was bedeutet LowCarb eigentlich? .....                | 8  | LowCarb Tag für Tag – Themen und Tipps von Abnehmen bis Zählen .....                | 16 |
| Die LowCarb-Pyramide .....   | 9  | Der LowCarb-Vorrat plus Wissenswertes von Einkaufen bis Backen .....                | 18 |
| Wie Besser-Esser den Teller üppig füllen .....                       | 10 | 2 x 7 Tage LowCarb – Rezepte zum Abnehmen und praktische Tipps für Einsteiger ..... | 20 |
| Kalorienleichte Magenfüller mit Gesundheits-Plus – 9 Beispiele ..... | 11 |   |    |
| Eiweiß: Power-Fatburner und mehr .....                               | 12 |   |    |
| Fette: verkannte Fitmacher .....                                     | 13 |   |    |

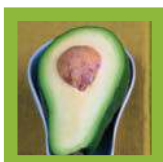
24



## Frühstücksideen & Snacks

|  |    |  |    |
|--|----|--|----|
| Cremige Früchtchen .....                       | 26 | Mit Aroma-Plus .....                                   | 36 |
| Pikantes für Ausgeschlafene .....              | 28 | Salatiges mit ganz viel Stil .....                     | 38 |
| Schnelle Verführer nicht nur für Gäste .....   | 30 | Klein und ausgesprochen fein, diese Gemüsesnacks ..... | 40 |
| Gemüse & Kräuter – Vielfalt ohne Grenzen ..... | 32 | Die Sauce macht's .....                                | 42 |
| Cremiger Genuss für Zwischendurch .....        | 34 |  |    |

44



## Bunte Salate

|                                       |    |  |    |
|---------------------------------------|----|--|----|
| Die Verführer unter den Salaten ..... | 46 | Salate zum Satt-Genießen .....                   | 52 |
| Klassiker neu interpretiert .....     | 48 | Das passt perfekt zum Salat: Steak & Filet ..... | 54 |
| Salate mit Würze .....                | 50 |  |    |

56



## Suppen & Eintöpfe

|  |    |                                     |    |
|--|----|-------------------------------------|----|
| Suppen ganz vegetarisch .....          | 58 | Gemüsesuppe x 4 .....               | 66 |
| Sattmacher-Suppen aus aller Welt ..... | 60 | Suppen mit feiner Einlage .....     | 68 |
| Suppen für Gäste .....                 | 62 | Kräftiges aus der Suppenküche ..... | 70 |
| Lecker! Lauter cremige Süppchen .....  | 64 | Alles in einem Topf .....           | 72 |

74



## Beilagen & Vegetarisches

|                                    |    |  |    |
|------------------------------------|----|--|----|
| Gemüse schnell verfeinert .....    | 76 | Nicht nur für Vegetarier .....             | 88 |
| Gemüse aus dem Orient .....        | 78 | Sommergemüse, auch für rund ums Jahr ..... | 90 |
| Ofen-Gemüse .....                  | 80 | Linzen & Bohnen – die ganze Vielfalt ..... | 92 |
| In Mini: Reis & Gratin .....       | 82 | Und noch mehr Linzen-Hits .....            | 94 |
| Hülsenfrüchte und Begleitung ..... | 84 | Hülsenfrüchte treffen Obst .....           | 96 |
| Da ist Käse drin .....             | 86 |  |    |

98



## Eierspeisen & Aufläufe

|   |     |
|---|-----|
| Feine Omeletts aus der Pfanne .....             | 100 |
| Eier in allen Variationen .....                 | 102 |
| Überbackenes mit Fisch und<br>vegetarisch ..... | 104 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Bunte Auflauf-Kreationen .....        | 106 |
| Aufläufe – hier sind die Exoten ..... | 108 |
| Aufläufe mit Fleisch .....            | 110 |

