So schmeckt

NEU

# So schmeckt Low Carb

**80 REZEPTE**

ZOODLES & *Noodles*

CUPCAKES & *Pudding-schnecken*

*Aromen-* WUNDER

SUPPEN, ONE POTS & FIXE PFANNEN

*Kokosmilch-Curry mit knuspriger Entenbrust*
Seite 108

*Ciabatta &* CROISSANTS

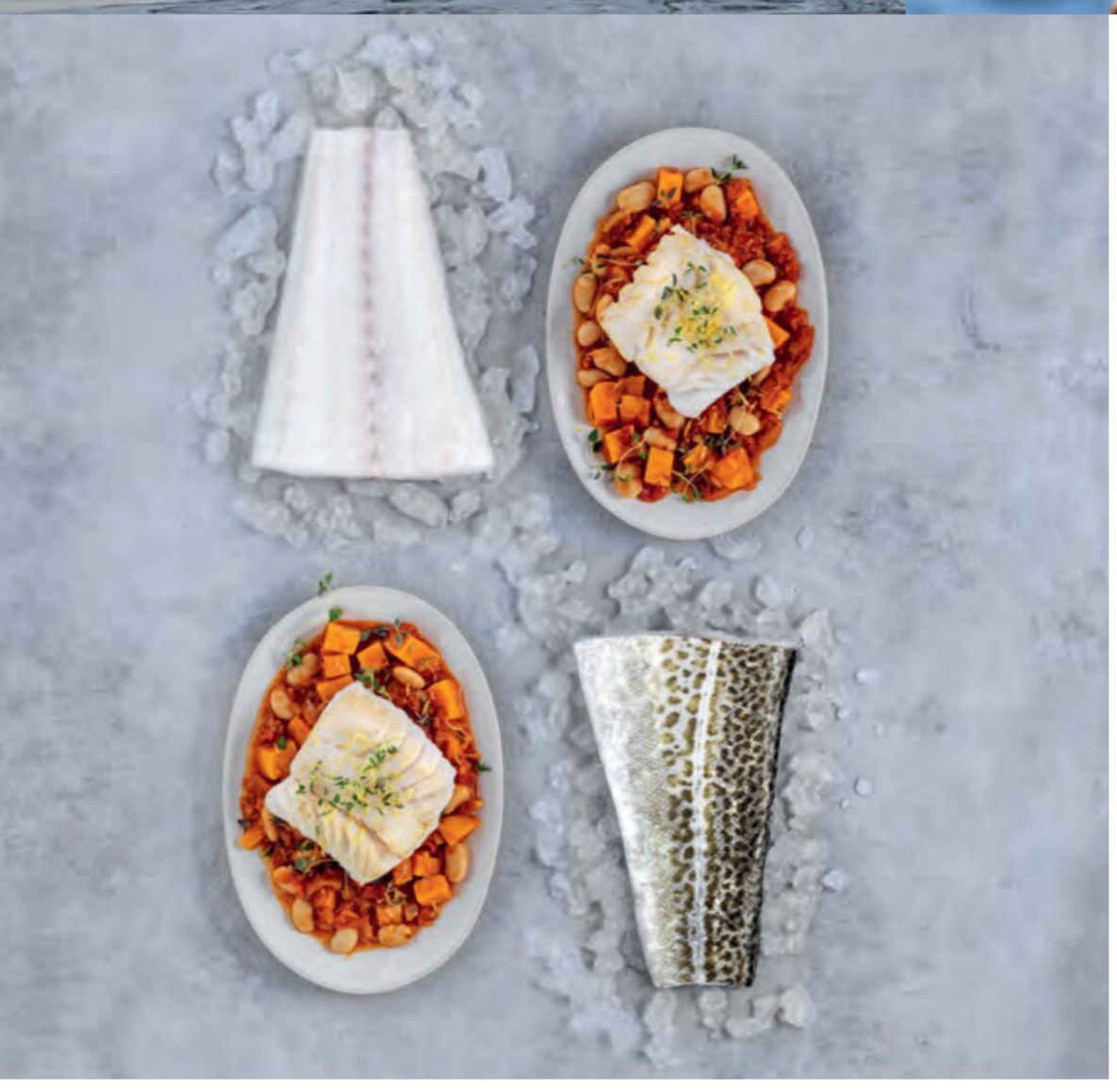
BROWNIES & *Key-Lime-Pie*

*Pulled Beef* & FETAKUCHEN


№ 01·22

Deutschland **6,90 €**
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-948299-64-4

# Nur aus Norwegen:
## Jetzt ist Skrei-Saison



Jetzt ist der Skrei auf seiner über 1000 km langen Reise von der Barentssee an die Küste Nordnorwegens angekommen.
Damit beginnt für Sisilie Skagen die Skrei-Saison: Trotz Kälte und Dunkelheit fährt sie auf das oft stürmische Meer hinaus zum Fischen des einmaligen norwegischen Winterkabeljaus.
Eine herausfordernde Arbeit, aber für Sisilie Skagen ist Fischen nicht nur ein Beruf, sondern Berufung.

**Folgen Sie Sisilie live von den Lofoten:**

SEAFOOD FROM NORWAY®

# Editorial

Jessika Brendel
Chefredakteurin

**LIEBE LOW CARBLER,** verdecken Sie doch mal die Wörter „So schmeckt Low Carb“ auf der Titelseite dieses Magazins. Sieht so eine Zeitschrift für eine bestimmte Ernährungsform, geschweige denn für eine Diät aus? Ganz sicher nicht … schließlich sind Hähnchensaté, koreanische Rippchen und Gewürzkrustenbraten auch für No-Low-Carbler mehr als verlockend.

Dabei bringt man Low Carb und ketogene Ernährung allerdings immer häufiger mit hohem Fleischkonsum in Verbindung (kaum Kohlenhydrate, viel Eiweiß). Da Letzteres nicht mehr zeitgemäß erscheint, haben wir uns bemüht, den Gemüseanteil in dieser Ausgabe deutlich zu erhöhen. Freuen Sie sich also außerdem auf warmen Röstgemüsesalat, scharfes Wokgemüse mit Spiegelei und bunte Ricottaquiche.

Denn zu viel Eiweiß ist auch nicht gut. Dieses Zuviel verwandelt ein vom ständigen Verstoffwechseln genervter Körper wieder in Glucose, sprich in Zucker. Vor allem die Nieren legen in dem Fall umgehend Beschwerde beim Betriebsrat ein (und der wiederum droht sofort mit Streik). Eiweiß hält zwar lange satt, aber das tun Ballaststoffe genauso gut. Also her mit dem Gemüse, denn auch damit lässt sich richtig gut Ballast abwerfen!

Dazu dann gern auch etwas Fleisch und ein kleines bisschen gute Kohlenhydrate (wie zum Beispiel Hülsenfrüchte), und schon sind Sie wunderbar satt, zufrieden und machen eine gute Figur.

Ihre

*Jessika Brendel*

ZUM SCHMUNZELN BRACHTE UNS DIESMAL: TEO ZIRINIS Seine niedlichen Cartoons von Essen und Alltagsgegenständen würzt der Grieche mit keckem Wortwitz und charmantem Augenzwinkern. Vom sonnigen Athen aus, wo er mit Frau und Katze lebt, hat er dieses Heft illustriert und uns damit gar köstlich amüsiert. (Mehr auf Instagram: @handsoffmydinosaur)

Blicke in den Eat Club, Neues aus unseren Kochtöpfen und feine Rezepte finden Sie auf Instagram: @eat_club.de

# Inhalt

S. 11

S. 28

S. 58

S. 74


8 **WOHLFÜHLSUPPEN**
Selleriecremesuppe mit Jakobsmuscheln, Apfelrahmtopf, Ribollita ...

26 **PASTA UND GEMÜSESPIRELLI**
Zucchininudeln mit Hähnchen, Filet mit Shirataki, Burrata-Pestonudeln ...

48 **BROTE**
Käse-Schinken-Quarkhörnchen, „Kern an Kern"-Brot, Buttermilch-Ciabatta ...

66 **À LA CARTE**
Gewürzkrustenbraten, Garam Masala mit Meatballs, Ofen-Cordon-bleu ...

92 **REZEPTE MIT EI**
Deftiges Dutch Baby, gefüllte Eierkuchentorte, Tomaten-Shakshuka ...

106 **ASIAKÜCHE**
Wokgemüse mit Spiegelei, koreanische Rippchen, Szechuan-Stir-fry ...

122 **VEGETARISCH**
Fritten vom Halloumikäse, Ricottaquiche, warmer Röstgemüsesalat ...

S. 96

S. 119

S. 127

S. 149


142 **SÜSSES**
Key-Lime-Tarte mit Baiser, Dark Brownies, Himbeergrütze-Streuselkuchen ...

**WISSEN**
44 Die Low-Carb-Ampel: Was kann ich essen?
160 Wie viel Kohlenhydrate stecken in welchem Lebensmittel?

**GRÜSSE AUS DER KÜCHE**
64 Zum Abendbrot besondere Beläge
90 Ein Gläschen ist erlaubt: Low-Carb-Drinks

**STANDARDS**
6 Rezeptübersicht
159 Impressum
162 Vorschau auf „So schmeckt Brot“

Kuchen, Törtchen und Desserts ab Seite 142

# So schmeckt Low Carb

## LECKERE REZEPTE MIT WENIG KOHLENHYDRATEN, ABER VIEL GESCHMACK

Selleriecremesuppe mit Jakobsmuscheln S. 11

Kichererbsencurry mit Lammbällchen S. 12

Apfelrahmtopf mit Röstschinken S. 15

Käsesuppe mit Kürbis und Salsiccia S. 16

Schmandsüppchen mit Knusperbrokkoli S. 18

Toskanische Ribollita mit Cavolo nero S. 19

Kohlrabisuppe mit Spinatklößchen S. 21

Szegediner Gulaschsuppe S. 22

Champignon-süppchen S. 24

Zucchininudeln mit Hähnchen und Salsa S. 28

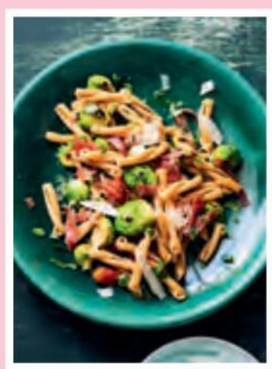
Schweinefilet mit Shirataki-Nudeln S. 29

Zoodle-Duo zu Brattomaten S. 31

Zucchinipasta mit Paranusspesto rosso S. 32

Zoodles mit Hackbällchen S. 35

Salatwraps mit Rind und Konjaknudeln S. 36


Pasta mit Rosenkohl und Schinken S. 39

Pestonudeln mit Burrata und Tomaten S. 40

Gemüsespirelli mit Brattofu S. 42

Protein-Saatenbrot S. 51

Gewürzbrötli mit Hanfsamen S. 52

Buttermilch-Ciabatta mit Sojamehl S. 55

Nussiges „Kern an Kern“ mit Zucchini S. 56

Quarkhörnchen mit Schinkenfüllung S. 58

Bunt bestreute Partysonne S. 59

Kleine Mozzarella-Taler S. 61

Baguettebrot mit Flohsamen S. 62

Rucki-zucki-Roast-beefsalat mit Paprika S. 64

Eier mit Thunfisch-Erbsen-Creme S. 64

Räucherforellen-Gurken-Salsa S. 65

Lachs-Avocado-Tatar mit Cashews S. 65

Lammkoteletts mit Peperonata S. 68

Pfannenlachs in Weißweinsoße S. 69

Ofen-Cordon-bleu mit Knusperkruste S. 70

Hüftsteaks auf Edamame-Hummus S. 71

Gewürzkrusten-braten mit Rosenkohl S. 74

Garam Masala mit Meatballs S. 77

Schweinerippchen mit Rumglasur S. 78

Skrei mit Blumenkohlpolenta S. 81

Pulled-Beef-Pott mit Chorizo und Oliven S. 82

Wildfrikadellen mit Rotkohl-Fenchel-Salat S. 85

Surf 'n' Turf Cajunstyle S. 86

Griechische Spanakopita mit Feta S. 88

Schmorhähnchen auf Pilzragout S. 89

Eierkuchentorte mit Räucherlachs S. 95

Deftiges Dutch Baby mit Zucchini S. 96

Türkische Eier auf gewürztem Joghurt S. 97

Crêpes mit Hackfüllung und Feta S. 98

Tomaten-Shakshuka aus dem Ofen S. 99

Supergrüne Frittata mit Kalechips S. 102

Spinatbowl mit Spiegelei S. 104

Pochierte Eier mit Ofentomaten S. 105

TITEL-REZEPT

Kokosmilch-Curry mit knuspriger Entenbrust S. 109

Miso-Omeletts mit „Brokkolireis" S. 110

Lachs mit Chiakruste auf scharfem Spargel S. 113

Thaisüppchen mit Meeresfrüchten S. 114

Hähnchensaté mit Rettichsalat S. 117

Koreanische Rippchen mit Krautsalat S. 118

Knackiges Wokgemüse mit Spiegelei S. 119

Szechuan-Stir-fry mit Rumpsteakstreifen S. 121

Grillzucchini mit gerösteten Kichererbsen S. 125

Halloumifritten mit Granatapfelkernen S. 127

Hüttenkäsetaler mit Gomasiodip S. 128

Mediterranes Ofengemüse S. 131

Ricottaquiche mit Haselnussboden S. 132

Gobi Masala mit pochiertem Ei S. 135

Getürmte Crêpes mit Gemüsecremetrio S. 136

Gratinierte Tofuletten in Tomatensoße S. 139

Röstgemüsesalat mit Schnittlauchcreme S. 140

Puddingschnecken mit Aprikosenglasur S. 145

Himmelstorte mit Sharonfruchtcoulis S. 146

Key-Lime-Tarte mit Baiserhaube S. 149

Dark Brownies mit Zucchini S. 150

Flotte Schokomousse S. 151

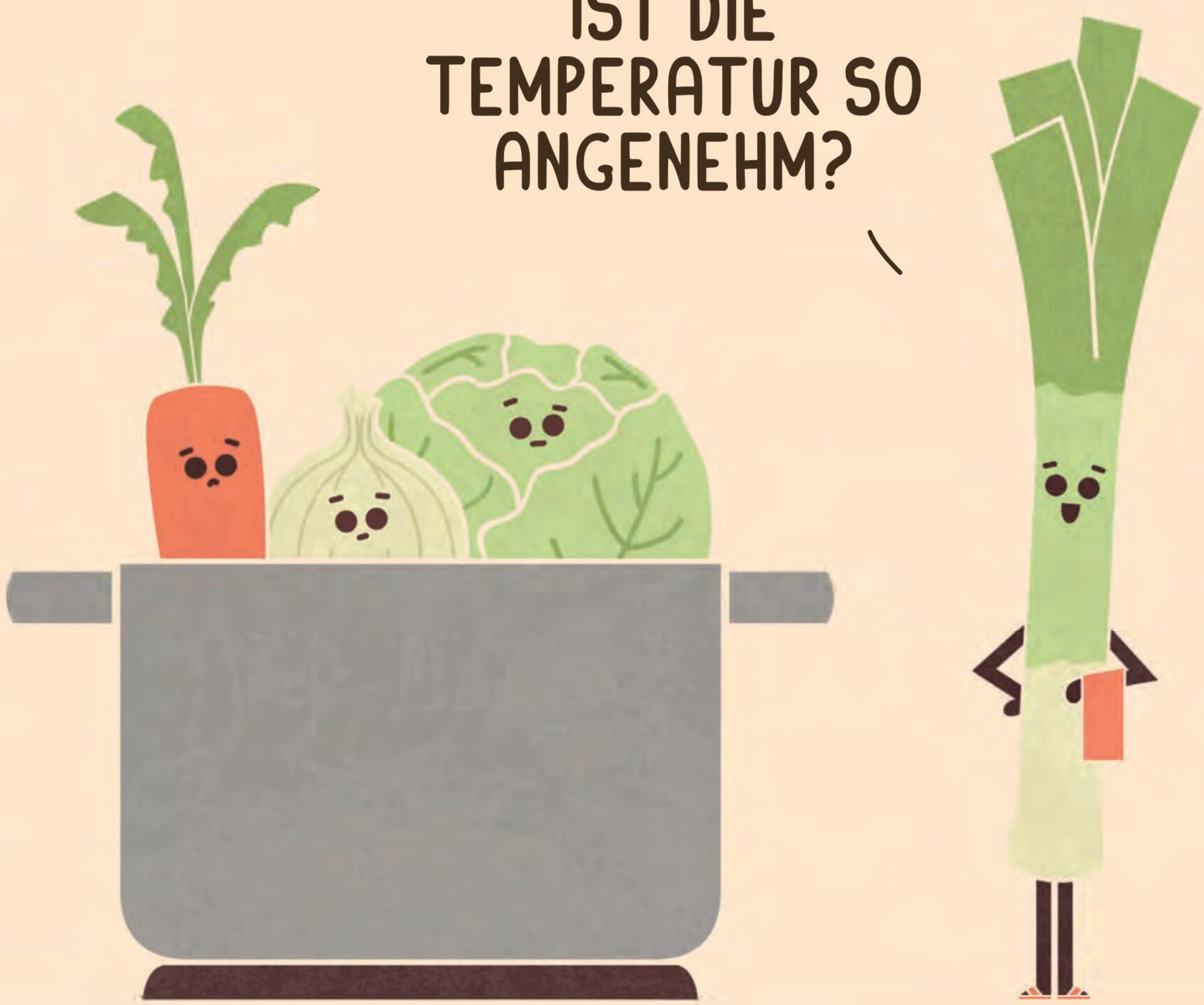
Carrot-Cupcakes mit Zitronenfrosting S. 153

Himbeergrütze-Streuselkuchen S. 154

Cheesecaketörtchen mit Heidelbeeren S. 157

Drei Überfliegerdrinks für einen gesitteten Low-Carb-Schwips auf Seite 90

IST DIE TEMPERATUR SO ANGENEHM?



# WOHLIG

# WARME WOHLFÜHL-SUPPEN

# Selleriecremesuppe
## MIT JAKOBSMUSCHELN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN**

- 600 g Knollensellerie
- 1 mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Thymian
- 8 Jakobsmuscheln (ausgelöst; ca. 160 g)
- 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- Pfeffer
- 100 g Schlagsahne
- 100 g Crème fraîche
- Salz
- 4 TL Balsamico-Essig

Pro Portion ca. 14 g KH
16 g E, 31 g F, 410 kcal

**1** Sellerie und Kartoffel schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Alles zusammen in 2 EL heißem Öl ca. 3 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

**2** Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Muschelfleisch waschen und trocken tupfen. Mit je 1 Scheibe Bacon umwickeln. Muscheln mit Thymian in 1 EL heißem Öl unter Wenden 3–4 Minuten goldbraun braten. Mit Pfeffer würzen.

**3** Sahne und Crème fraîche zur Suppe geben, kurz erhitzen, dann Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schälchen füllen. Jakobsmuscheln mit Thymian darauf anrichten. Mit je 1 TL Balsamico-Essig beträufeln.

### MUSCHEL-MAUSCHELEI

Um ein starkes Wässern der Jakobsmuscheln beim Auftauen und Anbraten zu umgehen und nicht überteuerte Preise zu bezahlen, sollten Sie versuchen, Ware zu bekommen, die nicht – wie leider durchaus gängig – mit Wasser aufgespritzt wurde. Das kann zum Beispiel durch die Kennzeichnung „True count" oder „Real count" ausgelobt sein. Fragen Sie ruhig Ihren Händler danach.

# Kichererbsencurry
# MIT LAMMBÄLLCHEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN**

- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **3 Schalotten**
- **2 Knoblauchzehen**
- **2–3 Stiele Petersilie**
- **500 g Lammhack**
- **6 EL Naturjoghurt**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Kokosöl**
- **1 TL mildes Currypulver**
- **½ TL Paprikapulver** (edelsüß)
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 l Hühnerbrühe**
- **1 TL Mehl**
- **200 g Konjakreis** (siehe Tipp)
- **½ Bio-Limette**
- **100 g Babyspinat**

Pro Portion ca. 15 g KH
28 g E, 6 g F, 235 kcal

**1** Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Mit Hack, 2 EL Joghurt, je der Hälfte Schalotten und Knoblauch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Hackmasse kleine Bällchen formen. Öl in einem Topf erhitzen, Bällchen darin rundum 8–10 Minuten braten. Herausnehmen.

**2** Rest Schalotten und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Kichererbsen zufügen. Mit Curry, Paprikapulver und Kreuzkümmel bestäuben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

**3** Kichererbsen in der Suppe mit einem Kartoffelstampfer nur an der Oberfläche pürieren. 4 EL Joghurt mit Mehl glatt rühren, in die heiße Suppe rühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln.

**4** Konjakreis kalt abspülen und nach Packungsanweisung garen. Limettenhälfte heiß waschen, Schale fein abreiben und Frucht auspressen. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Mit den Hackbällchen in die Suppe geben, kurz mit erwärmen. Suppe mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Konjakreis anrichten.

### DER (P)REIS IST HEISS

Wer keine Spezialprodukte wie Konjakreis besorgen und stattdessen eine Gratisportion Vitamin C absahnen will, kann die Suppeneinlage aus Blumenkohl oder Brokkoli zubereiten: Dazu den Kohlkopf vierteln und auf der Gemüsereibe grob vom Strunk raspeln. In etwas Öl unter Wenden 5–8 Minuten anbraten und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

# Apfelrahmtopf
# MIT SCHWARZWÄLDER RÖSTSCHINKEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- **1 kleiner Blumenkohl** (ca. 500 g)
- **2 kleine Äpfel**
- **2 Zwiebeln**
- **2 EL Öl**
- **700 ml Gemüsebrühe**
- **60 g Schwarzwälder Schinken** (in dünnen Scheiben)
- **2 EL Butter**
- **Pfeffer**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **125 g Schlagsahne**
- **Salz**

Pro Portion ca. 15 g KH
9 g E, 22 g F, 295 kcal

**1** Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. 1 Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Blumenkohl, Apfel und Hälfte Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

**2** Schinken in feine Streifen schneiden. 1 Apfel waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Butter erhitzen. Restliche Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Schinken und Apfelwürfel zugeben und knusprig braten. Mit Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**3** Sahne zur Suppe geben und Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Schalen verteilen. Mit Schinkenmix toppen und mit Schnittlauch bestreuen.

**FAIRER HANDEL**

Blumenkohl hat genauso viele Carbs wie Knollensellerie. Wenn Sie den weniger kohligen und leicht süßen Geschmack dieses Wurzelgemüses lieber mögen, ersetzen Sie den Kohl durch die gleiche Menge Sellerie.

Zum Stippen
schmeckt ein
Gewürzbrötli
(siehe Seite 52;
1 Stange = 1 g KH)

# Weinselige Käsesuppe
## MIT KÜRBIS UND SALSICCIA

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

- **300 g Kürbisfruchtfleisch** (z. B. Muskat)
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **40 g Walnusskerne**
- **2 EL Öl**
- **200 g Salsiccia** (italienische grobe Bratwurst)
- **1 EL Mehl**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **4 Stiele Thymian**
- **100 g Greyerzer** (Stück)
- **Salz, Pfeffer**
- **geriebene Muskatnuss**

Pro Portion ca. 7 g KH
17 g E, 36 g F, 340 kcal

**1** Kürbis je nach Sorte gegebenenfalls schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Walnüsse grob hacken und in einem Topf ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Öl in dem Topf erhitzen. Salsicciabrät aus der Pelle lösen, in kleinen Stückchen in das heiße Öl geben und rundum kurz anbraten. Ebenfalls herausnehmen.

**2** Zwiebel und Knoblauch im heißen Bratfett glasig dünsten. Mehl darüberstäuben und kurz mit anschwitzen. Brühe und Wein angießen und unter Rühren aufkochen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Thymian mit dem Kürbis zur Suppe geben. Zugedeckt 15–20 Minuten köcheln.

**3** Käse reiben und in der Suppe unter Rühren schmelzen lassen. Brät darin erwärmen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf Teller verteilen, mit Nüssen toppen.

**OKAY FÜR DEN VEGGIE-DAY**

Vegetarier, bei denen die würzige Komponente der Bratwurst fehlt, können statt der Walnüsse gehackte Rauchmandeln übers Süppchen streuen.

# Schmandsüppchen MIT KNUSPER-BROKKOLI

SEITE 20

Hey, IT'S VEGGIE!

# Toskanische Ribollita
## MIT CAVOLO NERO

SEITE 20

Hey, IT'S VEGGIE!

# Schmandsüppchen
## MIT KNUSPERBROKKOLI

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

**700 g Brokkoli / 1 Stange Porree / 2 Knoblauchzehen / 1 mehligkochende Kartoffel** (ca. 100 g) **/ 2 EL Öl / 800 ml Gemüsebrühe / Salz / 2 EL gehackte Mandeln / 3 EL geriebener Parmesan / 150 g Schmand / Pfeffer / geriebene Muskatnuss /** Backpapier

Pro Portion ca. 13 g KH, 12 g E, 17 g F, 265 kcal

**1** Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Kartoffel schälen, waschen und klein schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Knoblauch darin andünsten. Kartoffelwürfel und ca. 500 g Brokkoli zugeben, Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

**3** In der Zwischenzeit Backofengrill (240 °C) vorheizen. Restliche Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mandeln und Parmesan mischen, Brokkoli damit bestreuen und im heißen Ofen 5–6 Minuten gratinieren.

**4** 100 g Schmand in die Suppe rühren. Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Suppe auf vier Schälchen verteilen. Rest Schmand einrühren. Knusperbrokkoli darauf anrichten und servieren.

# Toskanische Ribollita
## MIT CAVOLO NERO

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

**500 g Cavolo nero** (Schwarzkohl) **/ 2 Möhren / 1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / 2 EL Olivenöl / 2 EL Tomatenmark / 500 ml Tomatensaft / ca. 300 ml Gemüsebrühe / 200 g weiße Bohnen** (Dose) **/ Salz, Pfeffer**

Pro Portion ca. 18 g KH, 11 g E, 6 g F, 200 kcal

**1** Kohl putzen, dabei die dicken Blattrippen entfernen. Kohl waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen. Möhren waschen und klein würfeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Kohl, Möhren, Zwiebel und Knoblauch darin 3–5 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren. Tomatensaft und 300 ml Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

**3** Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Ca. ¼ cremig pürieren und mit den übrigen Bohnen in die Suppe rühren. Eventuell noch etwas mehr Brühe angießen. Weitere ca. 10 Minuten köcheln. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

### CAVOLO NERO

Diesen „Schwarzkohl", der bei uns auch als italienischer oder Palmkohl bekannt ist, findet man immer häufiger auf Wochenmärkten oder in Bioläden. Sollten Sie ihn nicht bekommen, greifen Sie zu Grünkohl, gern auch als TK-Ware.

Hey, IT'S VEGGIE!

# Gekräuterte Kohlrabisuppe
## MIT SPINATKLÖSSCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 250 g Magerquark
- 300 g Kohlrabi
- 200 g Petersilienwurzeln
- 2 Schalotten
- 2 EL Öl
- ca. 800 ml Gemüsebrühe
- 150 g Blattspinat
- Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 40 g Mandelmehl
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 EL geschroteter Leinsamen
- Pfeffer
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g TK-Acht-Kräuter-Mischung
- 1 EL Zitronensaft

Pro Portion ca. 13 g KH
26 g E, 25 g F, 390 kcal

**1** Quark in einem feinen Sieb gut abtropfen lassen. Für die Suppe Kohlrabi und Petersilienwurzeln schälen, waschen und grob schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Mit Kohlrabi und Petersilienwurzeln im heißen Öl 3–5 Minuten andünsten. 800 ml Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

**2** Für die Klößchen Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, gut ausdrücken, grob hacken. Quark, Ei, Mandelmehl, Parmesan und Leinsamen verrühren. Spinat unterheben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 16–20 kleine Bällchen formen. In leicht siedendem Salzwasser ca. 8 Minuten gar ziehen lassen.

**3** Frischkäse in die Suppe rühren und Suppe fein pürieren. Eventuell noch etwas Brühe zufügen. Gefrorene Kräuter einrühren. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Klößchen gut abtropfen lassen und auf Schälchen verteilen. Suppe darübergeben und mit grobem Pfeffer übermahlen.

# Szegediner Gulaschsuppe
## MIT SAURER SAHNE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN**

- **2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **800 g Schweinefleisch** (z. B. aus der Schulter)
- **3–4 EL Öl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2–3 EL Tomatenmark**
- **1–2 TL Paprikapulver** (rosenscharf)
- **2 TL Paprikapulver** (edelsüß)
- **ca. 1 l Fleischbrühe**
- **1 Lorbeerblatt**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **500 g Sauerkraut** (frisch oder Dose)
- **2 EL gehackte Petersilie**
- **100 g saure Sahne**

Pro Portion ca. 11 g KH
47 g E, 25 g F, 470 kcal

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides klein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundum kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Fleisch wieder in den Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und alles ca. 3 Minuten braten.

**2** Tomatenmark und beide Paprikapulver einrühren, kurz mit anschwitzen. Mit 1 l Brühe ablöschen, aufkochen und Lorbeer zufügen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde schmoren. Nach Bedarf noch etwas Brühe angießen.

**3** Paprikaschoten putzen, waschen und würfeln. Sauerkraut in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit Paprika zum Fleisch geben und weitere ca. 30 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten. Saure Sahne dazu reichen.

### FEIN MONTIERT

Um dem Süppchen eine samtige Konsistenz zu verleihen, wird es mit kalter Butter „montiert“: Diese bildet dabei eine Emulsion mit der heißen Flüssigkeit. Wichtig dafür ist, dass die Butter gut durchgekühlt ist – am besten in Würfel geschnitten kurz ins Eisfach stellen. Beim Einarbeiten dann nach und nach unter ständigem Rühren (oder Pürieren) zugeben. Anschließend zügig servieren und nicht mehr kochen lassen.

Hey, IT'S VEGGIE!

# CREMIGES Champignonsüppchen

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

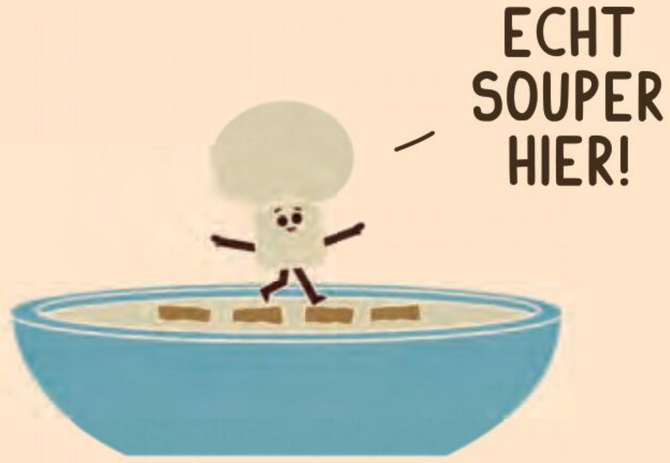
- 500 g Champignons
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Zwiebeln
- 4 Stiele Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 ml trockener Weißwein
- 1 Lorbeerblatt
- 400 ml Waldpilz- oder Gemüsefond (Glas)
- 150 g Schlagsahne
- 50 g kalte Butter

Pro Portion ca. 8 g KH
6 g E, 40 g F, 450 kcal

**1** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilienwurzeln schälen, waschen und klein würfeln. Zwiebeln schälen und fein schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.

**2** 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Pilze darin goldbraun anbraten. Ca. ⅓ der Pilze wieder herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Petersilienwurzeln zu den Pilzen in den Topf geben und kurz mit anbraten. Mit Wein ablöschen, 2 Stiele Thymian und Lorbeer zugeben, Wein etwas einköcheln lassen. Fond und 400 ml Wasser angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln.

**3** Lorbeerblatt und Thymianstiele entfernen. Suppe fein pürieren. Sahne zugießen. Butter in Würfeln untermixen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Thymianblättchen abzupfen. Suppe auf Schälchen verteilen. Gebratene Pilze darauf verteilen und Suppe mit Thymian bestreuen.

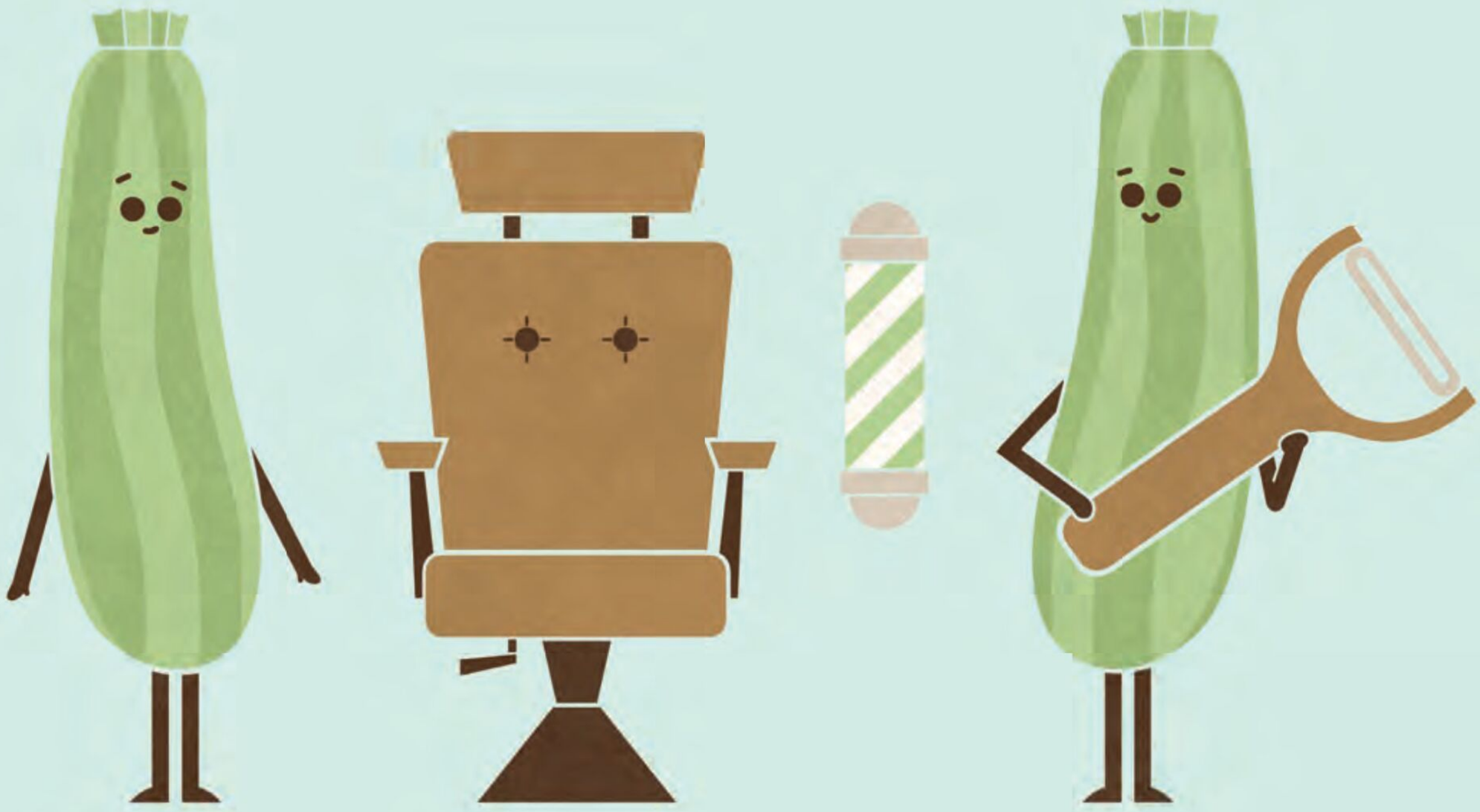


# FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

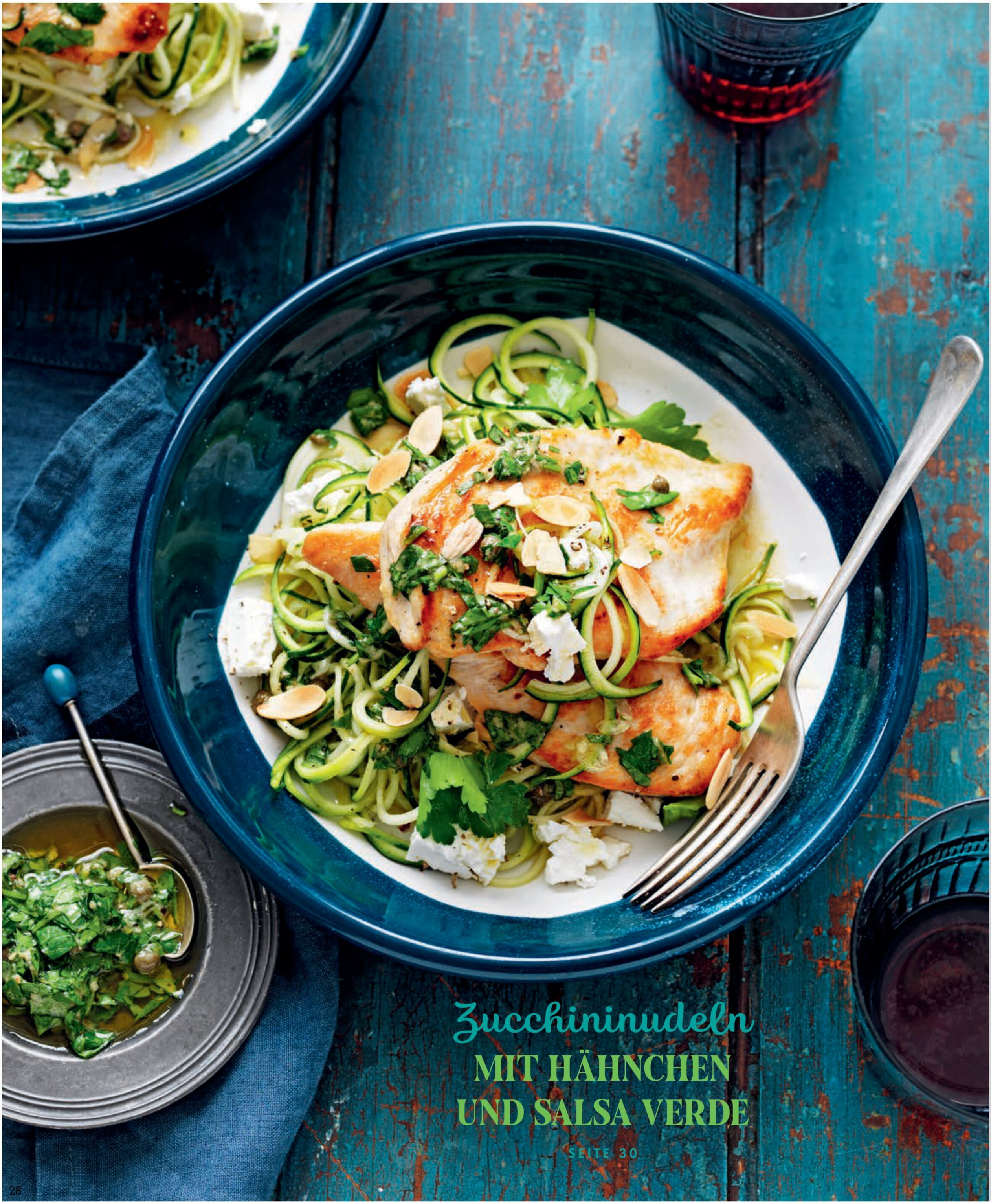
**UNSER EAT CLUB-OLIVENÖL**

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine
- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind
- erhältlich über Amazon und www.eatclub.tv/olivenoel
Oder direkt hier bestellen: →

I GONNA CUT YOU ANGELHAIR



# VERLOCKENDE PASTA UND SCHNITTIGE GEMÜSE-SPIRELLI



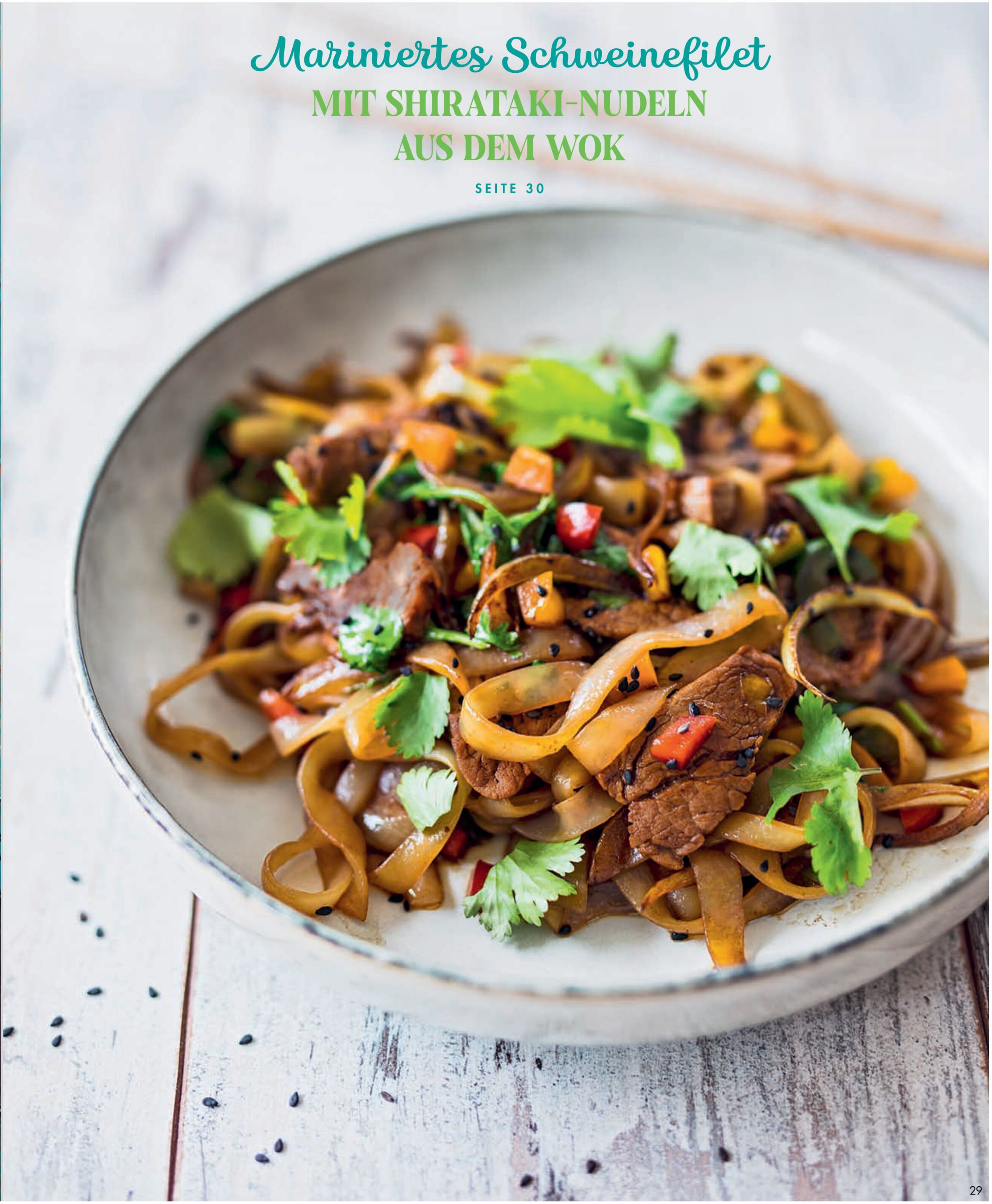
# Zucchininudeln
## MIT HÄHNCHEN UND SALSA VERDE

SEITE 30

# Mariniertes Schweinefilet

## MIT SHIRATAKI-NUDELN AUS DEM WOK

SEITE 30



# Zucchininudeln
## MIT HÄHNCHEN UND SALSA VERDE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN**

**1 großes Bund glatte Petersilie / 1 Bund Basilikum / 2 TL kleine Kapern** (z. B. Nonpareilles, Glas) **/ 1 Knoblauchzehe / 1 TL Dijonsenf / 60 ml + 2 EL Olivenöl / 2 TL Rotweinessig / Salz, Pfeffer / 600 g Zucchini / 2 EL Mandelblättchen / 4 Hähnchenbrustfilets** (ca. 800 g) **/ 100 g Feta**

Pro Portion ca. 6 g KH, 53 g E, 30 g F, 550 kcal

**1** Für die Salsa verde Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. ⅔ Petersilie und Basilikum grob hacken. Kapern abtropfen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit gehackten Kräutern, Senf, 60 ml Öl, Kapern und Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Zugedeckt beiseitestellen.