112



## Fischgerichte

|   |     |
|---|-----|
| Fisch mal etwas anders .....                                | 114 |
| Mit zarter Knusperkruste .....                              | 116 |
| Fischfilet ideenreich kombiniert .....                      | 118 |
| Noch mehr Fisch mit buntem Gemüse ....                      | 120 |
| Fisch wie's beliebt – gedämpft,<br>pochiert, gebraten ..... | 122 |

|  |     |
|--|-----|
| Raffiniert und schnell, diese<br>vier Fische ..... | 124 |
| Spezialitäten für Fischfans .....                  | 126 |
| Fisch mit Sauce, Salsa, saurer Sahne ....          | 128 |

130



## Mit Geflügel & Fleisch

|   |     |
|---|-----|
| Hähnchen aus aller Welt .....                         | 132 |
| Geflügel ganz trendy .....                            | 134 |
| Hähnchen für alle Gelegenheiten .....                 | 136 |
| Mit dem gewissen Etwas – Variationen<br>in Huhn ..... | 138 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Schnitzel – drei Mal kreativ .....    | 140 |
| Feines mit Geflügel .....             | 142 |
| Filet & Geschnetzeltes .....          | 144 |
| Kalb & Rind – ganz fein! .....        | 146 |
| Fleisch mit frischen Früchtchen ..... | 148 |

150



## Süßes »low sweet«

|  |     |
|--|-----|
| Schnelle Power-Drinks – fruchtig,<br>nussig, gewürz-aromatisch ..... | 152 |
| Fruchtiger Abschluss – Obstsalate<br>mit köstlicher Creme .....      | 154 |

|   |     |
|---|-----|
| Süße Löffelspeisen und Gabelhappen:<br>Eis, Pudding & Gelee ..... | 156 |
| Heiße Früchtchen – unwiderstehlich! ....                          | 158 |

160



## LowCarb-Backideen

|   |     |
|---|-----|
| Brötchen für jeden Tag .....                          | 162 |
| Mit viel Geschmack – Nuss- und<br>Sauerteigbrot ..... | 164 |
| Windbeutel x 3 – tolle herzhafte Ideen ..             | 166 |
| Kleine Kuchen ganz groß – Muffins .....               | 168 |

|   |     |
|---|-----|
| Käsekuchen – die besonderen .....                     | 170 |
| Torten für den Genuss .....                           | 172 |
| Kuchen – auch für unterwegs .....                     | 174 |
| Die Aufschneider – frische Früchte<br>vom Blech ..... | 176 |

224



## Gut zu wissen

|  |     |
|--|-----|
| Beste Laune, höchster Genuss – Essen<br>ohne schlechtes Gewissen .....       | 178 |
| Imbiss und Snack – so schmeckt's<br>lowcarb außer Haus .....                 | 180 |
| LowCarb zum Kombinieren: Rezept-<br>vorschläge für viele Gelegenheiten ..... | 182 |

|  |     |
|--|-----|
| Wissenswertes über Zutaten: von<br>Agar-Agar bis Weinsteinbackpulver ..... | 184 |
| Glossar der Ernährungsfachbegriffe .....                                   | 185 |
| Rezeptregister .....   | 186 |
| Impressum .....  | 192 |

# WAS BEDEUTET LOWCARB EIGENTLICH?

LowCarb setzt sich zusammen aus dem englischen »low«, niedrig, und »carbohydrates«, Kohlenhydrate. Der Ausdruck bedeutet also »niedriger Kohlenhydratgehalt« oder ganz einfach **»wenig Kohlenhydrate«**. Essen nach dem LowCarb-Prinzip heißt, mit einem geschärften Blick auf die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel **auf leichte Art genießen**. Doch was steckt dahinter?

Wurde uns nicht jahrzehntelang vorgebetet, dass Brot und Kartoffeln, Mehlspeisen und Teigwaren satt machen und Energie geben? Oh ja! Mit dem Ergebnis, dass wir gleichzeitig hilflos zusehen mussten, wie wir alle immer dicker wurden. Und dabei paradoxerweise hungriger. Da kann doch etwas nicht stimmen!