**3** Mandeln in einer großen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und horizontal in je 2 flache Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Filets darin, eventuell portionsweise, von beiden Seiten ca. 8 Minuten kräftig braten.

**4** Inzwischen Zoodles in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen. Mit Hähnchen und Salsa verde anrichten, mit Mandelblättchen und Rest Petersilie bestreuen. Feta darüberbröckeln.

# Mariniertes Schweinefilet
## MIT SHIRATAKI-NUDELN AUS DEM WOK

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT**

**500 g Schweinefilet / 4–5 Knoblauchzehen / 1 Stück Ingwer** (ca. 25 g) **/ ½ TL + etwas Fünf-Gewürze-Pulver / 50 ml Reiswein / 4 EL dunkle Sojasoße / 2 EL Honig / je 1 rote und gelbe Paprikaschote / 2 Zwiebeln / 1 Bund Koriander / 600 g Shirataki-Bandnudeln** (vorgekocht) **/ 3 EL Rapsöl / 1 EL Sesamöl / Salz, Pfeffer / schwarze Sesamsamen**

Pro Portion ca. 12 g KH, 29 g E, 20 g F, 400 kcal

**1** Filet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Mit ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver, Reiswein, Sojasoße und Honig verrühren und Fleisch darin ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

**2** Paprika putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Nudeln auf einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**3** Beide Öle in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Fleisch gut abtropfen lassen (Marinade dabei auffangen), im heißen Wok eventuell portionsweise 1–2 Minuten unter Rühren braten. Zwiebel und Paprika zugeben und ca. 3 Minuten weiterbraten. Nudeln unterheben. Marinade angießen und erhitzen. Mit etwas Fünf-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander zugeben. Mit Sesam bestreut servieren.

Hey, IT'S VEGAN!

# Zoodle-Duo

## ZU BRATTOMATEN UND AVOCADOCREME

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 800 g gelbe und grüne Zucchini
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Kirschtomaten (an der Rispe)
- 1 großes Bund Basilikum
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Stiele Salbei
- 2 reife Avocados (à ca. 150 g)
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 30 g Pinienkerne
- 6 EL Olivenöl
- 1–2 EL Balsamico-Essig

Pro Portion ca. 12 g KH
7 g E, 31 g F, 370 kcal

**1** Zucchini waschen, putzen, mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, eventuell klein schneiden.

**2** Avocados halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit ⅔ Basilikum, Knoblauch und Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden goldbraun rösten, herausnehmen. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Tomaten darin kräftig braten, bis sie aufplatzen. Mit Essig ablöschen, verdampfen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. 3 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Zucchini, Thymian, Rosmarin und Salbei zugeben, ca. 3 Minuten unter Wenden braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Zoodles, Avocadocreme und Tomaten auf Teller verteilen. Mit übrigem Basilikum und Pinienkernen bestreuen.

# Zucchinipasta
## MIT PARANUSSPESTO ROSSO

Hey, IT'S VEGGIE!

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

- 800 g Zucchini
- Salz
- 75 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- 4 Stiele Basilikum
- 40 g Paranusskerne
- 6–7 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 60 g schwarze Oliven (ohne Stein, am besten Kalamata)
- 150 g Ziegenfrischkäse

Pro Portion ca. 9 g KH
15 g E, 37 g F, 450 kcal

**1** Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden. Salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und leicht ausdrücken.

**2** Inzwischen für das Pesto Tomaten abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Parmesan grob reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Bis auf einige Blätter zum Garnieren Basilikum mit Parmesan, Tomaten, Paranüssen, Knoblauch und 4–5 EL Öl leicht stückig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Oliven abtropfen lassen und halbieren.

**3** Zoodles in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 2–3 Minuten unter Wenden braten. Pesto und Oliven unterheben und weitere ca. 2 Minuten gar ziehen lassen. Abschmecken, auf Teller geben und Ziegenkäse mit einem Teelöffel darauf verteilen. Mit übrigem Basilikum bestreuen.

### UPCYCLING MIT ANSAGE

Das Einlegeöl der Tomaten schmeckt würzig-aromatisch und kann problemlos weiterverwendet statt weggekippt werden. Ersetzen Sie beispielsweise einen Teil des Olivenöls im Pesto damit oder verwenden Sie es für Salatsoßen, Ofengemüse oder zum Dünsten.

# Zoodles mit Hackbällchen
## IN TOMATENSOSSE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Basilikum
- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 400 g gemischtes Hack
- Salz, Pfeffer
- 1 TL + etwas Paprikapulver (rosenscharf)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 5 EL Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten (850 ml)
- 4 Thymianzweige
- Zucker
- 800 g Zucchini
- 2 EL Butter
- 150 g Ricotta

Pro Portion ca. 16 g KH
30 g E, 47 g F, 645 kcal

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Kichererbsen abgießen, abspülen und mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Hack, gehacktem Basilikum, Hälfte Zwiebel und Knoblauch, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver und Kreuzkümmel verkneten. Ca. 3 cm große Bällchen formen und in 3 EL heißem Öl rundherum 8–10 Minuten braten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**2** 2 EL Olivenöl im Bratfett erhitzen. Rest Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Tomaten zufügen und mit einem Kochlöffel etwas zerdrücken. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zufügen. Mit Salz, etwas Paprikapulver und 1 Prise Zucker würzen. 15 Minuten offen einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**3** Zucchini waschen, putzen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen, Zoodles darin 3–5 Minuten unter Wenden garen, leicht salzen. Tomatensoße abschmecken, Hackbällchen darin kurz mit erwärmen. Mit Zoodles anrichten. Ricotta mit einem Teelöffel darauf verteilen, mit übrigen Basilikumblättchen bestreuen.

### PRINZESSIN AUF DER KICHERERBSE

Eine Dose Kichererbsen aufreißen, sich ein Portiönchen rauspicken, und der Rest wird im Kühlschrank alt? Nö! Entweder wird dieses Gericht zu Ihrem Leibgericht und Sie genießen es noch mal und noch mal, oder Sie frieren den Rest Kichererbsen ein und holen sich portionsweise Nachschub aus der Tiefkühltruhe.

Wer's authentisch mag, packt alle Komponenten mitsamt Tisch- oder Raclette-grill auf den Esstisch, sodass sich jeder die Wraps nach Lust und Laune selbst zusammen-stellen kann

# Salatwraps auf koreanische Art
## MIT RINDFLEISCH UND KONJAKNUDELN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE**

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL helle Sesamsamen
- 6–8 EL Sojasoße
- 1 Msp. Chiliflocken
- ½ TL Honig
- 1–2 EL Limettensaft
- 250 g schmale Konjak-Bandnudeln
- Salz
- 150 g Möhren
- 125 g Zucchini
- 125 g Salatgurke
- 500 g Rindersteak (z. B. Hüfte)
- 2 EL Öl
- 1 Bio-Limette
- 2 Römersalatherzen
- 1 Bund Koriander
- 2 TL schwarze Sesamsamen

Pro Portion ca. 7 g KH
33 g E, 24 g F, 410 kcal

**1** Für die Marinade Schalotten und Knoblauch schälen, fein hacken. Lauchzwiebel putzen, weißen Teil ebenfalls hacken und mit Schalotten und Knoblauch im heißen Sesamöl kräftig anbraten. Vom Herd nehmen. Hellen Sesam, Sojasoße und Chiliflocken unterrühren und mit Honig und Limettensaft abschmecken.

**2** Konjaknudeln in einem Sieb kalt abspülen und nach Packungsanleitung in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Zucchini und Gurke waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Möhren und Zucchini in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, bis sie biegsam werden, aber noch bissfest sind. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Fleisch trocken tupfen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 3 Minuten anbraten. Mit etwas Marinade einpinseln und bei schwacher Hitze medium fertig braten. Lauchzwiebelgrün schräg in dünne Ringe schneiden. Limette waschen und in Spalten schneiden. Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken tupfen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**4** Fleisch schräg in Streifen schneiden. Salatblätter mit je etwas Reisnudeln, Gemüse und Fleisch belegen, mit übriger Marinade beträufeln und mit schwarzem Sesam und Koriander bestreuen. Mit den Limettenspalten garnieren.

### KOREAN BBQ FÜR GRÜNSCHNÄBEL

Brutzeln, dippen und draufloswrappen – so geht Grillen auf Koreanisch. Der Holzkohle- oder Gasgrill ist im Restaurant traditionellerweise direkt in die Tischplatte eingebaut. Drumherum stehen Schälchen mit allem, was die Geschmacksknospen kitzelt, wie geschnippeltes Gemüse, frische Kräuter, Würzpasten und Soßen oder Pickles und Salatblätter zum Einwickeln.

## PASTAGLÜCK mit weniger KH

**MIT DIESEN SORTEN HERRSCHT NIE WIEDER NUDELFLAUTE**

Inzwischen gibt es viele Nudeln mit reduzierter Kohlenhydratmenge, z. B. auf Hülsenfrüchte- oder Samenbasis. Das Tolle: Dank ihres erhöhten Protein- und Ballaststoffgehalts (ca. 43 g E, 20 g B/100 g) sättigen sie besser als klassische Hartweizenpasta (ca. 12 g E, 5 g B). **Statt der üblichen 125 g pro Portion genügen bereits schlanke 60–80 g,** wodurch man sich ein paar Kalorien einsparen kann. Doch Vorsicht, nicht alle Optionen sind deshalb automatisch Low Carb: **Rote-Linsen- oder Kichererbsennudeln** liefern mit **45–50 g KH** zwar weniger Carbs als Getreidesorten (70–75 g KH), aber immer noch eine stolze Summe. Gute Alternativen mit nur **16–20 g KH: Nudeln aus schwarzen Bohnen, Edamame oder gelben Sojabohnen** (z. B. erhältlich über edamama.de). Einen besonderen Glücksfall bilden Nudeln aus dem Mehl der Konjakwurzel. Sie liefern nur **Minimengen Kohlenhydrate und kaum Kalorien, dafür viele Ballaststoffe. Konjaknudeln (auch unter ihrem japanischen Namen „Shirataki" im Handel)** gibt es in unterschiedlichen Formen, meist vorgegart mit Wasser verpackt, aber auch getrocknet. Die vorgegarten Nudeln vor dem Erhitzen durch ein Sieb abgießen und abspülen – so verschwindet der leicht fischige Geruch. Sie besitzen ähnlich wie Glasnudeln kaum Eigengeschmack.

# Low-Carb-Pasta MIT ROSENKOHL UND SCHINKEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- 600 g Rosenkohl
- 3 Schalotten
- 100 g Parmaschinken in dünnen Scheiben
- 250 g Low-Carb-Pasta (z. B. aus gelben Sojabohnen, siehe Kasten links)
- Salz
- 4 EL Olivenöl
- 120 g halbgetrocknete Tomaten (in Öl)
- ½ Bund glatte Petersilie
- Piment d'Espelette
- 40 g Parmesan

Pro Portion ca. 22 g KH
42 g E, 23 g F, 500 kcal

**1** Rosenkohl putzen, waschen und die Röschen längs halbieren. Schalotten schälen und klein schneiden. Schinken in ca. ½ cm breite Streifen schneiden.

**2** Pasta nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Rosenkohl darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter Wenden bissfest braten, mit Salz würzen.

**3** Pasta abgießen und dabei 200–250 ml Kochwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen. Schinken und Schalotten zum Rosenkohl geben, weitere 4–5 Minuten mitbraten. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Mit Tomaten, Pasta und Nudelkochwasser zum Rosenkohl geben und mit erhitzen. Mit Piment d'Espelette abschmecken.

**4** Parmesan mit einem Sparschäler in Streifen darüberhobeln und servieren.

### GEFRAGTER FRANZOSE

Piment d'Espelette ist ein Chiligewürz aus dem französischen Baskenland, auf das Lokalpatrioten mächtig stolz sind. Den besten Piment gibt es tatsächlich nur vor Ort, denn guter wird selten ausgeführt. Also, beim nächsten Urlaub: Zugreifen! Wer bis dahin ein Auge zudrückt, nimmt Cayennepfeffer oder Chiliflocken, die allerdings etwas schärfer sind.

Hey, IT'S VEGGIE!

# Pestonudeln
## MIT BURRATA UND OFENTOMATEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

- **300 g Kirschtomaten** (an der Rispe)
- **8 EL Olivenöl**
- **2–3 EL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **50 g Cashewkerne**
- **300 g Edamame-Bandnudeln**
- **1 Bund Basilikum**
- **3 EL geriebener Pecorino**
- **4 kleine Burrata** (à 75 g; ersatzweise weicher Büffelmozzarella)
- Backpapier

Pro Portion ca. **23 g KH**
43 g E, 51 g F, 760 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Tomaten waschen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. 1 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verquirlen, darüberträufeln. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten rösten.

**2** Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Basilikum waschen, trocken schütteln und, bis auf einige Blättchen, mit ¾ Cashews und 6 EL Öl fein pürieren. Pecorino kurz untermixen und mit 1–2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Nudeln abgießen und mit Pesto mischen, auf tiefe Teller verteilen. Die Ofentomaten daraufgeben. Je 1 Burrata daraufsetzen, mit etwas Öl beträufeln. Mit übrigem Basilikum und restlichen Cashewkernen bestreuen und servieren.

**PST! VON MÄRZ BIS MAI IST BÄRLAUCHZEIT**

Wer mit dem wilden Blattknoblauch liebäugelt, sollte bei diesem Rezept nicht zögern und ½ Bund Basilikum durch den Frühlingsboten ersetzen.

Hey, IT'S VEGAN!

## VOM ROHLING ZUM BRATLING

Bei kaltem Wetter oder sensiblem Magen isst man die Rote-Bete- und Zucchini-Spiralen vielleicht lieber warm und kurz gebraten. Dazu nacheinander ca. 2 Minuten in 1 EL Öl schwenken, dann den Tofu braten.

# Gemüsespirelli
# MIT BRATTOFU UND ERDNUSSSOSSE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- 400 g Zucchini
- 1 Salatgurke (ca. 300 g)
- 250 g Rote Beten
- Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Bio-Limetten
- 5 EL Erdnussöl
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 200 g gesalzene geröstete Erdnüsse
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 400 g Räuchertofu
- 2 EL helle Sesamsamen
- 1 Bund Koriander
- 2 TL schwarze Sesamsamen

Pro Portion ca. 17 g KH
37 g E, 58 g F, 765 kcal

**1** Zucchini und Gurke waschen. Zucchini mit dem Spiralschneider in feine, Gurke mit einem Rettichhobel in breite Streifen schneiden. Rote Beten waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden. Alle Gemüsestreifen leicht salzen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Gemüsestreifen auf vier Teller verteilen.

**2** Limetten heiß waschen. Schale von 2 Limetten fein abreiben, beide Früchte auspressen. Saft und Schale, 3 EL Erdnuss- sowie Olivenöl, Sambal Oelek und 120 g Erdnüsse zu einer glatten Soße pürieren, bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Mit Koriander und Salz abschmecken, auf 4 Schälchen verteilen. 80 g Erdnüsse grob hacken. Übrige Limette in Scheiben schneiden.

**3** Tofu trocken tupfen und in feine Scheiben schneiden. In 2 EL heißem Erdnussöl 3–4 Minuten unter Wenden braten, salzen und mit hellem Sesam bestreuen. Auf dem Gemüse anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln, mit gehackten Erdnüssen und schwarzem Sesam darauf verteilen. Mit Erdnusssoße und Limettenscheiben servieren.

# Die Low-Carb-Ampel

# WAS KANN ICH ESSEN?

Für alle, denen der Durchblick noch fehlt: Wir haben die wichtigsten Fragen beantwortet und zeigen auf einen Blick, wo Sie zugreifen dürfen und welche Lebensmittel Sie ab sofort lieber links (besser gesagt: rechts im roten Kasten) liegen lassen sollten

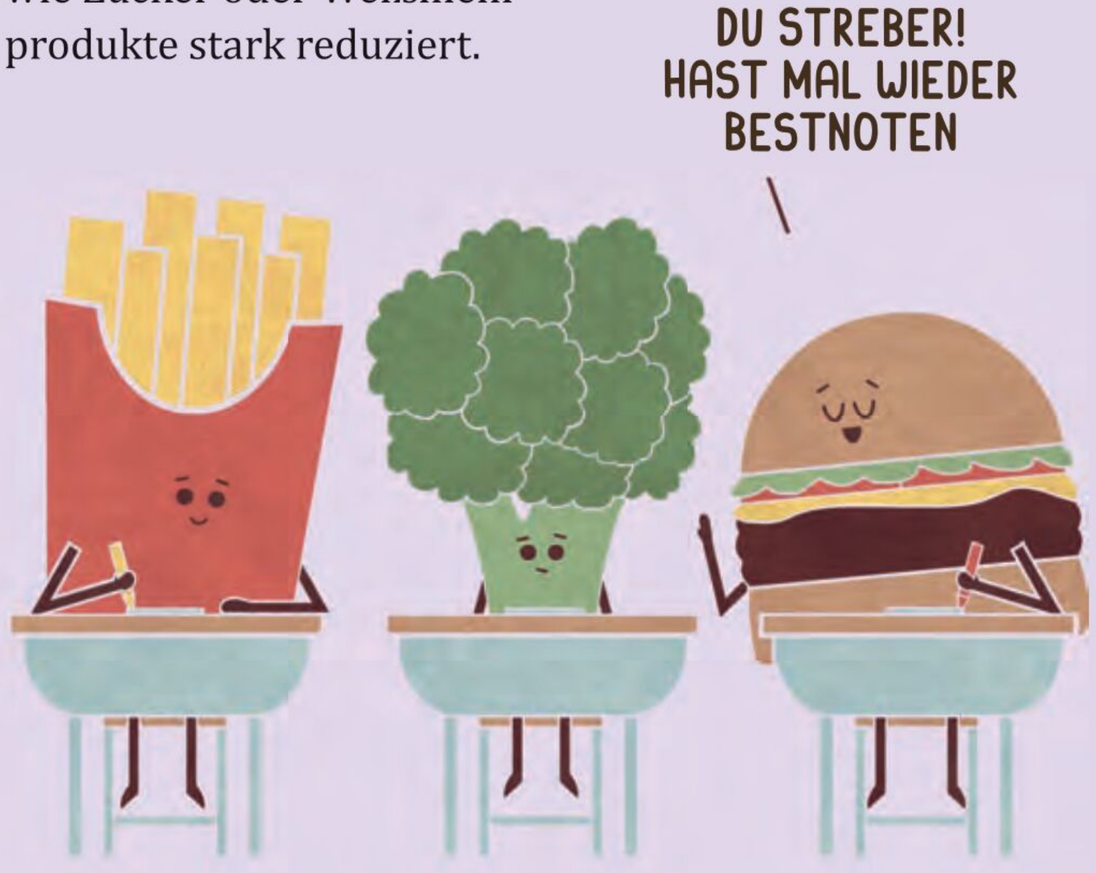
SCHNELL & EINFACH

## Low Carb – was bedeutet das eigentlich?

Die englische Bezeichnung „Low Carbohydrates“ (kurz: Low Carb) bedeutet übersetzt „wenig Kohlenhydrate“. Wie der Name schon vermuten lässt, wird bei dieser Ernährungsform der Anteil kohlenhydrathaltiger Lebensmittel wie Zucker oder Weißmehlprodukte stark reduziert.

## Wie wirken Kohlenhydrate auf meinen Stoffwechsel?

Essen wir schnell verwertbare Kohlenhydrate wie Pasta oder Weißbrot, schießt unser Blutzuckerspiegel in die Höhe. Daraufhin steigt der Insulinspiegel, und die Fettverbrennung wird gestoppt. Ein weiteres Problem: Essen wir mehr Carbs, als wir brauchen, werden sie in Fett umgewandelt und als weiterer Vorrat eingelagert. Genau hier setzt das Prinzip Low Carb an: Denn entziehen wir dem Körper Kohlenhydrate, zwingen wir ihn, unsere Fettreserven anzugreifen.




## Warum ist Low Carb so effektiv?

Low Carb ist keine klassische Diät, sondern vielmehr eine dauerhafte und gesunde Ernährungsumstellung. Die Kohlenhydrate werden stets im Blick behalten, hungern muss dabei aber niemand, und auch Kalorien werden nicht gezählt. So verfallen wir nicht gleich nach zwei Wochen wieder in unsere alten Essgewohnheiten, der gefürchtete Jojo-Effekt bleibt aus.

## Welche Lebensmittel sollte ich essen?

Erlaubt ist, was lange sättigt und den Blutzuckerspiegel konstant hält: Reichlich frisches Gemüse, hochwertiges Eiweiß und wertvolle Fette. Sattmacher wie Eier, Nüsse und Käse sind willkommen. Und in Maßen sind auch viele Obstsorten, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide gestattet. Unsere Low-Carb-Ampel (siehe rechts) zeigt genau, was Sie bedenkenlos essen können.

## Wie viele Kohlenhydrate dürfen es täglich sein?

Der exakte Bedarf jedes Einzelnen hängt natürlich von Faktoren wie Gewicht, Stoffwechsel und körperlicher Aktivität ab. Grundsätzlich gilt aber: Wer weniger als 100 Gramm Kohlenhydrate am Tag zu sich nimmt, hilft dabei, Stoffwechsel und Fettverbrennung zu aktivieren.

## Was kann ich trinken?

Auch im Glas stecken oft jede Menge Carbs. Zuckerreiche Fruchtsäfte und Softdrinks sollten Sie ab sofort meiden. Bedenkenlos zugreifen können Sie bei Wasser, ungesüßtem Tee und Kaffee. Hin und wieder ist auch mal eine leichte Saftschorle erlaubt.

Und womit stoßen wir an? Am besten mit unseren Drinks von Seite 90

## JA – IMMER

Ohne Einschränkung erlaubt: Bitte zugreifen und satt essen

Lebensmittel mit 0–5 g KH pro 100 g

### GEMÜSE

**Aubergine**
**Avocado**
**Champignons**
**Grünes Gemüse**
(z. B. Spinat, Mangold, Fenchel, grüne Bohnen, grüne Paprika)
**Gurke**
**Kohl**
(z. B. Weißkohl, Rotkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Brokkoli)
**Kohlrabi**
**Kürbis**
**Möhre**
**Oliven**
**Salat**
**Sellerie**
**Spargel**
**Tomate**
**Zucchini**
**Zwiebel**

### OBST

**Brombeere**
**Limette**
**Himbeere**

### GETREIDE & PASTA

**Konjaknudeln**

### NÜSSE, SAMEN & KERNE

**Flohsamenschalen**
**Hanfmehl**
**Kürbiskerne**
**Leinsamen**

### FLEISCH, FISCH & EIER

**Eier**
**Garnelen**
**Fisch**
**Fleisch**

▼

## GELEGENTLICH

In Maßen verzehren, z. B. jeweils eine kleine Portion zu den Hauptmahlzeiten

Lebensmittel mit 5–10 g KH pro 100 g

### GEMÜSE

**Gelbe und rote Paprika**
**Lauchzwiebel**
**Rote Bete**
**Steckrübe**

### OBST

**Aprikose**
**Blaubeere**
**Clementine**
**Grapefruit**
**Orange**
**Papaya**
**Pfirsich**
**Pomelo**
**Zitrone**

### HÜLSENFRÜCHTE

**Edamame** (TK)

### NÜSSE, SAMEN & KERNE

**Chiasamen**
**Haselnüsse**
**Haselnussmus**
**Kakaonibs**
**Kokosraspel**
**Mandelmehl**
**Mandeln**
**Pinienkerne**

### GETRÄNKE

**Leichte Saftschorle**

Satt essen ja – unbegrenzt futtern ist aber auch bei den „grünen Lebensmitteln" nicht ratsam. Wer abnehmen will, sollte weiterhin auf die Signale seines Körpers hören und nur essen, wenn man wirklich hungrig ist

## BESSER NIE

Achtung, echte Kohlenhydratbomben! Nur in Ausnahmefällen und kleinen Portionen genießen

Lebensmittel mit mehr als 10 g KH pro 100 g

### GEMÜSE

**Erbsen** (TK)
**Kartoffeln**
**Süßkartoffeln**
**Zuckermais**
**Zuckerschoten**

### OBST

**Ananas**
**Apfel**
**Banane**
**Birne**
**Kaki**
**Kiwi**
**Mango**
**Trockenfrüchte**
**Weintrauben**

### HÜLSENFRÜCHTE

**Kichererbsen**
**Kidneybohnen**
**Linsen**
**Weiße Bohnen**

### GETREIDE & PASTA

**Dinkelmehl**
**Haferflocken**
**Hartweizennudeln**
**Hirse**
**Polenta**
**Reis**
**Roggenmehl**
**Weizenmehl**

### NÜSSE, SAMEN & KERNE

**Cashewkerne**
**Erdnussbutter**
**Esskastanien**
**Kokosmehl**
**Pistazien**
**Sonnenblumenkerne**

▼

**MILCHPRODUKTE**

Butter
Feta
Frischkäse
Halloumi
Naturjoghurt
Käse
(alle Fettstufen)
Milch
Mozzarella
Parmesan
Quark
Saure Sahne
Schlagsahne
Schmand

**SÜSSES**

Erythrit
Xylit
(weitere Infos siehe Tipp rechts)

**GETRÄNKE**

Kaffee
Tee
Wasser

**SONSTIGES**

Brühe
Kokosmilch

## Was tun bei Heißhunger?

Sorgen Sie vor und haben für diese Momente immer einen geeigneten Notfallsnack im Haus oder in der Tasche. So kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, unter Zeitdruck zum schnellen Sandwich oder Keksen zu greifen. Gegen einen Joghurt, ein Ei oder eine Handvoll Mandeln zwischendurch ist nichts einzuwenden.

## Ist Süßes erlaubt?

Haushaltszucker besteht zu 100 Prozent aus Kohlenhydraten und hat in der Low-Carb-Ernährung nichts zu suchen. Alternativen wie Xylit oder Erythrit werden deshalb immer beliebter. Aber Moment mal: Ein Blick auf die Verpackung zeigt, dass diese genauso viele Kohlenhydrate enthalten. Doch lesen Sie weiter: Schon in der nächsten Zeile heißt es „…davon 0 Gramm Zucker“. Und dann „… davon 100 Gramm mehrwertige Alkohole“. Alkohol? Keine Sorge, nicht das Getränk, sondern sogenannte Alditole, die bei der Herstellung von Zuckeraustauschstoffen anfallen. Und diese bestehen zwar komplett aus Kohlenhydraten, unser Stoffwechsel kann sie jedoch nicht gut verwerten. So kommt es, dass Xylit unseren Blutzuckerspiegel nur leicht und Erythrit gar nicht ansteigen lässt. Zum Backen oder Süßen von Desserts sind sie also eine tolle Alternative. Doch Vorsicht: Zuckeraustauschstoffe sollten nur in Maßen verzehrt werden, in großen Mengen kann es zu Nebenwirkungen wie Verdauungsproblemen kommen.

## Welche Rolle spielen Ballaststoffe?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt die Aufnahme von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen am Tag. Das spielt uns auch in der Low-Carb-Ernährung in die Karten. Denn Ballaststoffe werden besonders langsam verdaut, sättigen dadurch länger und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Sie stecken vor allem in Vollkorngetreide, Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen.

**SÜSSES**

Agavendicksaft
Ahornsirup
Eiscreme
Haushaltszucker
Honig
Marmelade & Gelee
Nutella
Pudding
Schokolade
Sirup
Zucker

**GETRÄNKE**

Cocktails
Fruchtsaft
Softdrinks

**SONSTIGES**

Chips
Fast Food
Fertiggerichte

## Low Carb und Keto – was ist der Unterschied?

Die ketogene Ernährung, auch Ketodiät genannt, ist eine besonders strenge Form von Low Carb. Nicht mehr als 50 Gramm Kohlenhydrate landen am Tag auf dem Teller, dafür umso mehr gesunde Fette und Proteine. Denn erhält der Körper noch weniger Carbs, schaltet unser Stoffwechsel öfter und schneller in die sogenannte Ketose. Dabei werden Fettreserven angegriffen, um sie in der Leber in Ketonkörper umzuwandeln und daraus neue Energie zu gewinnen.

Eine detaillierte Übersicht über den Kohlenhydratgehalt vieler Lebensmittel finden Sie auf Seite 160.

# Dem Alltag mehr Süße geben

JETZT NEU & GESUND

**Golden Milk Cacao**
**Der Ayurveda-Klassiker mit Kurkuma und edlem Kakaopulver – stärkt in heiße Milch gerührt das Immunsystem**
**€ 8,90**

**Beeren-Stark – Tag für Tag**
**Die Power-Mischung aus Ingwer, Hagebutte, Blaubeere und Himbeere – toppt Müsli, Joghurt und auch Smoothies**
**€ 12,90**

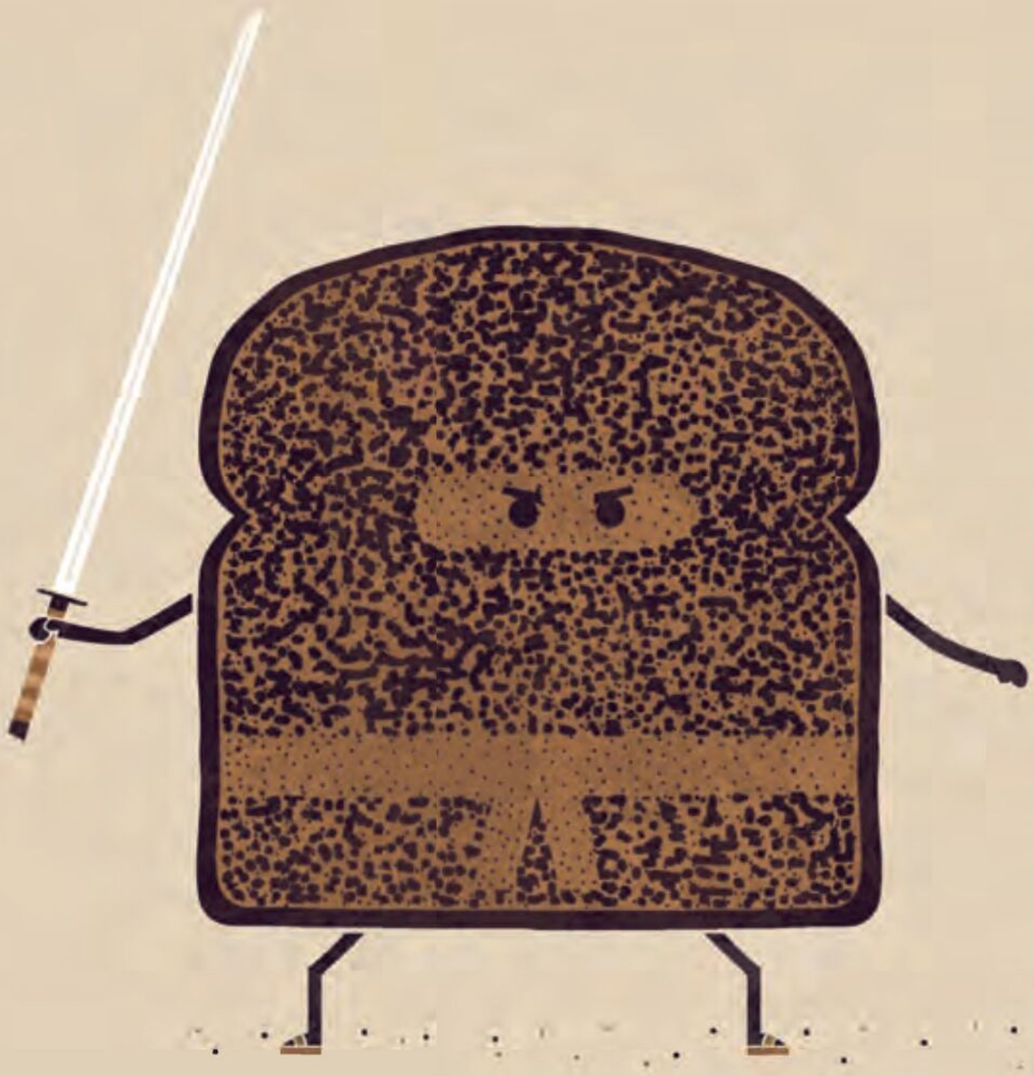
Die beiden wunderbaren Wohlfühl-Mischungen sind online unter www.violas.de und in den bundesweiten VIOLAS' Stores erhältlich.

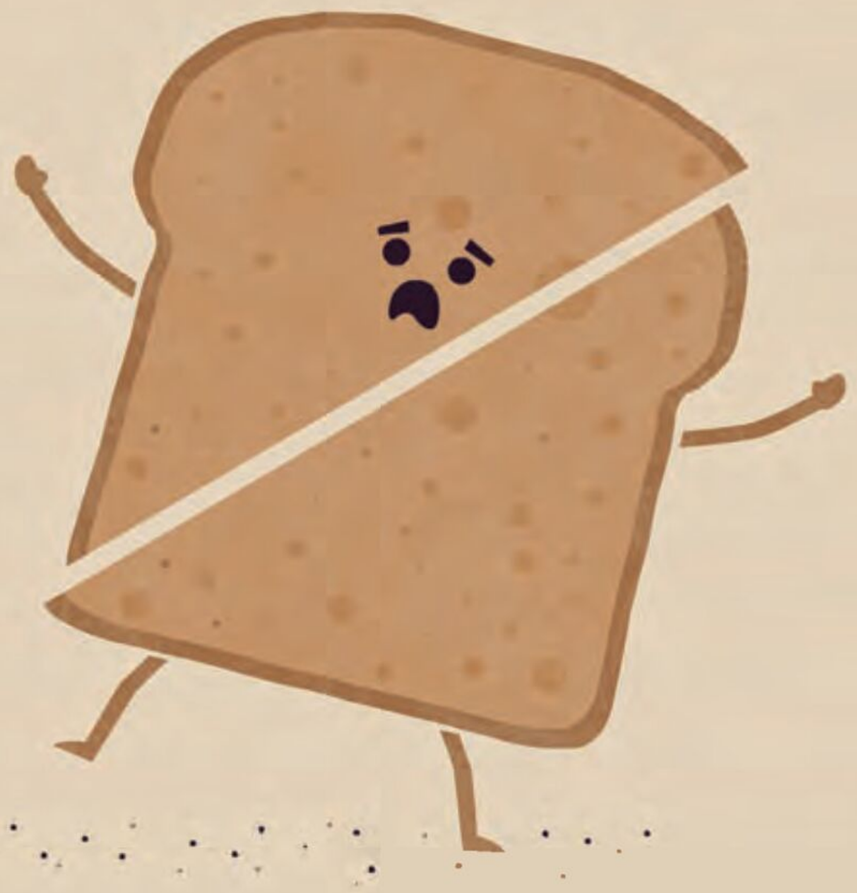
VIOLAS'
GEWÜRZE & DELIKATESSEN

Wir sind das Bild der Frau

BILD der FRAU ist eine eingetragene Marke der Axel Springer SE

HALT,
ICH BIN
EINS
VON DEN
GUTEN!





# BROTE, MIT DENEN WIR UNSEREN CARBS-FRIEDEN SCHLIESSEN

# Protein-Saatenbrot
## MIT REICHLICH BALLASTSTOFFEN

**FÜR CA. 16 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL + etwas Sojamehl
- 1 Päckchen Backpulver*
- 1 TL Salz
- 100 g + 1 EL geschroteter Leinsamen
- 3 EL Chiasamen
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Kürbiskerne
- 6 Eiweiß (Größe M)
- 250 g Magerquark
- Fett für die Form

Pro Scheibe ca. 2 g KH
6 g E, 6 g F, 80 kcal

*Nicht jedes Backpulver ist glutenfrei: Damit es nicht verklumpt, werden Trennmittel zugefügt – meistens Stärke (glutenfrei), manchmal aber auch Mehl (nicht glutenfrei). Wer es nicht verträgt, sollte beim Kauf also genau hingucken...

1 Mandeln, 2 EL Sojamehl, Backpulver, Salz, 100 g Leinsamen, 2 EL Chiasamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel mischen. Eiweiß und Quark zugeben, alles gut verkneten.

2 Eine Kastenform (25 cm Länge) fetten und mit Sojamehl ausstäuben. Teig hineingeben und glatt streichen. Mit je 1 EL Chia- und Leinsamen bestreuen. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Brot im heißen Ofen 40–45 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen. Dann aus der Form stürzen und auskühlen lassen.

**WILLKOMMEN IM „OH, MEGA!"-KLUB**

Saaten, insbesondere Leinsamen und Produkte daraus (zum Beispiel Mehl oder Öl), sind tolle Quellen für essenzielle Omega-3-Fettsäuren. Sie sind unter anderem Bausteine unserer Zellmembranen und halten diese elastisch, stärken die Immunabwehr und wirken entzündungshemmend.

30 g Ballaststoffe pro Tag wären gut, damit unsere Verdauung rund-läuft. Leinsamen haben 35 g und Chia 30 g pro 100 g – und 1 Scheibe Saatenbrot rund 5 g Ballaststoffe

# Gewürzbrötli
# MIT HANFSAMEN

**FÜR 9 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN**

- 75 g Leinmehl
- 50 g Sojamehl
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen
- 25 g Hanfsamen
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 ½ TL Salz
- 150 g griechischer Sahnejoghurt
- 5 Eier (Größe M)
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Röstzwiebeln
- 1–2 TL Kümmelsaat
- 2 EL Kürbiskerne
- Currypulver
- Backpapier

**1** Lein- und Sojamehl mit Flohsamenschalen, Hanfsamen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Joghurt, Eier und Essig verrühren. Zum Mehlmix geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 9 Stangen (ca. 12 cm lang) formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Dünn mit Wasser bestreichen. Jeweils 3 Stangen mit Röstzwiebeln, 3 mit Kümmel und 3 mit Kürbiskernen und Curry bestreuen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Pro Stück ca. 1 g KH
12 g E, 10 g F, 160 kcal

## TEAMBILDENDE MASSNAHMEN

Will man beim Low-Carb-Backen die Eigenschaften von herkömmlichem Getreidemehl bestmöglich imitieren und gleichzeitig einen möglichst neutralen Geschmack erzeugen, hilft es, mehrere Mehlalternativen zu kombinieren. Was ihnen fehlt, ist das Kleber-eiweiß Gluten. Darum braucht es zusätzlich ein Bindemittel, wie zum Beispiel Flohsamenschalen, Eier oder Chiasamen.

Hey, IT'S GLUTEN-FREE!

# Buttermilch-Ciabatta
## MIT SOJAMEHL

**FÜR CA. 15 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT**

- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 100 g Buttermilch
- 3 Eier (Größe M)
- 100 g + etwas Sojamehl
- 30 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Olivenöl
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 1 g KH
5 g E, 9 g F, 110 kcal

1 Frischkäse, Buttermilch und Eier verrühren. 100 g Sojamehl, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Frischkäsemix und Öl zugeben, alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig daraufgeben und mit feuchten Fingern zu einem ovalen Brot (ca. 30 cm Länge) formen. Oberfläche mehrmals mit einem Messer einschneiden. Brot mit etwas Sojamehl bestäuben und im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### GIB IHM SAURES!

Die Buttermilch im Teig verleiht dem Brot eine feinsäuerliche Note und lässt es wunderbar saftig werden. So schmeckt das Ciabatta ein paar Tage später immer noch herrlich frisch – am allerbesten kurz aufgetoastet. Anstelle der Buttermilch können Sie auch 100 g cremigen Naturjoghurt oder Kefir verwenden.

Hey, IT'S GLUTEN-FREE!

# Nussiges „Kern an Kern“
## MIT ZUCCHINI

**FÜR 12–16 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- 150 g Zucchini
- 40 g Walnusskerne
- 40 g Leinsamenmehl
- 40 g Leinsamen
- 40 g Flohsamenschalen
- 25 g Chiasamen
- 80 g gehackte Mandeln
- 80 g + 2 EL gemahlene Mandeln
- 40 g Sonnenblumenkerne
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Brotgewürz
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL Pflanzenöl
- 2 EL glutenfreie kernige Haferflocken

Pro Scheibe (bei 16) ca. 3 g KH
6 g E, 12 g F, 160 kcal

**1** Zucchini putzen, waschen und mittelfein raspeln. Walnüsse hacken. Mit Leinsamenmehl, Leinsamen, Flohsamenschalen, Chiasamen, gehackten und 80 g gemahlenen Mandeln, Sonnenblumenkernen, Backpulver, Salz und Brotgewürz in einer Schüssel mischen.

**2** 300 ml warmes Wasser, Eier und Zucchiniraspel zugeben und alles glatt verrühren. Eine Kastenform (25 cm Länge) mit Öl ausstreichen und mit 2 EL gemahlenen Mandeln und Haferflocken ausstreuen. Teig in die Form geben, glatt streichen. Zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Brot im heißen Ofen 50–60 Minuten backen. Herausnehmen, ca. 15 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann aus der Form auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

### FETT-WEG-WISSEN

Aus Leinsamen (Flachs) werden zwei Mehlsorten gewonnen. Für das **nicht entölte Leinsamenmehl** zermahlt man die ganzen Samen. Hierbei bleiben alle Inhaltsstoffe inklusive Leinöl enthalten. Beim Leinmehl wird der Samen vor der Mahlung ausgepresst (Kaltpressung für die Leinölgewinnung) und der dabei entstandene Presskuchen anschließend fein gemahlen. Dieses **teilentölte Mehl ist länger haltbar und kalorienärmer** als das Leinsamenmehl, enthält aber weniger Omega-3-Fettsäuren.

Quarkhörnchen
MIT SCHINKEN-
KÄSE-FÜLLUNG
SEITE 60

# BUNT BESTREUTE

## Partysonne

SEITE 60

# Quarkhörnchen

## MIT SCHINKEN-KÄSE-FÜLLUNG

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

**50 g + etwas Kokosmehl / 100 g entöltes Mandelmehl / 50 g Leinmehl / 30 g gemahlene Flohsamenschalen / 1 Päckchen Trockenhefe / 250 g Magerquark / 7 Eier** (Größe M) **/ 1 TL Öl / 4 Scheiben gekochter Schinken / 4 Scheiben Gouda / 2 EL Milch / 1 EL Sesamsamen** / Backpapier

Pro Stück ca. 4 g KH
25 g E, 21 g F, 320 kcal

**1** 50 g Kokos-, Mandel- und Leinmehl mit Flohsamenschalen und Hefe mischen. Quark und 6 Eier verrühren, Mehlmix zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig rundum mit Öl bepinseln, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 2 Stunden gehen lassen.

**2** Schinken- und Käsescheiben halbieren. Teig auf etwas Kokosmehl nochmals durchkneten, in 8 Stücke teilen und zu Kugeln formen. Diese jeweils oval (ca. 17 × 19 cm) ausrollen. Auf eine Längsseite je ½ Scheibe Schinken und Käse legen. Andere Teigseite mehrmals quer mit einem Abstand von ca. 1 cm einschneiden. Teig von der Füllung her fest aufrollen und zu Hörnchen formen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/ Umluft: 160 °C). Hörnchen auf zwei mit Backpapier belegte Bleche setzen. 1 Ei mit Milch verquirlen, Hörnchen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und nacheinander (bei Umluft geht's auch parallel) im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen. Die Hörnchen schmecken warm oder kalt.

Hey, IT'S GLUTEN-FREE!

# BUNT BESTREUTE Partysonne

FÜR CA. 20 BRÖTCHEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

**75 g Haselnusskerne / 2 EL Sonnenblumenkerne / 50 g Leinsamen / 15 g gemahlene Flohsamenschalen / 75 g Leinmehl / 25 g Chiasamen / 1 Päckchen Backpulver / 1 Prise Salz / 3 Eier** (Größe M) **/ 250 g Schmand / Sesam- und Chiasamen, Kürbis- + Sonnenblumenkerne zum Bestreuen** / Backpapier

Pro Stück ca. 3 g KH
4 g E, 8 g F, 100 kcal

**1** Nüsse grob hacken. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Leinmehl, Chia, Backpulver und Salz mischen. Eier mit Schmand verrühren. Mehlmischung zufügen und unterkneten. Haselnüsse zum Schluss zufügen. Teig zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Aus dem Teig ca. 20 gleich große Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech zu einer Partysonne dicht an dicht zusammenlegen. Teigkugeln abwechselnd mit Sesam- und Chiasamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen bestreuen.

**3** Partysonne im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

### EINFACH RÖSTLICH

Das Nonplusultra nussigen Geschmacks entsteht, wenn Sie die Haselnuss- und Sonnenblumenkerne vor der Verarbeitung unter Wenden ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften.