## LowCarb ist ur-köstlich

Genau genommen stimmen zwei Dinge heute nicht mehr. Moderne Schlank-Genießer wissen: Es ist nicht das Fett, das fett macht. Es sind nicht Brot, Reis, Nudeln, die uns über Stunden satt machen. Revolutionär? Nein, retro! Unser sanftes LowCarb-Ernährungskonzept beruht auf Jäger- und Sammler-Wissen.

Unsere Vor-Vorfahren, die jagend und sammelnd umherzogen, aßen vor allem das Fleisch der erlegten Tiere. Dazu gab's ein wenig Pflanzennahrung: Samen und Nüsse, Beeren und andere Früchte. Das ist es, was in unseren Genen angelegt ist: Viel **hochwertiges Eiweiß**, auch Fette nicht zu knapp. Die stammten damals unter anderem aus den Fettschichten der Wildtiere, aus fettreichem Fisch, aus den gesammelten

Nüssen und Samen. Nur Getreide gab's damals noch nicht auf dem Speisezettel. Denn um Felder bestellen zu können, mussten die Menschen erst sesshaft werden. Die Jäger und Sammler lebten auf ganz natürliche Art kohlenhydratarm. Sicher, es gab ein paar stärkereiche Wurzeln, etwas süßes Wildobst. Das war's aber auch schon. Die Kraft und Energie für lange Wanderungen ebenso wie für die kraftraubende Jagd holten die Menschen sich offensichtlich aus dem Eiweiß und den Fetten auf dem Speisezettel.

## Lebensmittelvielfalt – lowcarb sortiert

Kohlenhydratarm zu essen, ist also für den Menschen natürlich. Mit dieser Art von Nahrung kann unser Körper seit jeher bestens umgehen. Damit können auch wir heutzutage **dauerhaft schlank** bleiben. Doch was bedeutet moderne LowCarb-Ernährung nun konkret? Was essen wir, was kochen wir? Schauen Sie auf das Bild rechts: Je mehr Platz eine Lebensmittelgruppe dort einnimmt, umso mehr kommt davon auf den Tisch. Fangen wir von unten an:

### Fundamental frisch

Basis der LowCarb-Küche ist **Obst und Gemüse** aller Art – von Ananas bis Zuckermelone, von Blattsalat bis Wurzelgemüse. Hier können Sie sich jederzeit reichlichst bedienen. Alles von Natur aus pure Schlankkost! Die zudem nur so protzt mit Vitalstoffen: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe gibt's hier im Maxi-Mix. Kalorienarme Frischkost ist übrigens ein hervorragender Partner für **hochwertige Pflanzenöle**. Auch die bekommen im LowCarb-Konzept das Prädikat »sehr empfehlenswert«. Im Salatdressing oder an gedünstetem Gemüse, Öle sind zugleich Genuss- und Gesundheits-Plus.

### Eins draufgesetzt

Die zweite bedeutende, wenn auch auf dem LowCarb-Teller nicht ganz so große Komponente sind **die eiweißreichen Nahrungsmittel**. Sie ergänzen die Obst- und Gemüsebasis, bieten Spielraum für jeden Tag neuen Genuss. Und machen lange satt! Hier langen Sie am besten querbeet zu: bei Milchprodukten, Eiern, Geflügel, bei magerem Fleisch und allen Arten von Fisch – den fetten und den fettarmen. Auch die **eiweißreiche Pflanzenkost** gehört mit in diese Gruppe: allen voran getrocknete Hülsenfrüchte und Sojaprodukte, aber auch Nüsse und Samen. All diese Nahrungsmittel können richtig powern: Mit ihnen tanken wir wertvolles Eiweiß – Zellbaustoff und Energie in einem.

### Das mit Maß

Bleibt nicht mehr allzu viel Platz auf dem Teller. Und dorthin kommt alles, was **aus Vollkorn** ist: kerniger Pumpnickel, softes Weizenvollkornbrot, Naturreis, Vollkornbrötchen, -nudeln, -flocken. Die Kohlenhydrate, die hier in ihrer natürlichsten Form vorliegen, bieten außer Energie noch so Unverzichtbares wie **Ballaststoffe**: Daher heißt die Devise nicht »no«, sondern »low«.