Hey, IT'S GLUTEN-FREE!

# KLEINE Mozzarella-Taler

FÜR 6 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 75 g + 1 EL Butter
- 175 g Mozzarella
- 30 g entöltes Mandelmehl
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- ¼ TL Salz
- 1 Ei (Größe M)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL geriebener Parmesan
- Backpapier

Pro Stück ca. 2 g KH
13 g E, 29 g F, 330 kcal

**1** 75 g Butter schmelzen. Mozzarella abtropfen lassen und grob reiben. Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Salz mischen. Mozzarella, geschmolzene Butter und Ei zugeben. Alles zu einem homogenen Teig verkneten und ca. 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Knoblauch schälen und fein würfeln. In 1 EL heißer Butter leicht bräunen.

**3** Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 6 kleine Fladen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Knoblauchbutter bestreichen, Parmesan darüberstreuen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Schmecken am besten frisch.

### OHNE WEHENDE FAHNE

Wer Knoblauchatem vermeiden will, bepinselt die Biskuits mit flüssiger Butter und bestreut sie alternativ mit getrockneten Kräutern der Provence.

# Baguettebrot
# MIT FLOHSAMEN

**FÜR CA. 10 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT**

- 100 g entöltes Mandelmehl
- 40 g gemahlene Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 4 Eiweiß (Größe M)
- Backpapier

Pro Scheibe ca. 1 g KH
4 g E, 5 g F, 75 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). 200 ml Wasser aufkochen und kurz abkühlen lassen.

2 Mandelmehl, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver mischen. Eiweiß unterziehen. Heißes Wasser nach und nach unterrühren. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu einem länglichen Laib (ca. 30 cm lang) formen. Mehrmals mit einem scharfen Messer einschneiden.

3 Baguettebrot im heißen Ofen 35–40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Einfach mal Käse zum Baguettebrot? Macht bei Camembert und Gorgonzola unter 0,5 g KH pro 100 g … na dann, Prost Mahlzeit!

## DAS GEHT JA GAR NICHT!

Warum in unseren Low-Carb-Broten **fast nie Hefe** zum Einsatz kommt? Das geht nicht, und zwar wortwörtlich! Denn Hefe wandelt Zucker oder Stärke (Kohlenhydrate) in $CO_2$ (Gas) und Alkohol um. Fehlen die Carbs, passiert nichts, und der Teig bleibt flach. Für fluffige Backergebnisse bedarf es daher anderer **Triebmittel, wie zum Beispiel Backpulver, Natron oder Eier.** Zufügen kann man sie natürlich trotzdem, dann aber aus Geschmacksgründen.

# ZUM ABEND-BROT

Bekanntlich ist kein Brot je als Stulle vom Himmel gefallen. Mit diesem feinen Beiwerk für obendrauf und nebendran hat jedoch jedes Scheiblein das Zeug zum leckeren Low-Carb-Lieblingsschnittchen

## Rucki-zucki-Roastbeefsalat MIT PAPRIKA

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN**

**2 rote Paprikaschoten / 1 große rote Zwiebel / 1 Bund Schnittlauch / 3 EL Rotweinessig / 1 EL Dijonsenf / Salz, Pfeffer / 2 EL Rapsöl / 2 EL Kürbiskernöl / 400 g Roastbeefaufschnitt**

Pro Portion ca. 6 g KH
24 g E, 15 g F, 260 kcal

1 Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

2 Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Beide Öle unterschlagen. Roastbeef in Streifen schneiden. Mit Paprika und Zwiebel mischen und auf Tellern anrichten. Dressing darüberträufeln und mit Schnittlauch bestreut servieren.

## Gefüllte Eier MIT THUNFISCH-ERBSENCREME

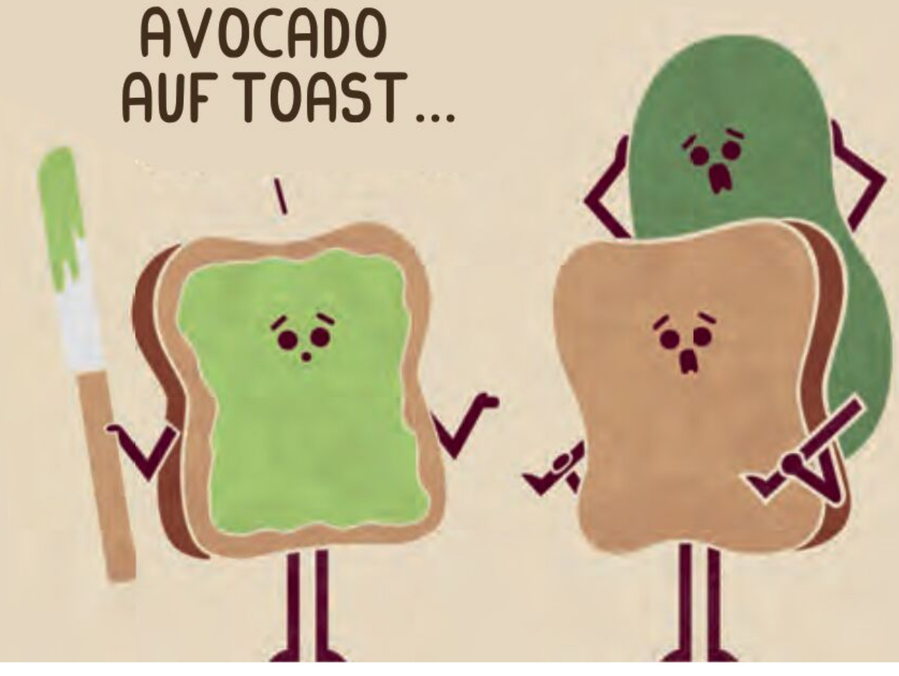
**FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN**

**6 Eier / 100 g TK-Erbsen / Salz / 4 Stiele Oregano / 2 Stiele Dill / 150 g Thunfisch** (naturell; Dose) **/ 2–3 EL Salatmayonnaise / 2–3 EL Doppelrahmfrischkäse / 1–2 TL Zitronensaft / Paprikapulver** (rosenscharf) **/ Pfeffer**

Pro Stück ca. 2 g KH
8 g E, 7 g F, 100 kcal

1 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Gefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Eier ebenfalls kalt abschrecken, pellen und längs halbieren. Eigelb vorsichtig herausheben und mit einer Gabel zerdrücken.

2 Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Thunfisch abtropfen lassen. Eigelb, Mayonnaise, Frischkäse und Zitronensaft glatt rühren. Thunfisch, Erbsen und Hälfte Kräuter unterrühren. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Creme in die ausgehöhlten Eihälften füllen, restliche Kräuter darüberstreuen.



# Räucherforellen-Gurken-Salsa
## MIT SCHMANDKLECKS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN + WARTEZEIT

**1 Salatgurke** (ca. 300 g) / **250 g geräucherte Forellenfilets** (ohne Haut) / **3 Stiele Dill** / **4 EL Zitronensaft** / **Salz, Pfeffer** / **200 g Schmand** / **1 EL Olivenöl** / **2 EL gehackte Kräuter** (z. B. Dill, Petersilie, Kresse) / **4 Scheiben Protein-Saatenbrot** (Seite 51) / **2 EL Butter**

Pro Portion ca. 5 g KH
22 g E, 26 g F, 335 kcal

1 Gurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Forellenfilets eventuell entgräten, Fisch in kleine Stücke zupfen. Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen fein hacken. Vorbereitete Zutaten mischen. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.

2 Schmand, Öl und Kräuter verrühren. Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben in heißer Butter knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tatar auf den Brotscheiben verteilen und mit Kräuterschmand toppen.

# Lachs-Avocado-Tatar
## MIT CASHEWS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

**350 g Lachsfilet** (Sashimiqualität; ohne Haut) / **2 EL Olivenöl** / **2 EL Cashewkerne** / **1 Schalotte** / **2 Stiele Petersilie** / **2 Avocados** / **2 EL Limettensaft** / **1 EL saure Sahne** / **Salz, Pfeffer**

Pro Portion ca. 4 g KH
23 g E, 43 g F, 515 kcal

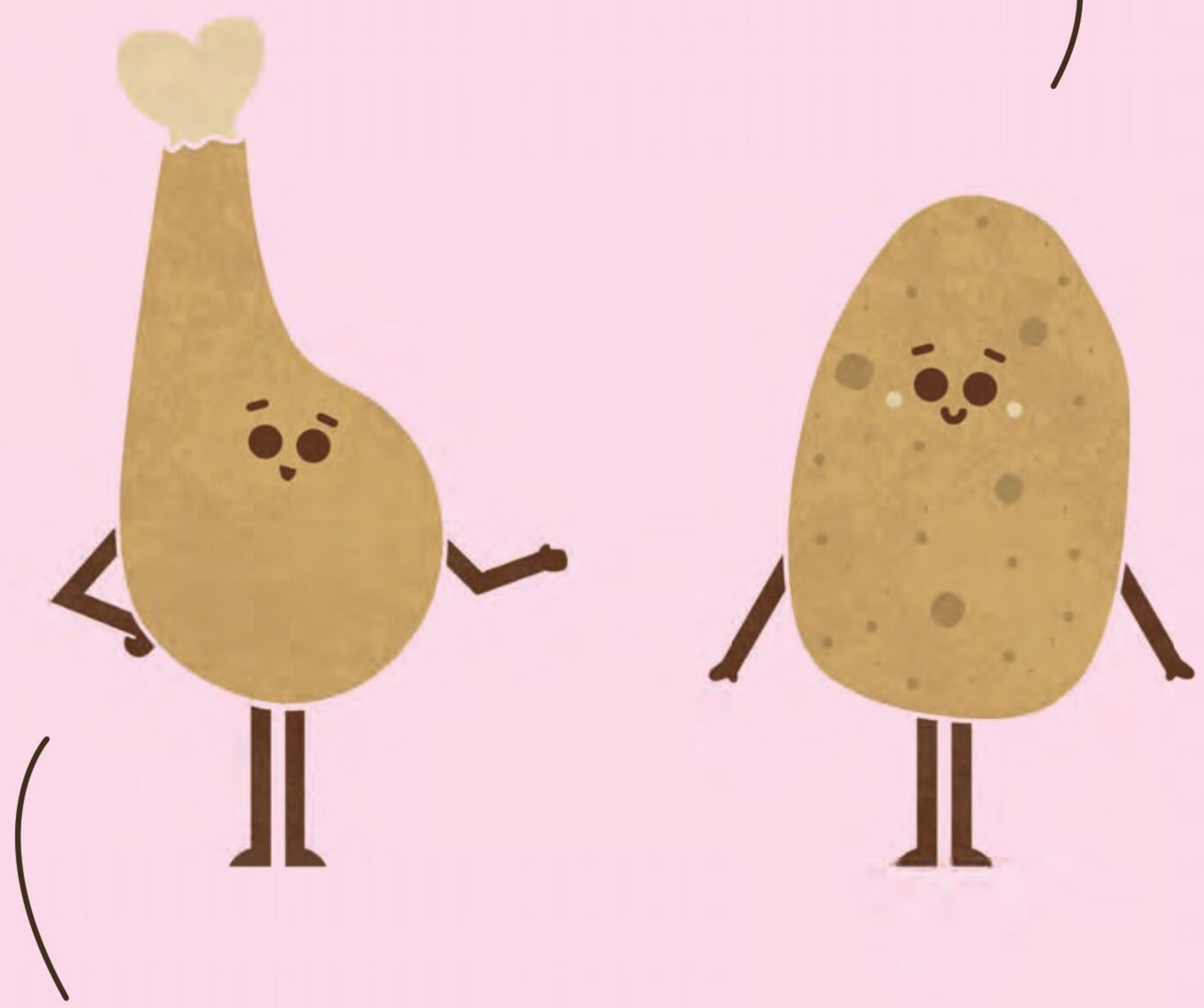
1 Lachs eventuell entgräten, waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Öl mischen und kalt stellen. Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus den Schalen heben und klein würfeln.

3 Limettensaft und saure Sahne mit Salz und Pfeffer verrühren. Lachs- und Avocadowürfel mit Cashews, Schalotte, Petersilie und Limettendressing kurz mischen. Salat in den Avocadoschalen anrichten.

Die Begriffe „Sushi-" bzw. „Sashimiqualität" sagen aus, dass ein Fisch laut Gesetzesvorgaben roh verzehrt werden kann. Dabei geht es lediglich um die Lebensmittelsicherheit, nicht aber um die tatsächliche Qualität oder Herkunft des Produktes

CAN I GET IN FOR DINNER?

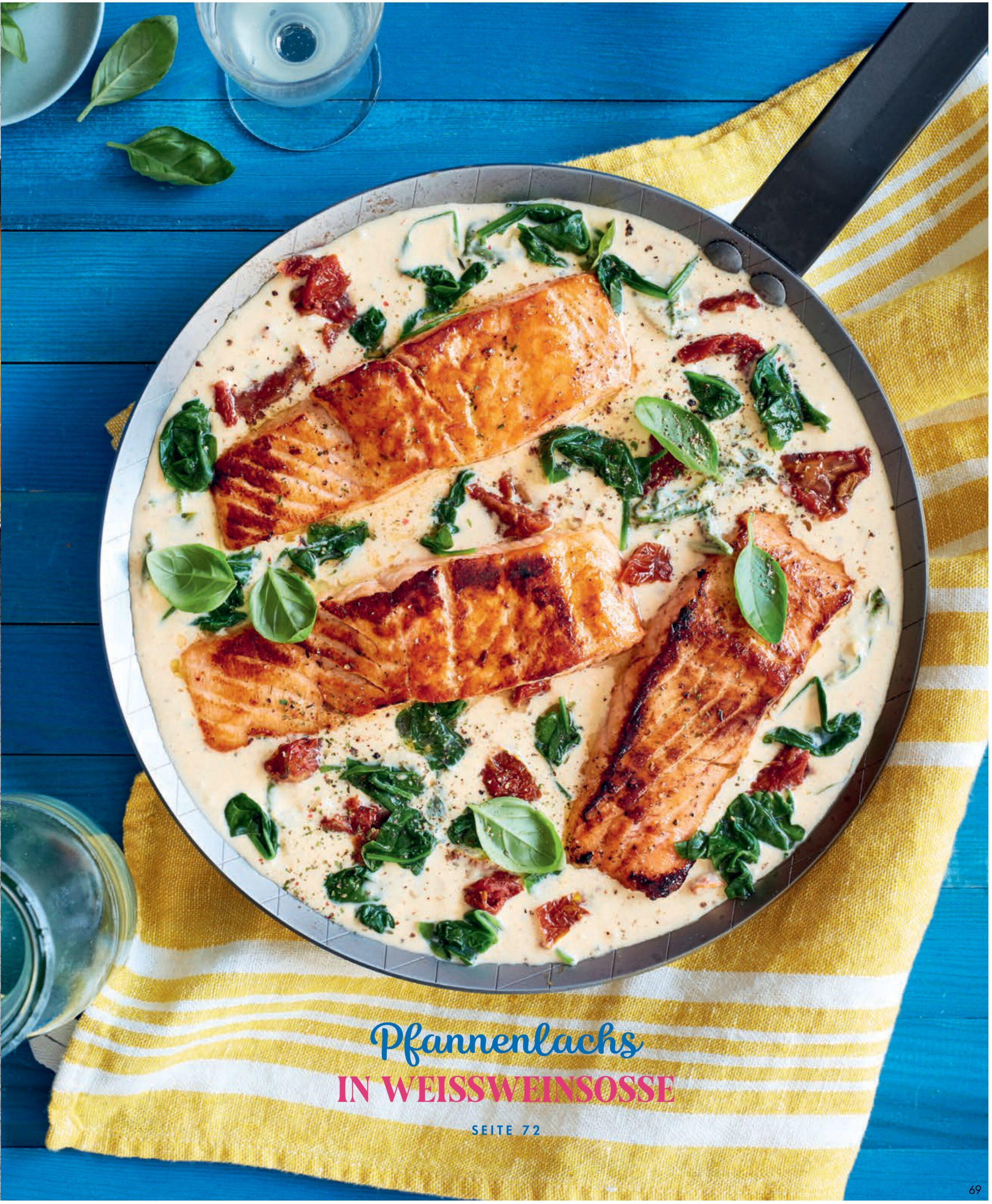


SORRY. LOW CARB ONLY!

# LOW CARB À LA CARTE

# Lammkoteletts
# MIT PEPERONATA

SEITE 72



# Pfannenlachs
# IN WEISSWEINSOSSE

SEITE 72

# Ofen-Cordon-bleu
## MIT KNUSPERKRUSTE

SEITE 73

# Hüftsteaks AUF EDAMAME-HUMMUS

SEITE 73

# Lammkoteletts
## MIT PEPERONATA

**FÜR 4 PORTIONEN //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

**Für die Peperonata**
**1 Zwiebel / 2 Knoblauchzehen / je 2 rote und gelbe Paprikaschoten / 1 Zweig Rosmarin / 3 EL Olivenöl / 100 ml Gemüsebrühe / 1 Lorbeerblatt / Salz, Pfeffer**

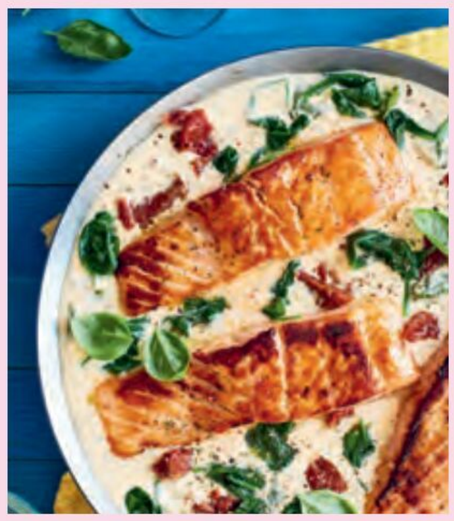
**Für die Koteletts**
**8 Lammstielkoteletts** (à ca. 80 g) **/ Salz, Pfeffer / Chiliflocken /2 EL Olivenöl**

Pro Portion ca. 14 g KH, 33 g E, 36 g F, 530 kcal

**1** Für die Peperonata Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Rosmarin waschen. Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Paprika zufügen und kurz mitdünsten. Brühe zugießen. Rosmarin und Lorbeerblatt zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

**2** Lorbeer und Rosmarin entfernen. Ca. ⅓ der Peperonata in einen hohen Rührbecher geben, fein pürieren. Püree unter die übrige Peperonata mischen.

**3** Koteletts trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin je Seite ca. 2 Minuten braten. Inzwischen Peperonata wieder erhitzen und mit den Lammkoteletts servieren. Dazu schmeckt das Baguettebrot von Seite 62.



# Pfannenlachs
## IN WEISSWEINSOSSE

**FÜR 4 PORTIONEN //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

**150 g getrocknete Tomaten** (in Öl) **/ 200 g junger Blattspinat / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 4 Lachsfilets** (ohne Haut; à ca. 150 g) **/ Salz / Paprikapulver** (edelsüß) **/ 2 EL Öl / 200 ml trockener Weißwein / 250 g Schlagsahne / 25 g geriebener Parmesan / Pfeffer**

Pro Portion ca. 4 g KH, 31 g E, 39 g F, 545 kcal

**1** Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Paprika würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lachs darin von beiden Seiten 6–8 Minuten braten, herausnehmen.

**2** Zwiebel, Knoblauch und Tomaten im heißen Bratfett andünsten. Mit Wein und Sahne ablöschen. Parmesan zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen, cremig einkochen lassen. Spinat unterrühren. Soße abschmecken. Lachs in die Soße geben und darin 2–3 Minuten erhitzen.

# Ofen-Cordon-bleu
## MIT KNUSPERKRUSTE

**FÜR 4 PORTIONEN //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN**

**8 dünne Kalbsschnitzel** (à ca. 60 g) **/ Salz, Pfeffer / 8 dünne Scheiben roher Schinken / 8 Scheiben Appenzeller** (à ca. 25 g) **/ 1 EL Butterschmalz / 4 Stiele Petersilie / 1 TL rosa Pfeffer / 50 g Semmelbrösel / 50 g gemahlene Mandeln / 50 g Butter /** Holzspießchen

Pro Portion ca. 10 g KH, 49 g E, 39 g F, 605 kcal

**1** Schnitzel trocken tupfen und sehr dünn klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit 1 Scheibe Schinken und Käse belegen. Schnitzel zusammenklappen und mit Holzspießchen fixieren. Butterschmalz in einer heißen Pfanne erhitzen, Schnitzel darin kurz auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in eine ofenfeste Form legen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pfefferbeeren grob zerstoßen. Semmelbrösel und Mandeln im heißen Bratfett in der Pfanne leicht anrösten. Pfefferbeeren und Hälfte Petersilie untermischen. Mit Salz würzen. Bröselmix auf den Schnitzeln verteilen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten goldbraun überbacken. Mit restlicher Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

**KLOPF'S MIT KOPF!**

Die Schnitzel nacheinander zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischplattierer oder -klopfer schön dünn klopfen. Die Folie verhindert dabei, dass die Schnitzel zerfasern. Übrigens klappt das Plattieren auch prima mit einem schweren Stieltopf oder einer Pfanne.

# Hüftsteaks
## AUF EDAMAME-HUMMUS

**FÜR 4 PORTIONEN //**
**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

**150 g TK-Edamame** (grüne Sojabohnenkerne) **/ Salz / 1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht) **/ 8 Stiele Koriander / 1 EL Tahin** (Sesampaste) **/ 5 EL Olivenöl / 1 EL Zitronensaft / Salz, Pfeffer / 400 g Brokkolini / 4 Rindersteaks** (à ca. 150 g; z. B. Huftsteak) **/ 2 TL Sesamsamen / ½ TL Kreuzkümmelsamen**

Pro Portion ca. 17 g KH, 47 g E, 25 g F, 495 kcal

**1** Gefrorene Edamame in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und samt Stielen grob schneiden. Edamame, Kichererbsen, Koriander, Tahin, 2 EL Öl und Zitronensaft cremig pürieren. Dabei nach Bedarf etwas Wasser zufügen. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Brokkolini putzen, waschen. Steaks trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin 6–8 Minuten bis zum gewünschten Gargrad braten. Herausnehmen und zugedeckt ruhen lassen.

**3** Brokkolini im Bratfett kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Wasser angießen. Zugedeckt 3–4 Minuten bissfest dünsten. Sesam und Kreuzkümmel in einer kleinen Pfanne anrösten und grob hacken. Steaks in Streifen schneiden und mit Brokkolini auf dem Hummus anrichten. Mit der Kreuzkümmel-Sesam-Mischung bestreut servieren.

# Gewürzkrustenbraten
# MIT ROSENKOHL VOM BLECH

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 ¼ STUNDEN

**Für den Braten**

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stiele Thymian
- 2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Kümmelsamen
- 3 TL brauner Zucker
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1,5 kg Schweineschulter (mit Schwarte; ohne Knochen)
- Küchengarn
- Alufolie

**Für das Gemüse**

- 500 g Rosenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Mangold (oder Blattspinat)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter

Pro Portion ca. 9 g KH
55 g E, 36 g F, 595 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Thymian, Knoblauch, Fenchel, Kümmel, Zucker, Essig und Öl verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch trocken tupfen, mit Küchengarn in Form binden und kräftig mit der Würzmischung einreiben. Fleisch in einen Bräter legen und 500 ml Wasser angießen. Im heißen Ofen erst zugedeckt ca. 2 Stunden, dann offen weitere ca. 45 Minuten garen. Dabei zwischendurch mit dem Bratensaft beträufeln und bei Bedarf etwas heißes Wasser angießen.

**2** Für das Gemüse Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer mischen. Gemüse auf ein Backblech geben. Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Braten in den Ofen schieben und garen.

**3** Mangold waschen, putzen und kleiner schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin anbraten. Mangold zufügen und bissfest dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

**4** Braten aus dem Bräter nehmen und mit Alufolie zugedeckt kurz ruhen lassen. Bratensud nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Braten in Scheiben schneiden. Mit Rosenkohlgemüse und Mangold anrichten.

### FEINKRUSTIERUNG

Für eine extrakrosse Schwarte die Haut vor dem Einwickeln mit einem scharfen Messer oder Cutter rautenförmig einschneiden. 5–10 Minuten vor Ende der Garzeit die Schwarte mit stark gesalzenem Wasser bestreichen und die Ofentemperatur auf 220 °C (Umluft) hochstellen.

# Garam Masala
# MIT MEATBALLS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **1 Bund Koriander**
- **75 g Mais** (Dose)
- **500 g Rinderhack**
- **3 EL Kokosraspel**
- **1 Ei** (Größe M)
- **abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**
- **3 TL Garam Masala** (indische Gewürzmischung)
- **Salz, Pfeffer**
- **3 EL Öl**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 30 g)
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 rote Chilischote**
- **2 EL Tomatenmark**
- **1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **1 TL gemahlene Kurkuma**
- **1 TL Senfkörner**
- **1 EL Paprikapulver** (edelsüß)
- **1 Dose stückige Tomaten** (400 g)
- **200 ml Kokosmilch** (Dose)
- **evtl. 8 Curryblätter** (Asialaden)
- Backpapier

Pro Portion ca. 14 g KH
31 g E, 39 g F, 550 kcal

**1** Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf einige Blättchen zum Garnieren, samt Stielen fein hacken. Mais abtropfen lassen und grob hacken. Hack, Mais, Kokosraspel, Ei, Zitronenschale und 2 EL gehackten Koriander verkneten. Mit 1 TL Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Korianderblättchen zum Garnieren darin einige Sekunden frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bällchen im Bratöl rundherum ca. 8 Minuten braten, dann herausnehmen.

**2** Für die Soße inzwischen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Paprika und Chili putzen, waschen. Paprika fein würfeln. Chili entkernen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer im Bratfett andünsten. Paprika und Chili zufügen und kurz mit andünsten. Tomatenmark, Kreuzkümmel, Kurkuma, Senfkörner, Paprikapulver und 2 TL Garam Masala kurz mitbraten. Tomaten, 150 ml Kokosmilch und ca. 150 ml Wasser angießen, aufkochen. Nach Belieben Curryblätter zufügen (muss nicht, gibt aber einen Kick!). Soße unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sämig köcheln.

**3** Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Übrigen gehackten Koriander unterrühren. Fleischbällchen in die Soße legen und ca. 5 Minuten erhitzen. Mit 50 ml Kokosmilch beträufeln und mit frittiertem Koriander garnieren. Dazu schmecken die Gewürzbrötli von Seite 52.

Der frittierte Koriander ist knusprig-aromatisches Geschmackskino. Die Blättchen vorher vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen, damit das heiße Öl nicht spritzt

# Sticky Schweinerippchen
## MIT LIMETTEN-RUM-GLASUR

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT CA. 12 STUNDEN

### Für die Rippchen

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Agavendicksaft
- 80 ml Rum
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL grober Senf
- 2 EL Worcestersoße
- 1 ½ kg Schweinerippchen (Spareribs)
- 2 Lauchzwiebeln
- Backpapier

### Für den Salat

- 3 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Öl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Salatgurke
- 200 g gemischte Salatblätter

Pro Portion ca. 8 g KH
25 g E, 46 g F, 605 kcal

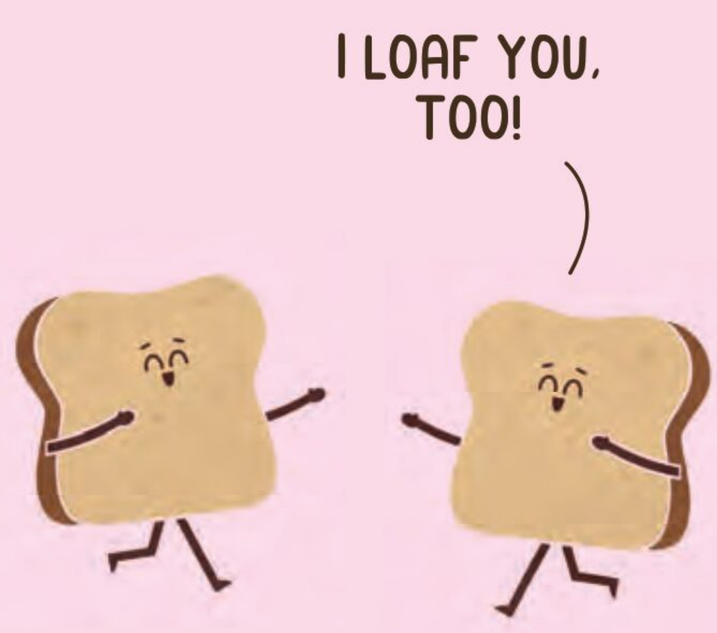
**1** Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Agavendicksaft, Rum, Chili- und Paprikapulver, Limettensaft, Senf und Worcestersoße verrühren. Rippchen waschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Rippchen zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Rippchen aus der Marinade nehmen und diese abstreifen. Rippchen in eine Backform oder ein tiefes Backblech legen und mit Backpapier bedecken. Im heißen Ofen ca. 1 ½ Stunden garen.

**3** Marinade in einem Topf aufkochen und dicklich einköcheln lassen. Ofentemperatur erhöhen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Rippchen mit der Marinade bepinseln und offen weitere 15–20 Minuten zu Ende backen.

**4** Für den Salat Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Öl darunterschlagen. Zwiebel schälen und in feine Ringe hobeln. Gurke waschen, putzen und ebenfalls in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Vorbereitete Salatzutaten und Vinaigrette mischen.

**5** Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Rippchen in Stücke schneiden und mit den Lauchzwiebeln bestreut anrichten. Salat dazu reichen.




### SERVIERVORSCHLAG

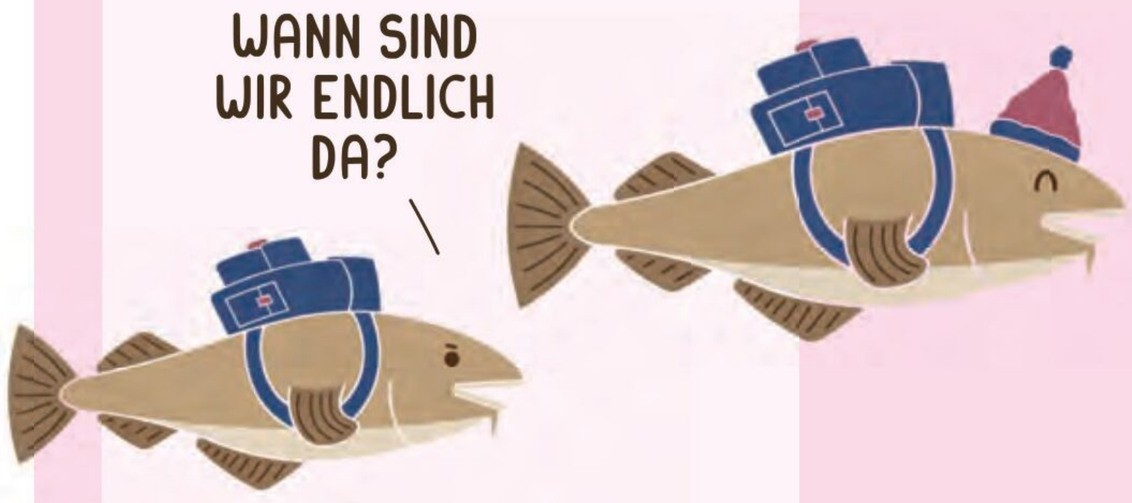
Ihnen fehlt noch das passende Stück Brot, um die Soße liebestrunken aufzutunken? Das Baguette von Seite 62 wäre eine gute Partie. Es macht pro Scheibe nur 1 g Kohlenhydrate zusätzlich.

## FISCH AHOI!

# Zeit für Skrei

**WINTERKABELJAU IN BESTFORM**

Der Skrei wächst in eisigen Gewässern der nördlichen Arktis auf. Wenn er mit fünf bis sieben Jahren seine Geschlechtsreife erreicht hat, kehrt er in riesigen Schwärmen zum Laichen zurück an seinen Geburtsort, **die norwegische Küste vor den Lofoten.** Extrem sportliche 1000 Kilometer erschwimmen die Fische dabei von der arktischen Barentssee durch kaltes, strömungsreiches Gewässer. Das macht den Skrei quasi **zum Adonis unter den Kabeljauen.** Und das schmeckt man auch: Sein Muskelfleisch ist kräftig ausgeprägt, besonders fest und mager, gleichzeitig zart, saftig und aromatisch. Wer die Delikatesse kosten will, sollte jetzt zugreifen – **die Saison ist kurz:** Gefischt wird der Winterkabeljau, traditionell übrigens nur mit der Langleine oder Handangel, vom 1. Januar bis 30. April, bevor er dann bis zum nächsten Jahr wieder ins weite Meer abtaucht.




# Skrei mit Blumenkohlpolenta UND SALZZITRONENSALSA

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- **2 kleine Zwiebeln**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **1–2 grüne Peperoni**
- **1 kleine Salzzitrone** (60 g, Glas; z. B. über hagengrote.de; ersatzweise abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone)
- **½ Bund Petersilie**
- **4 EL Weißweinessig**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 EL Olivenöl**
- **400 g Blumenkohl**
- **300 ml Milch**
- **80 g Polenta** (Maisgrieß)
- **½ Bund Dill**
- **2 EL Butter**
- **4 Skreifilets** (à ca. 180 g; ersatzweise Seelachsfilet)

Pro Portion ca. 28 g KH
39 g E, 24 g F, 500 kcal

**1** Für die Salsa Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Peperoni waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Salzzitrone fein würfeln, bei Bedarf Kerne entfernen. Petersilie waschen, trocken schütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Vorbereitete Zutaten mit Essig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl mischen.

**2** Für die Blumenkohlpolenta Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Milch, 150 ml Wasser und Salz aufkochen. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten quellen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Dill und Butter in die Polenta rühren. Blumenkohl abgießen und fein zerstampfen. Unter die Polenta ziehen. Eventuell noch etwas Wasser zufügen. Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

**3** Fisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch darin von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Mit Blumenkohlpolenta und Salsa anrichten und mit restlicher Petersilie garnieren.

Skrei eignet sich super zum Kurzbraten. Kaufen Sie ihn mit Haut, diese unbedingt dranlassen. Sie wird herrlich kross. Die Rückenfilets (Loin) gibt es außerhalb der Saison übrigens auch tiefgefroren zu kaufen

# Pulled-Beef-Pott
## MIT CHORIZO UND OLIVEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 ½ STUNDEN**

- **1 kg Rinderschulter** (am Stück; ohne Knochen)
- **2 Chorizowürstchen** (200 g)
- **2 Zwiebeln**
- **3 Knoblauchzehen**
- **1 Stange Staudensellerie**
- **2 EL Öl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **2 EL Tomatenmark**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **1 Dose stückige Tomaten** (400 g)
- **500 ml Rinderbrühe**
- **je 1 rote und grüne Paprikaschote**
- **75 g schwarze Oliven** (z. B. Kalamata; ohne Stein)
- **Oregano**

Pro Portion ca. 16 g KH
65 g E, 38 g F, 685 kcal

**1** Fleisch trocken tupfen. Chorizo pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

**2** Öl in einem großen Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl ca. 8 Minuten unter Wenden anbraten, herausnehmen. Chorizo, Zwiebeln und Sellerie im Bratfett ca. 3 Minuten anbraten. Knoblauch und Kreuzkümmel unterrühren. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Essig unterrühren. Tomaten, Brühe und 250 ml Wasser zufügen. Fleisch wieder zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2 ½ Stunden schmoren.

**3** Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen und halbieren. Beides zum Fleisch geben und ohne Deckel weitere ca. 30 Minuten zu Ende garen.

**4** Fleisch aus dem Sud nehmen und auf einer Platte oder einem Schneidebrett mit zwei Gabeln zerzupfen. Wieder in den Sud legen, erhitzen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Oregano garnieren. Dazu schmeckt das Ciabatta von Seite 55.

### EIN STÜCK FÜR ZUPFINSTRUMENTE

„Pulled Beef“ heißt übersetzt „gezupftes Rind“. Dazu gart das Fleischstück bei sanfter Hitze einige Stunden vor sich hin, bis die Struktur so mürbe ist, dass es fast von allein zerfällt und nur mithilfe von Gabeln zerrupft werden kann. Sollte die Schulter nach der angegebenen Zeit nicht weich sein, noch etwas länger schmoren.

# Wildfrikadellen
# MIT ROTKOHL-FENCHEL-SALAT

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN**

- 1 Zwiebel
- 5 EL Öl
- 4 Stiele Petersilie
- 500 g Rotkohl
- 1 Fenchel
- 2 Orangen
- 2 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer
- 500 g Wildhackfleisch (eventuell beim Fleischer vorbestellen)
- 1 Ei
- 2 EL Flohsamenschalen
- gemahlener Piment

Pro Portion ca. 15 g KH
34 g E, 18 g F, 370 kcal

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken.

**2** Für den Salat Rotkohl und Fenchel putzen und waschen. Fenchelgrün beiseitelegen. Rotkohl in feinen Streifen vom Strunk hobeln. Fenchel ebenfalls in feine Streifen hobeln. Orangen so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Orangenreste ausdrücken, Saft zum aufgefangenen Saft geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunterschlagen. Kohl, Fenchel und Orangenfilets mit dem Dressing mischen.

**3** Hack, Zwiebel, Petersilie, Ei, Flohsamenschalen, Salz, Pfeffer und etwas Piment verkneten. Aus der Masse 8 Frikadellen formen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 10 Minuten rundherum goldbraun braten.

**4** Fenchelgrün fein schneiden. Salat abschmecken und mit Frikadellen anrichten. Mit Fenchelgrün garnieren.

Ein cremig-frischer Senfdip setzt dem Wild das Krönchen auf: 150 g Naturjoghurt, 100 g Salatmayonnaise, 2 TL grobem Senf und 1 TL Dijonsenf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken

# Surf 'n' Turf
# CAJUNSTYLE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN**

- **200 g Kirschtomaten** (an der Rispe)
- **2 Zwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 Stiele Petersilie**
- **200 g geschälte Garnelen**
- **4 Rib-Eye-Steaks** (à ca. 150 g)
- **Salz, Pfeffer**
- **3 EL Öl**
- **100 ml trockener Weißwein**
- **100 ml Fleischbrühe**
- **150 g Schlagsahne**
- **2 TL Cajun-Gewürzmischung**
- **Cayennepfeffer**

Pro Portion ca. 5 g KH
46 g E, 26 g F, 470 kcal

**1** Tomaten waschen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen.

**2** Steaks trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite je nach gewünschtem Gargrad 2–4 Minuten scharf anbraten, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und etwas einkochen lassen. Sahne zugießen. Soße mit Salz, Cajungewürz und Cayennepfeffer würzen. Leicht sämig einköcheln.

**3** Garnelen in die Soße geben. Tomaten und Steaks zufügen und zugedeckt 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Soße abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken knusprig gebratene Croûtons vom Low-Carb-Ciabatta auf Seite 55.

### TYPISCH LOUISIANA

„Cajun" bezeichnete einst die französischstämmigen Siedler Louisianas und ihre einfache, rustikale Küche. Heute wird der Begriff oft verallgemeinernd für „Südstaatenstyle" verwendet. Cajun-Gewürzmixe eignen sich hervorragend für Shrimps und Flusskrebse, die in der Region zuhauf vorkommen, und beinhalten neben Pfeffer, Chili, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch meist auch Thymian, Oregano, Kreuzkümmel und Kurkuma.

Hey, IT'S VEGGIE!

## FILO GLEICH YUFKA?

Filoteig ist die griechische und sehr viel dünnere Version des türkischen Yufkateigs – dort vor allem für Süßspeisen (z. B. Baklava) verwendet. Weil die Blätter schnell austrocknen, nach dem Auspacken mit einem feuchten Geschirrtuch bedecken und einzeln verarbeiten.

# GRIECHISCHE Spanakopita mit Feta

**FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT**

- **1 kg Blattspinat**
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **5 EL + etwas Olivenöl**
- **½ Bund Petersilie**
- **250 g Feta**
- **3 Eier** (Größe M)
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Packung Filo- und Yufkateig** (250 g; 10 Blätter; Kühlregal)

Pro Stück ca. 13 g KH
10 g E, 7 g F, 160 kcal

**1** Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Spinat zufügen, zusammenfallen und die entstandene Flüssigkeit verdampfen lassen. Spinat abkühlen lassen.

**2** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Feta abtropfen lassen und über den Spinat bröckeln. Petersilie, Eier, Salz und Pfeffer zufügen und alles gut mischen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Filoteig ausbreiten, aus 3–4 Blättern jeweils einen Kreis (ca. 24 cm ⌀) ausschneiden. Eine gefettete Springform (24 cm ⌀) versetzt mit den übrigen Filoteigteigblättern in mehreren Schichten auslegen, dabei jeweils dünn mit etwas der übrigen 4 EL Öl bepinseln und den Teigrand über die Form hängen lassen.

**4** Spinatmasse einfüllen und glatt streichen. Überhängenden Teig über die Füllung schlagen und mit den Teigkreisen belegen, dabei diese ebenfalls jeweils dünn mit Öl bestreichen. Spinatkuchen im heißen Ofen ca. 50 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden einige Minuten ruhen lassen. Er schmeckt auch lauwarm abgekühlt.

# Schmorhähnchen
## AUF PILZRAGOUT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze und Kräuterseitlinge oder je nach Saison)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Stiele Salbei
- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 250 g)
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml trockener Weißwein
- 150 ml Hühnerbrühe
- 1 Lorbeerblatt
- je 75 g grüne und schwarze Oliven (ohne Stein)

Pro Portion ca. 4 g KH
50 g E, 44 g F, 655 kcal

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

**2** Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen. Keulen darin goldbraun anbraten, herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett glasig andünsten. Pilze zufügen und kurz mitbraten. Wein und Brühe zugießen. Kräuter und Lorbeerblatt zufügen.

Oliven abtropfen lassen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Keulen darauflegen und alles zugedeckt 40–45 Minuten schmoren. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Schmorfond vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt das Low-Carb-Baguette von Seite 62.

# EIN GLÄSCHEN IST DOCH ERLAUBT – ODER?

Es kommt darauf an: Reiner Alkohol ist mit 7 Kilokalorien pro Gramm zwar kalorienreich, enthält dabei aber 0 Gramm Kohlenhydrate. Spirituosen wie Wodka, Rum oder Gin sind (in Maßen!) also durchaus low-carb-tauglich. Doch Vorsicht: Gemixt mit süßem Sirup oder Softdrinks, werden sie schnell zu wahren Kohlenhydratbomben. Auch Bier, Wein und Sekt sollten Sie wegen ihres Zuckergehalts möglichst meiden. Wer nicht ganz verzichten möchte, greift zu Lightbier oder trockenem Wein mit geringer Restsüße. Oder Sie stoßen mit unseren fruchtigen Low-Carb-Drinks an!

## Feierbiest
### UMAMI-TSUNAMI

**FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT**

**150 g Shiitakepilze**
**100 ml Sojasoße**
**3 EL Worcestersoße**
**12 Kirschtomaten**
**4 Scheiben Bacon**
**8 Stiele Minze**
**Eiswürfel**
**160 ml Wodka**
**4 EL Zitronensaft**
**400 ml Tomatensaft**
**Pfeffer**

Pilze putzen, klein schneiden. Mit Sojasoße und Worcestersoße in einem Topf ca. 5 Minuten köcheln. Pilzsud abkühlen lassen, durch ein Sieb in ein Glas abseihen. Tomaten waschen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Tomaten zufügen und mitbraten. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Einige Eiswürfel in einen Shaker geben. Minze, Wodka, Zitronensaft, 4 cl Pilzsud und Tomatensaft zugeben. Mit Pfeffer würzen. Shaker verschließen und ca. 1 Minute schütteln. Eiswürfel in vier Gläser füllen. Cocktail durch ein Sieb hineingießen. Mit Speck und Tomaten garniert servieren.

Pro Glas ca. 6 g KH
4 g E, 4 g F, 170 kcal

## FROZEN
## Grapefruit-Margarita

**FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN**

**Salz**
**1 Limettenspalte**
(für die Gläser)
**3 rosa Grapefruits**
(à ca. 200 g)
**100 ml Tequila**
**1–2 EL flüssiger Honig**
**300 g Crushed Ice**

Etwas Salz auf eine Untertasse geben. Ränder von vier Cocktailgläsern leicht mit der Limettenspalte anfeuchten und in das Salz drücken. Grapefruits so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, austretenden Saft dabei auffangen. Filets samt Saft, Tequila, Honig und Eis in einen Mixer geben und alles feincremig pürieren. In die Gläser füllen. Nach Belieben die Ränder noch mit Grapefruit- und Limettenscheiben garnieren und sofort servieren.