### In die Ecke abgedrängt

Kaum Platz in der LowCarb-Pyramide bekommt das Essen, das uns dick macht: Süßes und Weißbrot, weißer Reis und Kartoffelprodukte. Diese Industrie-Lebensmittel sind weit weg von ihren natürlichen Ausgangsprodukten. Sie bestehen vor allem aus Zucker und Stärke, sind ansonsten leer – Kalorien pur, ohne irgendwelche Vitalstoffe. Und das ist es, was uns mästet. Auch Limonaden und andere süße Erfrischungsgetränke gehören zu diesen Dickmachern.

### So ist das Essen, das ein Leben lang schmeckt:

→ **Befriedigend** Essen gehört zum Leben wie Atmen. Unsere Nahrung muss zuallererst dazu geeignet sein, den Hunger gut und lange zu stillen (s. Text oben).

→ **Immer wieder anders** Klar, dass Sie nicht ein Dutzend verschiedener Gemüsesorten auf Lager haben oder fünf verschiedene Käsesorten im Kühlschrank. Denn es lässt sich ja auch mit den gleichen Zutaten immer wieder Neues zubereiten: heute Zwiebel-Möhren-Gemüse, morgen Möhrenpüree, heute Käse auf dem Gratin, morgen als Streifen im Salat ...

→ **Immer wieder gleich** Haben Sie nicht auch ein Leibgericht – eines, das immer wieder schmeckt; oder frühstücken Sie am liebsten immer das Gleiche? Solche Rituale sind ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Jeden Tag ein ultimativ neues Geschmackserlebnis zu entdecken, wäre viel zu aufregend.

→ **Einfach** Speisen, die ein Leben lang schmecken, bestehen aus möglichst natürlichen Zutaten – aus Grundnahrungsmitteln wie Gemüse, Eiern, Fleisch, Hülsenfrüchten, Nüssen, Körnern. Stark verarbeitete Industriessens dagegen verdirbt uns schnell den Appetit. Und das Hunger-Satt-Gefühl! Zum Beispiel Fabrikbrot: duftet unwiderstehlich, ist eventuell aber doch nicht das, was über Stunden satt und zufrieden macht.

→ **Vielfältig** Wer saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugt, erlebt das jahreszeitlich wechselnde Angebot. Nicht nur bei Obst und Gemüse, sondern auch bei frischem Fisch, Meerestieren, Wildfleisch. Auch das erhält die Lust am Essen.



# GENIESSEN AUF FRISCHER BASIS



Wissenschaftliche Grundlage dieser Pyramide ist die LOGI-Pyramide von Prof. Dr. David Ludwig, entwickelt an der Harvard Universität, Boston, USA

Um mit unseren LowCarb-Rezepten loslegen zu können, brauchen Sie **keine speziellen Zutaten**. – Vielleicht das eine oder andere aus dem Bioladen oder Reformhaus. Ansonsten treffen Sie lediglich eine bewusste Auswahl:

→ Immer werden Sie eine Menge **frische Zutaten** in Ihren LowCarb-Einkaufskorb legen, dazu ab und zu eine Flasche Oliven- oder **Rapsöl**. Am Kühlregal mit den **Milchprodukten** werden

Sie wohl fast bei jedem Einkauf zugreifen. Und dass **Eier** in Ihrem Vorrat nie fehlen werden, versteht sich von selbst. Ebenso wird es häufig kleine, aber feine Stücke **Fleisch, Geflügel und Fisch** zu besorgen geben. Zum Bäcker dagegen werden Sie nicht mehr so oft gehen. Damit sich der Gang aber lohnt, kaufen Sie ganze Brote und frieren Sie etwas davon aufgeschnitten ein. Weniger Mehl, Reis und Nudelvorräte werden Platz in Ihrem Schrank schaffen, z. B. für **Bohnen und Linsen** [→ **Vorratsliste Seite 18**].