Pro Glas ca. 13 g KH
1 g E, 0 g F, 110 kcal

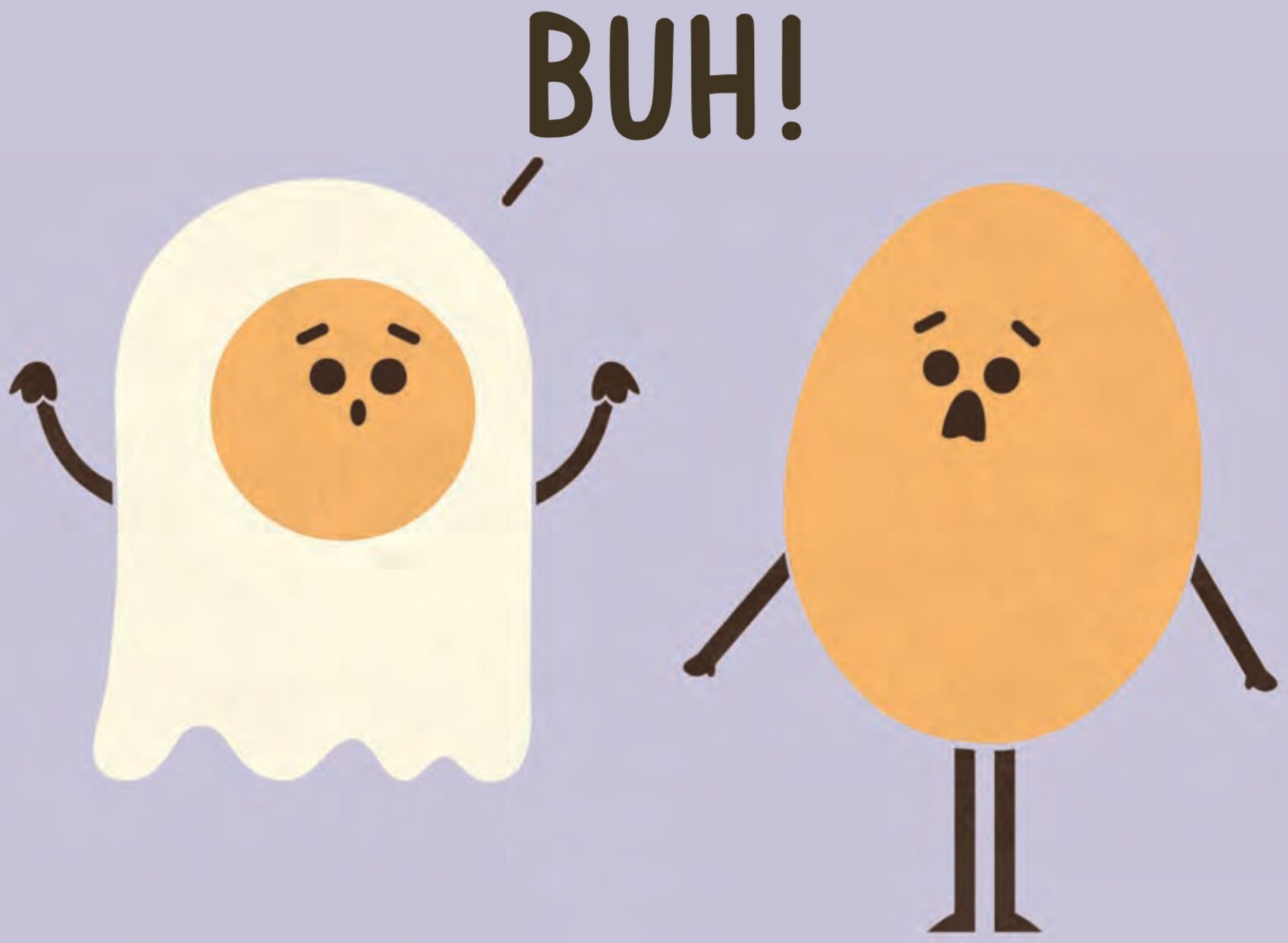
# GRANATAPFEL-
# Vampiro

**FÜR 4 GLÄSER (À CA. 250 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN**

**Salz**
**1 Limettenspalte**
(für die Gläser)
**200 ml Tequila**
**150 ml Sangrita**
(oder 100 ml gewürzter Tomatensaft + 50 ml Orangensaft)
**150 ml Orangensaft**
**100 ml Granatapfelsaft**
**50 ml Limettensaft**
**4–6 Spritzer Tabasco**
**Eiswürfel**
**ca. 200 ml Sodawasser**

Etwas Salz auf eine Untertasse geben. Ränder von vier Cocktailgläsern leicht mit der Limettenspalte anfeuchten, in das Salz drücken. Tequila, Sangrita, Säfte und Tabasco mit Eiswürfeln in einem Cocktailshaker kräftig schütteln. Einige Eiswürfel in die Gläser geben. Cocktail in die Gläser abseihen und mit Sodawasser auffüllen. Nach Wunsch mit Limettenscheiben garnieren.

Pro Glas ca. 11 g KH
0 g E, 1 g F, 150 kcal


BUH!

# UNHEIMLICH GUTE REZEPTE MIT EIERN

# Gefüllte Eierkuchentorte
## MIT RÄUCHERLACHS

FÜR 6–8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

- **350 ml fettarme Milch**
- **Salz**
- **150 g entöltes Mandelmehl**
- **2 EL gemahlene Leinsamen**
- **3 Eier** (Größe M)
- **3 EL Öl**
- **2 Kästchen Kresse** (z. B. Shiso und Daikon)
- **50 g Sprossen** (z. B. Alfalfa)
- **je 6 Stiele Dill und Kerbel**
- **250 g Frischkäse** (16 % Fett)
- **2 EL geriebener Meerrettich** (Glas)
- **200 g „Cremefine zum Aufschlagen“** (19 % Fett)
- **2 EL Zitronensaft**
- **Pfeffer**
- **300 g Räucherlachs** (in Scheiben)

Pro Stück (bei 8) ca. 7 g KH
29 g E, 27 g F, 405 kcal

**1** Für die Pfannkuchen Milch, etwas Salz, Mandelmehl und Leinsamen glatt rühren. Eier unterrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

**2** Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 10–12 goldbraune Pfannkuchen (à 12–14 cm ⌀) backen. Auskühlen lassen.

**3** Kresse von den Beeten schneiden. Sprossen und Kräuter waschen, Kräuterspitzen bzw. -blätter abzupfen. Jeweils ca. ⅓ zum Garnieren beiseitelegen, Rest klein schneiden. Frischkäse, Kräuter und Meerrettich verrühren. „Cremefine“ steif schlagen und unterheben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Pfannkuchen, bis auf 1, mit der Creme bestreichen. Abwechselnd mit Lachsscheiben zu einem Turm aufeinandersetzen. Mit dem unbestrichenen Pfannkuchen abschließen. Mit etwas Lachs, restlichen Kräutern, Sprossen und Kresse garnieren.

### NO FISHERMAN'S FRIEND?

Zu Pfannkuchen und der Meerrettich-Frischkäsecreme schmeckt statt Lachs auch sehr gut Roastbeef- oder Krustenbratenaufschnitt. Pro Portion spart man damit sogar rund 5 g Fett bei fast gleichen Eiweiß- und Kohlenhydratwerten.

# Deftiges Dutch Baby MIT ZUCCHINI

SEITE 100

Für diesen „Labneh" zum Dippen 500 g Naturjoghurt mit etwas Salz verrühren. Über Nacht in einem mit Küchenpapier ausgelegten Sieb zugedeckt abtropfen lassen. Mit Olivenöl beträufelt und mit Schwarzkümmel bestreut zum Dutch Baby servieren

# Türkische Eier
# AUF GEWÜRZTEM JOGHURT

SEITE 100

„Çilbir" ist ein Gericht aus der Türkei, welches dort typischerweise zum Frühstück serviert wird. Aber was spricht dagegen, es als Mittagssnack oder Abendessen mit einer Scheibe unseres Protein-Saatenbrotes zu genießen? Die Carbs auf jedem Fall nicht ...

# Crêpes mit Gemüse-Hack-Füllung

## UND FETA

SEITE 101

# Tomaten-Shakshuka

## AUS DEM OFEN

SEITE 101

Keine ofenfeste Pfanne zur Hand? Dann Tomatensoße in beliebigem Topf oder Pfanne garen, danach in eine Auflaufform umfüllen. Eier hineinschlagen und im heißen Ofen stocken lassen – eventuell ein paar Minuten länger, weil die Form erst heiß werden muss

### MILDE WALTEN LASSEN

Statt Peperoni können Sie auch 1 rote Paprikaschote in kleinen Würfeln mit dem Zwiebel-Knoblauch-Mix andünsten. Achtung: Die KH-Menge steigt damit pro Portion um ca. 2 g.

# Deftiges Dutch Baby
## MIT ZUCCHINI

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN**

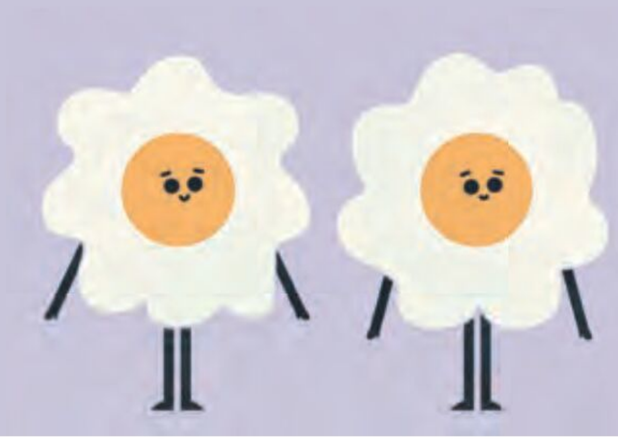
**1 Zucchini** (ca. 200 g) **/ 2 Lauchzwiebeln / 4 Stiele Majoran / 50 g Babyleafsalat / 80 g Emmentaler / 6 Eier** (Größe M) **/ 300 ml Milch / 50 g entöltes Mandelmehl / 40 g Weizenvollkornmehl / Salz, Pfeffer / 4 EL Butter**

Pro Portion ca. 18 g KH, 25 g E, 30 g F, 455 kcal

**1** Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Majoran und Salat waschen und trocken schütteln. Majoranblättchen abzupfen.

**2** Käse reiben. Eier, Milch und beide Mehlsorten verrühren. Salatblätter und Majoran unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 240 °C/ Umluft: 220 °C). Je 2 EL Butter in zwei kleinen ofenfesten Pfannen (ca. 18 cm ⌀) erhitzen. Zucchini und Lauchzwiebeln auf die Pfannen verteilen und 2–3 Minuten darin andünsten. Jeweils eine Hälfte der Eimasse darübergießen und mit Käse bestreuen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten goldbraun backen.



# Türkische Eier
## AUF GEWÜRZTEM JOGHURT

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN**

**2 EL Sesamsamen** (z. B. hell und schwarz) **/ 6 EL Olivenöl / ½ TL geräuchertes Paprikapulver / ½ TL Pul Biber** (türkisches Paprikagewürz) **/ 2 Knoblauchzehen / 500 g griechischer Sahnejoghurt / Salz, Pfeffer / 2 Minisalatgurken / 4 EL Weißweinessig / 8 Eier** (Größe M) **/ 2 EL Schnittlauchröllchen / evtl. Korianderblättchen und/oder Rucola**

Pro Portion ca. 11 g KH, 17 g E, 42 g F, 490 kcal

**1** Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Öl, Paprikapulver und Pul Biber verrühren. Knoblauch schälen, fein würfeln, mit Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken waschen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen.

**2** Reichlich Wasser mit Essig und Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel hineinrühren. Eier einzeln in einer Kelle oder Tasse aufschlagen und vorsichtig nacheinander in den Wasserstrudel gleiten lassen. Bei mäßiger Hitze 4–5 Minuten pochieren, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist.

**3** Joghurt und Gurken auf vier Schalen verteilen. Eier aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und je 2 auf dem Joghurt anrichten. Mit Paprikaöl beträufeln. Mit Schnittlauch, Sesam und nach Belieben Koriander und/oder Rucola bestreuen. Je 1 Scheibe Protein-Saatenbrot (siehe Seite 51) dazu reichen.

# Crêpes mit Gemüse-Hack-Füllung UND FETA

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

**1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / je 1 rote und gelbe Paprikaschote / 350 g Rinderhack / 3 EL Öl / 100 g TK-Erbsen / 1 TL Paprikapulver** (edelsüß) **/ Salz, Pfeffer / 100 g entöltes Mandelmehl / 2 Eier** (Größe M) **/ 100 ml Milch / ca. 100 ml Mineralwasser / 100 g saure Sahne / 1 EL Leinöl / Chiliflocken / 3 Stiele Petersilie / 100 g Feta**

Pro Portion ca. 15 g KH, 40 g E, 42 g F, 610 kcal

1 Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Hack in 1 EL heißem Öl krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Paprika und gefrorene Erbsen unterrühren. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C). Für die Crêpes Mandelmehl, Eier, Milch und etwas Salz glatt rühren. Mineralwasser nach und nach angießen und zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Pfanne dünn mit Öl auspinseln. Aus dem Teig nacheinander 4 dünne Crêpes backen. Im Backofen warm halten.

3 Saure Sahne und Leinöl mit etwas Salz und Chiliflocken verrühren. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Feta würfeln. Crêpes mit der Hackmasse füllen. Mit Feta und Petersilie bestreuen. Mit saurer Sahne beträufeln.

# Tomaten-Shakshuka AUS DEM OFEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

**1 TL Kreuzkümmelsamen / 1 Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 rote Peperoni / 3 EL Olivenöl / 800 g stückige Tomaten / Salz, Pfeffer / 1 Prise Zucker / 4 Eier** (Größe M) **/ 4 Stiele Koriander oder Petersilie / evtl. Lauchzwiebelringe**

Pro Portion ca. 18 g KH, 10 g E, 16 g F, 255 kcal

1 Kreuzkümmel in einer großen ofenfesten Pfanne ohne Fett duftend anrösten, herausnehmen und im Mörser fein zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Peperoni längs einschneiden, entkernen und waschen. Alles fein hacken.

2 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Peperoni darin ca. 3 Minuten dünsten. Kreuzkümmel zufügen und kurz mitbraten. Tomaten zugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 5 Minuten offen leicht dicklich einköcheln.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Pfanne vom Herd ziehen und mit einem Löffel 4 Mulden in die Tomatensoße drücken. Eier einzeln aufschlagen und hineingleiten lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Im Ofen offen ca. 10 Minuten stocken lassen.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Pfanne aus dem Ofen nehmen (Vorsicht! Griff ist heiß!), mit Kräutern bestreut servieren. Nach Belieben grüne Lauchzwiebelringe zum Bestreuen dazu reichen.

# Supergrüne Frittata
## MIT KALECHIPS

FÜR CA. 8 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN + WARTEZEIT

**Für die Frittata**

- 300 g Grünkohl
- 2 EL + etwas Olivenöl
- 200 g Mozzarella
- 300 g Zucchini
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 15 Eier (Größe M)
- 1 TL Bio-Limettenabrieb
- 60 g Haferflocken
- 80 g geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- Backpapier

**Für die Soße**

- 2–3 grüne Peperoni
- 30 g Kürbiskerne
- 3–4 EL Limettensaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz

Pro Stück ca. 12 g KH
23 g E, 23 g F, 360 kcal

1 Grünkohl putzen, dabei die dicken Blattrippen heraustrennen. Blätter kleiner zupfen, gut trocken tupfen. Mit 2 EL Öl kräftig durchkneten.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Mozzarella abtropfen lassen und zerzupfen. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken.

3 Eier verquirlen. ⅔ des Grünkohls, je Hälfte Mozzarella und Kräuter, Zucchini, Lauchzwiebeln, Limettenschale, Flocken und Parmesan vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine geölte ofenfeste Form geben und mit übrigem Mozzarella bestreuen. Im heißen Backofen ca. 1 Stunde garen. Frittata zum Schluss eventuell mit Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

4 Restliche Kohlblätter mit Salz würzen und auf einem Stück Backpapier verteilen. Neben der Frittata im heißen Ofen 15–20 Minuten mitbacken. Zwischendurch einmal wenden.

5 In der Zwischenzeit für die Soße Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Mit Kürbiskernen im Blitzhacker fein zerkleinern. Limettensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Salz abschmecken. Frittata lauwarm oder abgekühlt mit Grünkohlchips und restlichen Kräutern anrichten. Soße dazu reichen.

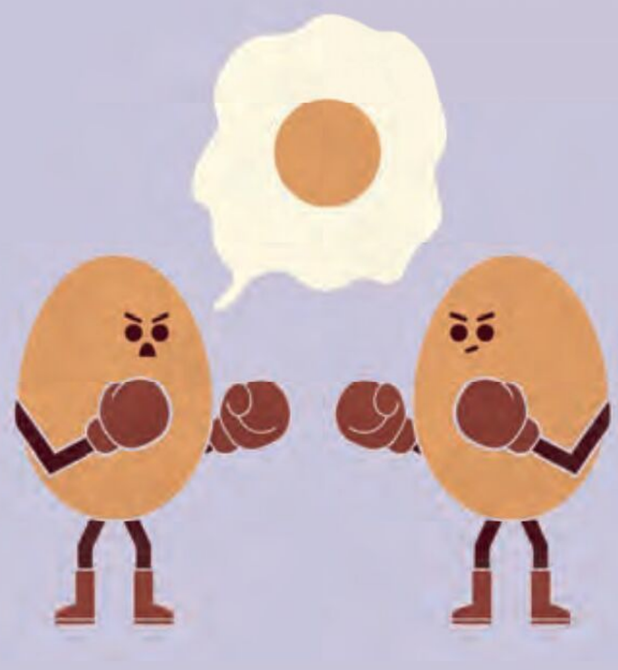
### KLEINE FARBENLEHRE

Die Frittata liefert mit reichlich grünem Gemüse und den Kräutern viel Chlorophyll. Der sekundäre Pflanzenstoff unterstützt im menschlichen Körper unter anderem die Neubildung von Blutzellen und den Sauerstofftransport und verbessert die Aufnahme etwa von Eisen und Magnesium. Dazu ist das Farbpigment ein starkes Antioxidans, das Alterungsprozesse verlangsamt und die körpereigene Entgiftung fördert.

# Spinatbowl
# MIT SPIEGELEI

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN**

Kampfansage an die Pfunde! Eier sind ein starker Begleiter in der kohlenhydratarmen Ernährung. Sie haben keine Carbs, dafür reichlich Protein in bester Qualität. Es hält nicht nur lange satt, sondern hilft auch beim Muskelaufbau. Und mehr Muckis verbrennen mehr Kalorien...



- 1 kg Blattspinat
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 4 Eier (Größe M)
- 1 Kästchen Gartenkresse

Pro Portion ca. 5 g KH
8 g E, 25 g F, 295 kcal

1 Spinat verlesen, putzen, gründlich waschen und in wenig kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Im Blitzhacker fein pürieren.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren 6–8 Minuten knusprig-braun braten. Spinat zufügen. Brühe und Sahne angießen und 2–3 Minuten köcheln. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

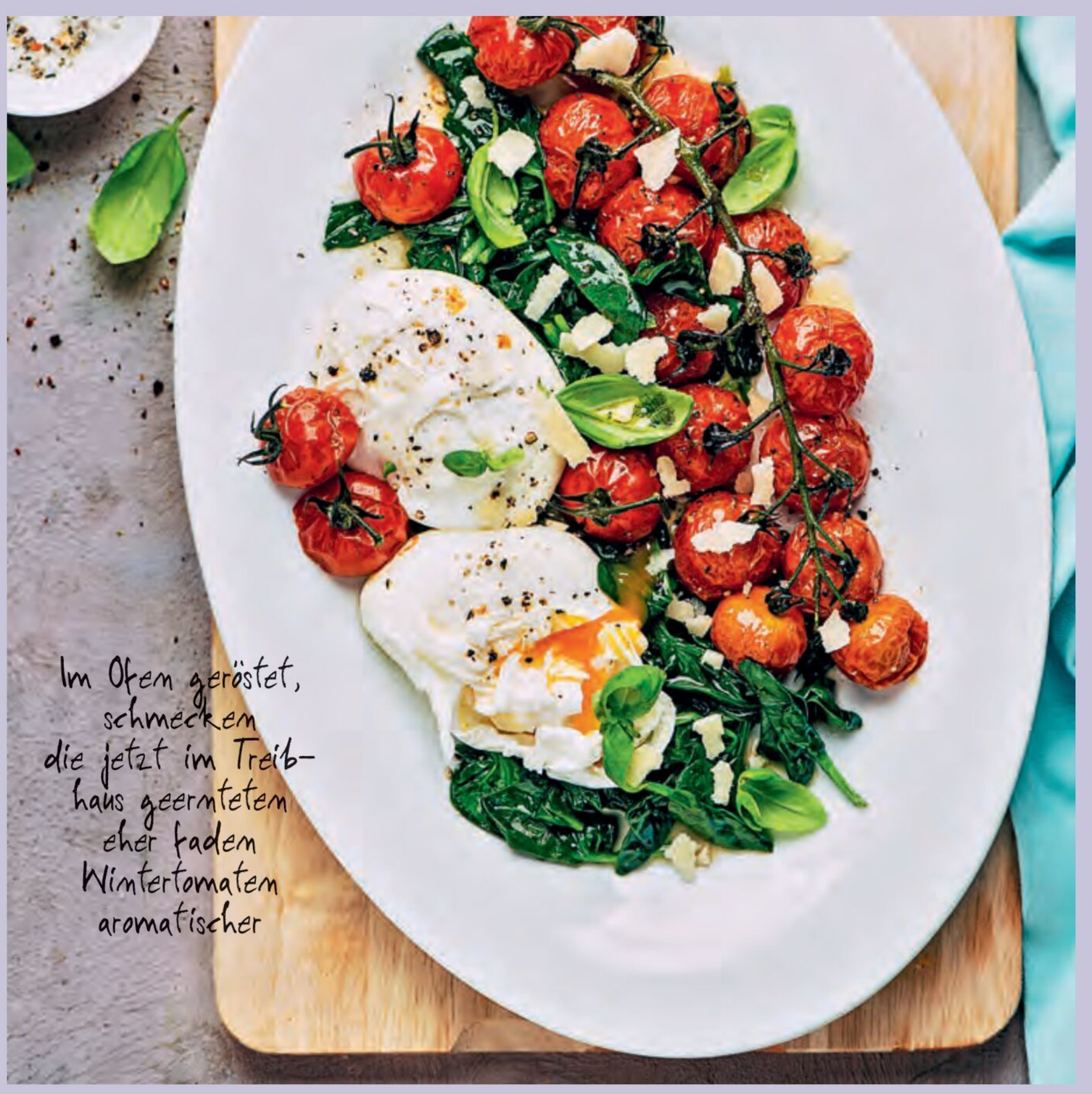
3 In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Eier darin ca. 5 Minuten zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat mit je 1 Spiegelei anrichten. Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.