## Gefüllte Eier auf Tomaten

einfach, lecker

20 Min.

pro Portion ca. 164 kcal, 98 kcal/100g  
10g E (24%) · 12g F (65%) · 5g KH (11%)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

2 Eier  
2 TL Kapern  
30 g Crème fraîche  
2 TL Senf  
2 TL Zitronensaft  
Salz · Pfeffer  
4 Tomaten  
3 Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

1. Die Eier hart kochen, in kaltem Wasser abschrecken, pellen und mit einem scharfen Messer längs halbieren.
2. Eihälften mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Eigelbe mit der Gabel fein zerdrücken. Die Kapern fein hacken. Eigelbe, Kapern, Crème fraîche, Senf und Zitronensaft verrühren. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Eihälften füllen.
3. Tomaten waschen und Stielansätze entfernen. Die Früchte in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe oder Julienne schneiden.
4. Die Tomaten portionsweise anrichten, leicht salzen und pfeffern. Die gefüllten Eier auf die Tomaten setzen und mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

## Paprikaschiffchen mit Camembertcreme

knackig frisch

15 Min.

pro Portion ca. 247 kcal, 124 kcal/100g  
20g E (31%) · 14g F (47%) · 14g KH (22%)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
1/2 Kästchen Kresse  
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen  
120 g reifer Camembert  
100 g Magerquark  
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Paprikaschoten waschen und putzen. Das Fruchtfleisch in große Schnitze schneiden. Kresse abbrausen und abtropfen lassen. Die Knäckebrötchen zerkrümeln.
2. Camembertrinde dünn abschneiden. Den Camembert mit der Gabel zerdrücken und mit dem Quark vermischen. Die Creme mit Pfeffer abschmecken.
3. Aus der Käsecreme mit Teelöffeln kleine Nocken abstechen. Diese in die Paprikaschnitze setzen und mit den Knäckebröckchen bestreuen. Mit Kresse garniert servieren.

**Variante** Dieses Rezept ist ideal zur peppigen Verwertung von Käseresten. Schmeckt auch mit Roquefort, geriebenem Parmesan und Emmentaler.

## Räucherforellen-Schnitten mit Meerrettichcreme

schmeckt nach Norden

15 Min.

pro Portion ca. 283 kcal, 98 kcal/100g  
27g E (39%) · 9g F (29%) · 22g KH (32%)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

200 g geräucherte Forellenfilets  
200 g Radieschen  
4 Salatblätter  
3 EL Crème fraîche  
1–2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)  
2 Scheiben Roggenvollkornbrot (à 50g)  
1 EL gehackte glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Forellenfilets in Stücke schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in Stücke schneiden. Salatblätter waschen, abtropfen lassen und grob zerpfeifen.
  2. Die Crème fraîche mit dem Meerrettich verrühren. Die Brotscheiben mit der Meerrettichcreme bestreichen, mit den Salatblättern und den Forellenstücken belegen.
  3. Die Brötchen mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die Radieschen dazuzessen.
- Besonders** Fingerfood: Eine dicke Gurke in Scheiben schneiden. Auf jede Gurkenscheibe einen Klecks Meerrettichcreme, 1 Stück geräucherte Forelle und 1 Radieschen geben. Das Ganze wird mit einem Zahnstocher festgehalten und eignet sich auch prima für Überraschungsgäste.

## Räuchertofu-Happen mit pikanter Nusscreme

vegetarisch

15 Min.

pro Portion ca. 292 kcal, 140 kcal/100g  
14g E (18%) · 22g F (62%) · 15g KH (20%)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

200 g geräucherter Tofu (Reformhaus, Bioladen)  
2 Tomaten  
1/2 Bund Rucola  
2 Frühlingszwiebeln  
1 EL Haselnusskerne  
1 EL Haselnussmus  
2 TL Nussöl (ersatzweise Rapsöl)  
1–2 TL scharfer Senf  
1–2 EL Zitronensaft  
1 EL Sojasauce  
2 Scheiben Vollkorntoast

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Rucola verlesen, waschen und trocken-schütteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Haselnüsse grob hacken.
3. Das Haselnussmus mit Nussöl, Senf, Zitronensaft und der Sojasauce glatt rühren. Die Toastscheiben rösten und mit der Nusscreme bestreichen.
4. Die Toastbrote mit Rucola, Räuchertofu- und Tomatenscheiben belegen, auf Teller setzen. Übrigen Belag daneben anrichten. Alles mit den Frühlingszwiebeln und den gehackten Haselnüssen garnieren.





Gefüllte Eier (hinten), Räucherforellen-Schnitten (2. von hinten), Paprikaschiffchen (2. von vorne), Räuchertofu-Happen (vorne)

## Indonesischer Salat mit Ei und Erdnussdip

gut für Gäste

30 Min.

pro Portion ca. 254 kcal, 95 kcal/100 g

13 g E (22 %) · 17 g F (57 %) · 12 g KH (20 %)

### ZUTATEN

#### FÜR 4 PORTIONEN

4 Eier · 2 Möhren · 1 Kohlrabi  
1/2 Salatgurke · 1 rote Paprika-  
schote · 4 Stangen Stauden-  
sellerie · 2 Frühlingszwiebeln

#### Für den Erdnussdip

1 Knoblauchzehe  
4 EL Erdnussmus (s. Info)  
je 2–3 EL helle Sojasauce und  
Zitronensaft · 1 TL Honig  
100 ml Kokosmilch  
Salz · Cayennepfeffer

### ZUBEREITUNG

1. Für den Dip den Knoblauch schälen und hacken. Mit dem Pürierstab das Erdnussmus mit Knoblauch, Sojasauce, Zitronensaft, Honig und der Kokosmilch glatt pürieren. Den Erdnussdip mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
2. Für den Salat zunächst die Eier hart kochen, kalt abschrecken, pellen und mit einem scharfen Messer längs vierteln.
3. Das Gemüse waschen und putzen. Möhren, Kohlrabi und Gurke in Stifte schneiden. Paprika, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden.

4. Das Gemüse mit den Eiern portionsweise anrichten. Den Erdnussdip in ein Schälchen füllen und separat dazuservieren.

**Info** Ungesüßtes bzw. ungesalzenes Erdnussmus bekommen Sie im Reformhaus oder Bioladen.

**Austauschen** Sie haben keine Kokosmilch für den Dip zur Hand? Nehmen Sie Buttermilch oder Joghurt.

**Tipp** Den Dip nach Belieben mit 1 EL gehacktem Koriandergrün verfeinern und mit Korianderblättchen garnieren.

## Sprossensalat mit Tofu und Sesam-Kokos-Streusel

Asia-Vegi-Food

40 Min.

pro Portion ca. 287 kcal, 85 kcal/100 g

18 g E (25 %) · 19 g F (59 %) · 11 g KH (16 %)

### ZUTATEN

#### FÜR 2 PORTIONEN

200 g Tofu · 2–3 EL helle  
Sojasauce · 100 g Weißkohl  
Salz · 1 grüne Paprikaschote  
1 Möhre · 2 Frühlingszwiebeln  
100 g Sojasprossen  
2 TL ungeschälter Sesam  
2 TL Kokosraspeln  
1 TL gehackte Ingwerwurzel  
1 Prise Cayennepfeffer  
1 EL Öl · 1 EL Essig  
1 EL Zitronensaft

### ZUBEREITUNG

1. Den Tofu kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden, mit 1–2 EL Sojasauce vermischen und 30 Min. marinieren.
2. Inzwischen das Gemüse waschen und putzen. Den Kohl fein schneiden oder fein hobeln, mit wenig Salz vermischen, mit den Händen gut durchkneten und etwas ziehen lassen.
3. Paprika in feine Streifen und die Möhre in sehr feine Stifte schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

4. Sesam und Kokosraspel in einer trockenen Pfanne kurz unter Rühren anrösten. Mit Ingwer, Salz und Cayennepfeffer mischen. Den Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Tofu darin anbraten, die Sprossen kurz mitbraten.

5. In einer großen Schüssel das Kraut mit Paprika, Möhren, Frühlingszwiebeln, Tofu und Sprossen mit 1–2 EL Sojasauce, Essig und Zitronensaft vermischen. Den Salat mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Sesam-Kokosraspeln bestreuen.

**Info** Ungeschälten Sesam bekommen Sie ebenso wie den Tofu im Reformhaus oder Bioladen.

## Rucola-Fenchel-Salat mit Garnelen

mit Frischekick

20 Min.

pro Portion ca. 242 kcal, 102 kcal/100 g

22 g E (37 %) · 14 g F (48 %) · 9 g KH (15 %)

### ZUTATEN

#### FÜR 2 PORTIONEN

1 kleine rote Zwiebel  
1 Fenchelknolle  
1 Bund Rucola  
4 Zweige Koriandergrün  
1 rosa Grapefruit  
1 unbehandelte Limette  
2 EL Öl · 1/2 TL gehackte  
Ingwerwurzel  
Salz · Cayennepfeffer  
200 g gekochte  
geschälte Garnelen

### ZUBEREITUNG

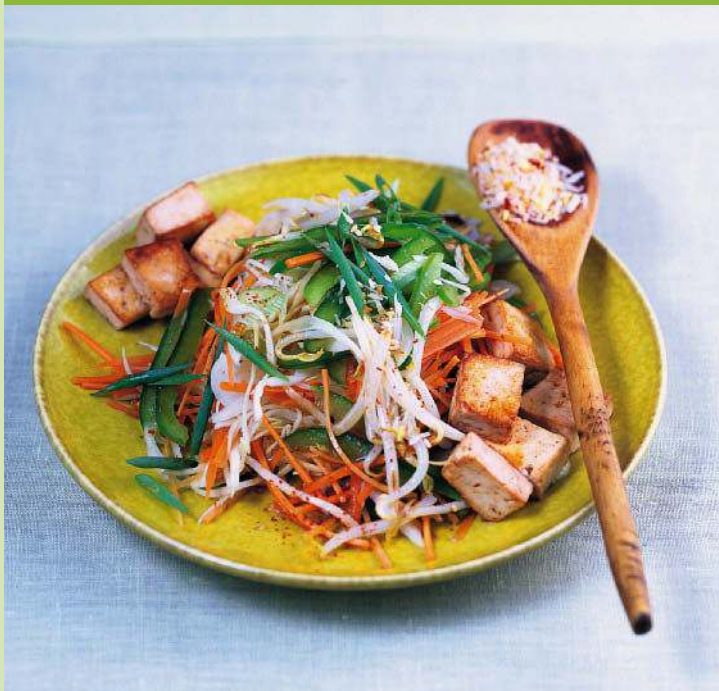
1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Fenchelknolle waschen, putzen und in feine Streifen schneiden.
2. Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Das Koriandergrün waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Die Schale der Grapefruit mit einem scharfen Messer abschneiden. Über einer Schüssel die Grapefruitfilets zwischen den Trennwänden heraus schneiden. Den herabtropfenden Saft auffangen.

4. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale von einem Viertel der Frucht dünn abschneiden und fein hacken. Die Limette auspressen.

5. Den aufgefangenen Grapefruitsaft, Limettensaft und Öl verrühren. Koriander, Ingwer und Limettenschale untermischen. Das Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Rucola, Fenchel, Grapefruit, Garnelen und Zwiebeln mit dem Dressing vermischen.

**Austauschen** Keine Limetten und kein Koriandergrün bekommen? Dann nehmen Sie einfach Zitrone und glatte Petersilie.





Sprossensalat mit Tofu



Rucola-Fenchel-Salat mit Garnelen





Gedämpftes Barschfilet auf Möhren

## Kabeljau auf Staudensellerie

ziegenkäsewürzig

30 Min.

pro Portion ca. 444 kcal, 64 kcal/100 g  
54 g E (53 %) · 17 g F (37 %) · 10 g KH (10 %)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

2 Kabeljaufilets  
(à ca. 200 g)  
1 EL Zitronensaft  
1 Staudensellerie  
(ca. 700 g)  
2 EL Rapsöl  
150 ml Gemüsebrühe  
75 g Ziegenfrischkäse  
(z. B. Picandu)  
25 g entsteinte  
schwarze Oliven  
Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Kabeljaufilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mindestens 10 Min. ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Staudensellerie waschen, putzen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Das Öl in einem ofenfesten Bräter erhitzen und die Selleriestreifen darin unter ständigem Rühren 5 Min. andünsten. Mit Brühe ablöschen, vom Herd nehmen und vorsichtig den Ziegenfrischkäse einrühren. Die Oliven unterheben.
4. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Das Gericht im heißen Ofen (Mitte) 10 Min. braten und sofort heiß servieren.

## Gedämpftes Barschfilet auf Möhren

ganz einfach

20 Min.

pro Portion ca. 373 kcal, 59 kcal/100 g  
47 g E (52 %) · 12 g F (29 %) · 18 g KH (19 %)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

2 Barschfilets  
(à ca. 200 g)  
1 EL Zitronensaft  
16 Frühlingszwiebeln  
(ca. 300 g geputzt  
gewogen)  
300 g Möhren  
2 EL Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
2 EL Apfelessig  
2 TL Agavendicksaft  
(Reformhaus, Bioladen)  
Salz · Pfeffer  
2 EL gehackte glatte  
Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Die Barschfilets kalt abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Dabei auch so viel Grün wie möglich mit verwenden. Die Möhren schälen, putzen und in 5 cm lange und 1/2 cm dicke Stifte schneiden.
3. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und darin zuerst die Möhren 2 Min. pfannenrühren. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und rühren, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Mit Gemüsebrühe und Apfelessig ablöschen. Den Agavendicksaft einrühren. Die Fischfilets trockentupfen, salzen und pfeffern und auf das Gemüse legen. Zugedeckt auf jeder Seite 3 Min. dämpfen.
5. Die Fischfilets auf zwei Tellern anrichten, das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und daneben legen. Das Gericht mit Petersilie bestreut servieren.

## Pochierter Lachs

blitzschnell

15 Min.

pro Portion ca. 259 kcal, 133 kcal/100 g  
28 g E (43 %) · 15 g F (52 %) · 3 g KH (5 %)

ZUTATEN  
FÜR 2 PORTIONEN

1 mittelgroße Zwiebel  
400 ml Wasser oder  
Fischfond · Salz  
Saft von 1 Zitrone  
1 TL Pfefferkörner  
2 Lachssteaks  
(à ca. 150 g)  
2 TL feinstes Olivenöl  
1 EL gehackter Dill

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel schälen und halbieren. Salzwasser oder Fischfond in einem kleinen Topf (die Lachssteaks sollen nebeneinander Platz haben) mit Zwiebelhälften, Zitronensaft und Pfefferkörnern 5 Min. kochen lassen.
2. Die Hitze der Kochstelle auf ein Minimum reduzieren. Die Lachssteaks kalt abspülen, trockentupfen, in den Sud legen und zugedeckt 6 Min. ziehen lassen.
3. Den Fisch mit einer Schaumkelle herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Dill bestreuen.

**Schmeckt zu** pfannengerührtem Gemüse oder auf einem knackigen Salat

**Austauschen** Gut für diese Zubereitungsart eignet sich auch Schellfisch. Er hat ein wunderbar zartes, weißes Fleisch und ist nahezu fettfrei.



Pochierter Lachs





Kirsch-Quark-Soufflé



Gratinierte Früchte





# Das Kochbuch



Dauerhaft schlank und trotzdem satt – das muss kein Wunschtraum bleiben. Die sanfte **LowCarb-Methode** ermöglicht es, sich kohlenhydratbewusst an Gemüse, Obst, gesunden Fetten und hochwertigen Eiweißen **satt und schlank zu essen. Über 200** unkomplizierte Rezepte bieten alles, was für eine Ernährungsumstellung ins Handgepäck muss. Praktische Tipps und Infos zur Methode machen das gesunde **Rundum-Sorglos-Paket** komplett.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-3999-3



9 783833 839993



PEFC  
PEFC/04-32-0928  
€ 19,99 [D]  
€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