### VORRAT FÜR FAULE

Manchmal kann es gar nicht unkompliziert genug sein? Dann legen Sie für dieses Rezept doch 2 Packungen TK-Blattspinat (à 450 g) auf Eis: Im Froster kann dieser bis zu 24 Monate geduldig auf seinen Einsatz warten – wertvolle Inhaltsstoffe und sein Geschmack bleiben dabei erhalten, und ohne Waschen oder Putzen ist er ratzfatz verzehrfertig.

# Pochierte Eier
# MIT OFENTOMATEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**




- **400 g Kirschtomaten** (an der Rispe)
- **2 Knoblauchzehen**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g Babyspinat**
- **2 Schalotten**
- **1–2 TL Bio-Zitronenabrieb**
- **4 EL Weißweinessig**
- **8 Eier** (Größe M)
- **60 g Parmesan**
- **evtl. Basilikumblätter**
- Backpapier

Pro Portion ca. 13 g KH
19 g E, 27 g F, 380 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Tomaten waschen, trocken tupfen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten rösten.

**2** Inzwischen Spinat waschen, abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. In 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Spinat zufügen, unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

**3** In einem weiten Topf reichlich Wasser mit Essig und Salz aufkochen. Mit dem Kochlöffel einen Strudel hineinrühren. Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen und vorsichtig hineingleiten lassen. Ca. 4–5 Minuten pochieren.

**4** Käse hobeln. Je 2 Eier mit Spinat und Tomaten anrichten. Eier mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Parmesanspänen und nach Belieben Basilikum bestreuen.

**POACH PERFECT**

Für ein formvollendetes Ergebnis, bei dem sich das Eiweiß eng um das Eigelb legt, sollte das Ei sehr frisch sein. Zusätzlich bewirkt der Essig, dass das Eiweiß schneller stockt. Auch entscheidend: Das Wasser darf nicht kochen, sondern nur sieden!

I'LL WAIT HERE
JUST IN CASE...

# FRISCH AUF-GEGABELTE ASIA-KÜCHE

TITEL-REZEPT

# Kokosmilch-Curry
# MIT KNUSPRIGER ENTENBRUST

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 1 rote Paprikaschote
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Pak Choi
- 500 g Entenbrustfilet
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1–2 TL gelbe Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 400 ml Geflügelbrühe
- 4 Stiele Thaibasilikum
- 1–2 Limetten
- Chiliflocken

Pro Portion ca. 7 g KH
33 g E, 46 g F, 580 kcal

1 Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Von den Entenbrüsten die Haut abziehen und in feine Streifen schneiden. Entenfleisch in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Entenhaut darin knusprig braten. Mit Salz würzen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Entenfleisch im Bratfett unter Wenden 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls herausnehmen.

2 Paprika, Ingwer und Knoblauch in das Bratfett geben und darin andünsten. Currypaste zufügen und kurz alles anschwitzen. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, Pak Choi zufügen und alles 8–10 Minuten köcheln lassen. Thaibasilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. 1 Limette halbieren und den Saft auspressen.

3 Fleisch und Basilikum zum Curry geben und 1–2 Minuten mitgaren. Curry mit Salz, Pfeffer und 2–3 EL Limettensaft abschmecken. Curry mit knuspriger Entenhaut und Chiliflocken bestreuen. In tiefe Schalen füllen und nach Geschmack zusätzlich mit Limettensaft beträufeln.

## EINE PASTE PASST IMMER

Schon wenig Currypaste sorgt im Nu für superviel Geschmack. Hauptzutaten sind Chilischoten und je nach Sorte Ingwer, Galgant, Zitronengras, Kräuter und Gewürze. Am mildesten ist die hier verwendete gelbe Variante. Wer es schärfer mag, greift zu roter, und wer gern mit dem Feuer spielt, zur grünen Paste.

# Miso-Omeletts
# MIT NORISESAM & „BROKKOLIREIS“

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN**

- **800 g Brokkoli**
- **2 EL ungeschälte Sesamsamen**
- **2 EL Noriflocken** (Asia- oder Naturkostladen)
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **1–2 rote Chilischoten**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 40 g)
- **600 g Pak Choi**
- **6 EL geröstetes Sesamöl**
- **8 Eier** (Größe M)
- **4 gehäufte TL helle Misopaste** (Asialaden)
- **200 ml Mineralwasser mit Kohlensäure**
- **Salz**
- **1 Bund Koriander**

Pro Portion ca. 13 g KH
23 g E, 33 g F, 475 kcal

1 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Stiele schälen und grob schneiden. Beides in einem Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern, dabei aufpassen, dass der Brokkoli nicht zu fein und matschig wird.

2 Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und mit Noriflocken mischen.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chili putzen, waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln, Chili und Ingwer mischen. Pak Choi putzen, waschen und in einzelne Blätter teilen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pak Choi darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Wenden braten, herausnehmen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C). 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. ¼ der Lauchzwiebelmischung zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten dünsten. Inzwischen Eier und Misopaste glatt rühren, Mineralwasser unterrühren. ¼ der Eiermischung in die Pfanne geben. ¼ Pak Choi darauf verteilen. Sobald die Eier zu stocken beginnen, Omelett in der Pfanne zur Hälfte zusammenklappen, ca. 3 Minuten bei milder Hitze nachziehen lassen. Omelett auf einen Teller geben und im heißen Ofen auf dem Rost warm stellen. Auf diese Weise 3 weitere Omeletts backen.

5 Brokkolireis inzwischen mit 100 ml Wasser und Salz in einem Topf zugedeckt 10–12 Minuten dünsten.

6 Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, grob schneiden. Unter den Brokkoli heben. Brokkolireis und Omeletts mit Norisesam anrichten. Mit Rest Koriander garnieren.

**PFANNTASTISCHES ZEITMANAGEMENT**

Wenn's schneller gehen soll, bereiten Sie statt 4 kleiner Omeletts nacheinander 2 große Omeletts parallel in je einer großen Pfanne zu.

# Lachs mit Chiakruste
# AUF SCHARFEM SPARGELGEMÜSE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

### Für den Fisch

- **4 Lachsfilets** (à ca. 150 g; ohne Haut)
- **2 EL Teriyakisoße**
- **8 EL Chiasamen**
- **2 EL Kokosöl**

### Für das Gemüse

- **1 kg grüner Spargel**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **1–2 rote Chilischoten**
- **1 EL Kokosöl**
- **75 ml Sojasoße**
- **Pfeffer**

Pro Portion ca. 7 g KH
41 g E, 31 g F, 485 kcal

**1** Lachs abspülen, trocken tupfen und in der Teriyakisoße wenden. Chiasamen auf einem Teller verteilen und den Fisch mit einer Seite leicht hineindrücken, sodass diese vollständig von den Samen bedeckt ist.

**2** Für das Gemüse Spargel waschen, untere Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Chili putzen, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kokosöl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Spargel zufügen und ca. 8 Minuten sanft braten. Chilistreifen ca. 3 Minuten mitbraten. Spargel mit Sojasoße und Pfeffer würzen.

**3** Inzwischen für den Fisch Kokosöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Lachs darin erst auf der Chiaseite 2–3 Minuten, dann auf der anderen Seite weitere 2–3 Minuten braten. Lachs und Spargel anrichten. Dazu schmeckt Konjakreis mit gerösteten Erdnüssen.

### SPARGELTARZAN IM WINTERDSCHUNGEL

Wer nicht bis zum Frühjahr warten will, kann im Supermarkt nach Stangen aus Spanien und Griechenland Ausschau halten. Die gibt es in milden Wintern bereits ab Mitte Februar. Eine gute Alternative ist der dünnere Thai- oder Minispargel, zu finden im Frischeregal oder im Asialaden. Es passen aber auch grüne Bohnen, die mit nur 1 g KH pro 100 g mehr als grüner Spargel (2 g KH/100 g) das „Carb-Konto" ebenfalls nicht zu sehr belasten.

Yum, yum, yummy,
I got love in my
Tommy ... oder
wie ging noch mal
dieser Song?

# Thaisüppchen „Tom-Yum-Style“
## MIT MEERESFRÜCHTEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **400 g TK-Meeresfrüchte** (Tintenfischringe, Miesmuschelfleisch, geschälte Garnelen)
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 40 g)
- **1 Stück Galgant** (ca. 40 g)
- **1 Stange Zitronengras**
- **4 Kaffirlimettenblätter**
- **1 getrocknete Chilischote**
- **600 ml Geflügelbrühe**
- **je 1 rote und grüne Chilischote**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 Bio-Limette**
- **100 g Champignons**
- **100 g Fischfilet** (z. B. Lachs oder Thunfisch)
- **1 Dose Kokosmilch** (400 ml)
- **2 EL Limettensaft**
- **3–4 TL Tom-Yum- oder rote Currypaste**
- **2 Stiele Thaibasilikum**
- **3 EL Sojasoße**
- **Chiliflocken**

Pro Portion ca. 10 g KH
23 g E, 21 g F, 350 kcal

1 Meeresfrüchte auftauen lassen. Knoblauch, Ingwer und Galgant schälen und alles in Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, längs halbieren und mit Galgant, Ingwer, Knoblauch, Kaffirlimettenblättern, getrockneter Chilischote und Brühe aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Chilischoten putzen, eventuell entkernen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Limette waschen und achteln. Pilze putzen und würfeln. Meeresfrüchte abbrausen und abtropfen lassen. Fischfilet abbrausen und in kleine Würfel schneiden.

3 Suppe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen. Kokosmilch, Limettensaft und Currypaste zufügen und aufkochen. Zwiebel, Chilis, Pilze, Meeresfrüchte und Fisch zugeben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Suppe mit Sojasoße abschmecken. Mit Basilikum und Limette garnieren und mit Chiliflocken bestreuen.

### GUT AUFGEHOBEN

Meeresfrüchte und Pilze sind empfindliche Lebensmittel, die leicht verderben. Will man Übriggebliebenes wieder aufwärmen, sollten die Zutaten vollständig gegart sein und nach der Zubereitung direkt in den Kühlschrank wandern. Nach maximal zwei Tagen kräftig, dafür nur sehr kurz erhitzen, sonst werden beide Zutaten schnell gummiartig.

# Hähnchensaté
# MIT RETTICHSALAT

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL helles Sesamöl
- 2 EL helle Sojasoße
- 2 EL stückige Erdnusscreme
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 50 g Babyleafsalat
- 1 Stück Rettich (ca. 200 g)
- 1 Bund Koriander
- 2–3 Lauchzwiebeln
- etwas Öl
- 40 g ungesalzene geröstete Erdnüsse
- 2 Limetten

Pro Portion ca. 6 g KH
42 g E, 19 g F, 375 kcal

1 Für die Spieße Knoblauch und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Zitronengras putzen, waschen und fein hacken. Alles mit Limettensaft, Sesamöl, Sojasoße, Erdnusscreme und Kurkuma verrühren.

2 Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden. Fleischstreifen jeweils mit einer breiten Messerklinge leicht flach streichen und anschließend in einer Schüssel mit der Marinade mischen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

3 Babyleafsalat waschen und trocken schleudern. Rettich schälen und in Stifte schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Alles mischen.

4 Fleischstreifen abtropfen lassen und auf Spieße stecken. Hähnchenspieße in einer leicht geölten Grillpfanne 6–8 Minuten rundherum braten, dabei zum Schluss mit der Marinade bestreichen.

5 Erdnusskerne grob hacken und rösten. Limetten halbieren. Spieße mit Babyleafsalatmischung und Erdnüssen bestreut servieren. Limettenhälften und nach Belieben Krautsalat (siehe koreanische Rippchen Seite 120) dazu reichen.

**NUR HOLZ IN DER HÜTTE**

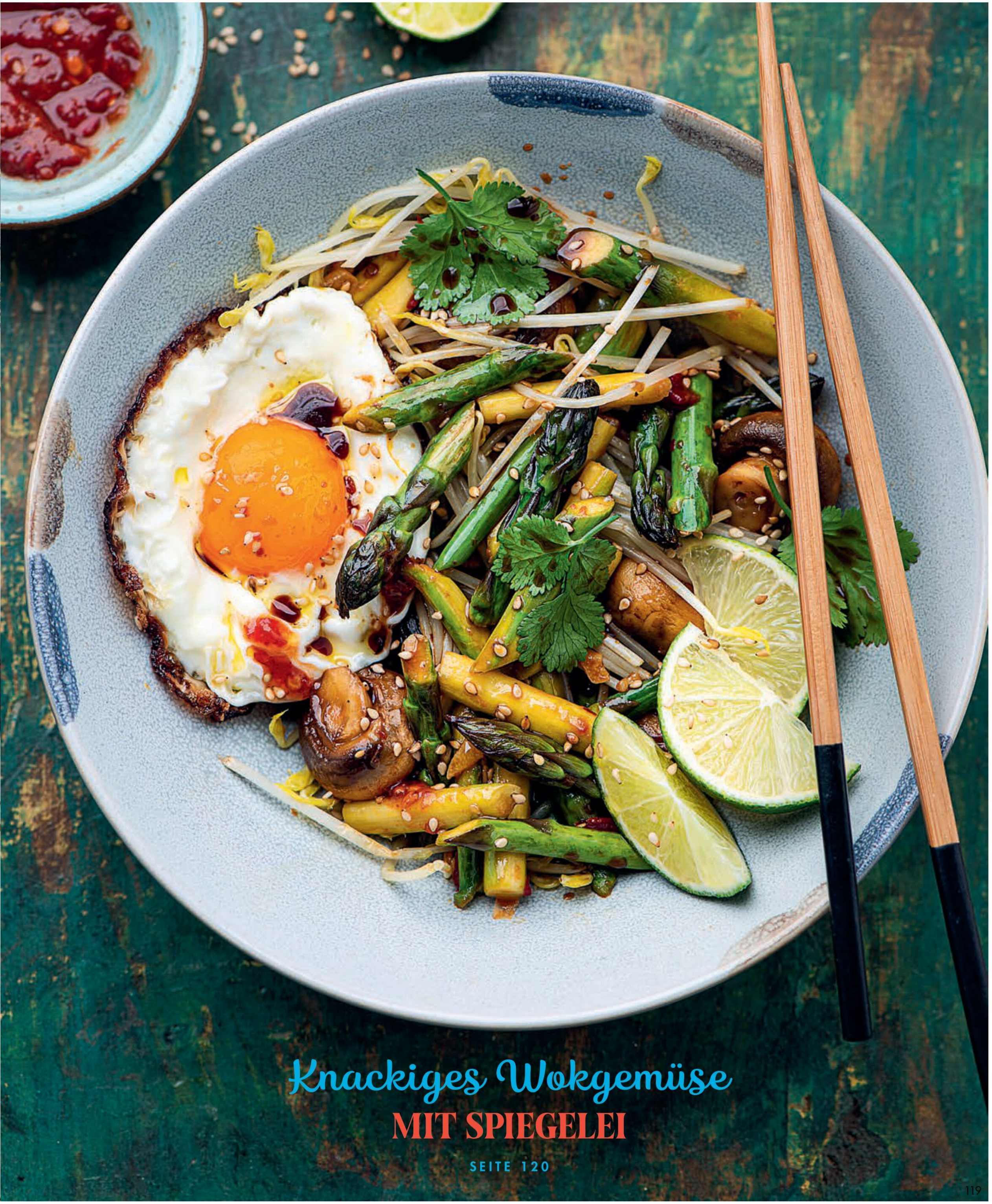
Sollten Sie keine Metallspieße im Haus haben, können Sie genauso gut Holzspieße verwenden. Diese am besten dünn mit Öl bestreichen, bevor Sie das Fleisch daraufstecken. Dann lässt es sich nach dem Braten leichter mit der Gabel herunterschieben.

# Koreanische Rippchen
# MIT KRAUTSALAT

SEITE 120

## UNBEKANNTES FOOD-OBJEKT: LOTUS

Der vor allem in Südostasien beheimatete Lotus gehört zu den Seerosengewächsen. Seine bis zu 30 cm langen Wurzeln sind von Lufträumen durchzogen, die für das hübsche Aussehen der dünnen Lotusscheiben sorgen. Lotuswurzeln besitzen eine zarte Süße, die leicht an Champignons erinnert. Es gibt sie z. B. in Scheiben als Konserve oder TK-Ware im gut sortierten Asialaden oder übers Internet. Zum Frittieren die Scheiben abtropfen bzw. auftauen lassen, trocken tupfen und in Erdnuss- oder Sesamöl goldbraun ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



# Knackiges Wokgemüse
## MIT SPIEGELEI

SEITE 120

# Koreanische Rippchen MIT KRAUTSALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + CA. 12 STUNDEN MARINIERZEIT

## Für die Rippchen

**1 Zwiebel / 4 Knoblauchzehen / 1 Stück Ingwer** (ca. 20 g) **/ 1 Nashi** (ersatzweise 1 Birne) **/ 200 ml Sojasoße / 2 EL Mirin** (Reiswein) **/ 1 EL + etwas helles Sesamöl / 1 EL Sesamsamen / 1,2 kg Querrippe vom Rind** (in ca. 1 ½ cm dicken Scheiben; vom Metzger quer zum Knochen schneiden lassen)

## Für den Salat

**800 g Weißkohl / Salz / 1 rote Chilischote / 4 EL Reisessig / 2 EL Sojasoße / 1 TL Kokosblütenzucker / 4 EL helles Sesamöl / 1 grünschaliger Apfel**

Pro Portion ca. 22 g KH, 41 g E, 32 g F, 555 kcal

1 Am Vortag für die Rippchen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Nashi waschen, schälen, vierteln, entkernen. Alles grob würfeln und mit Sojasoße, Mirin und etwas Wasser zu einer feinen Paste pürieren. 1 EL Öl und Sesam untermischen. Rippchen trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Am nächsten Tag für den Salat Kohl putzen, waschen, in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Kohlstreifen und etwas Salz mit den Händen gut verkneten. Chili putzen, entkernen, waschen und hacken. Chili, Essig, Sojasoße, Zucker und Öl verrühren. Apfel waschen, vierteln, entkernen, in Stifte schneiden. Apfelstifte, Dressing und Kohl mischen. Salat mit Salz abschmecken.

3 Rippchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. In einer geölten Grillpfanne von beiden Seiten 4–6 Minuten braten. Dabei mehrmals mit der Marinade bestreichen. Rippchen mit Krautsalat anrichten. Dazu schmecken Chilisoße und frittierte Lotuswurzelscheiben.

# Knackiges Wokgemüse MIT SPIEGELEI

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

**800 g grüner Spargel** (oder Thaispargel) **/ 1 Knoblauchzehe / 1 Stück Ingwer** (ca. 20 g) **/ 200 g kleine Champignons / 100 g Mungobohnensprossen / 4 EL Erdnussöl / 4 EL Sojasoße / 2 EL Limettensaft / 4 Eier / Salz, Pfeffer / 4 Stiele Koriander / 2 TL Sesamsamen / 4 TL Sriracha** (asiatische Chilisoße) **/ Limettenspalten zum Garnieren**

Pro Portion ca. 7 g KH, 15 g E, 19 g F, 265 kcal

1 Spargel waschen, untere Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein würfeln. Pilze putzen. Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

2 2 EL Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen. Spargel und Pilze darin unter Rühren ca. 5 Minuten braten. Sprossen, Knoblauch und Ingwer die letzten ca. 2 Minuten mitbraten. Sojasoße mit etwas Wasser und Limettensaft zugießen und einige Minuten köcheln, bis der Spargel gar, aber noch bissfest ist.

3 Eier inzwischen in 1 EL heißem Öl in einer Pfanne zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Asiagemüse und Spiegeleier anrichten. Mit Sesam bestreuen. Chilisoße darüberträufeln und mit Limettenspalten garnieren.

**GESCHMEIDIGE PERFORMANCE**

Das Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es nicht zu kalt ist. Sonst kühlt es beim Braten den Wok ab, kann keine Kruste bilden und wird trocken und zäh.

# Szechuan-Stir-fry
## MIT RUMPSTEAKSTREIFEN

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT**

- 3 EL Sojasoße
- 2 EL Austernsoße
- 2 EL Reisessig
- 1 TL Szechuanpfeffer
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 3 EL Erdnussöl
- 600 g Rumpsteak
- 250 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 500 g Brokkoli
- Salz
- 2 Paprikaschoten (z. B. rot und orange)
- 1 Möhre
- Pfeffer
- 4 Stiele Koriander
- 1 EL Sesamsamen

Pro Portion ca. 14 g KH
41 g E, 20 g F, 410 kcal

**1** Sojasoße, Austernsoße, Essig, Szechuanpfeffer, Zucker und Öl verrühren. Fleisch trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit der Marinade mischen. Zugedeckt ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2** Frische Bohnen putzen und waschen. Brokkoli putzen, in Röschen teilen und waschen. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brokkoli nach ca. 5 Minuten Garzeit mitkochen (TK-Bohnen mit dem Brokkoli zusammen garen). Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Paprika waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen, waschen und in feine Streifen hobeln oder grob raspeln.

**4** Fleisch abtropfen lassen, Marinade auffangen. Fleisch in einem sehr heißen Wok oder einer hohen Pfanne portionsweise ca. 1 Minute kräftig anbraten, herausnehmen. Gesamtes Gemüse im Bratfett 3–4 Minuten anbraten. Fleisch samt Marinade wieder zufügen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit Sesam auf das Fleisch streuen.

EISBERG
VORAUS!

# GEMÜSE AUF GROSSER FAHRT!

# Grillzucchini
# MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 700 g kleine Zucchini
- 6 EL Olivenöl
- Salz Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Harissa (scharfe Paprikapaste)
- 2 Stiele Minze
- 2 Stiele Dill
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft

Pro Portion ca. 21 g KH
11 g E, 21 g F, 345 kcal

**1** Zucchini waschen, putzen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 4 EL Öl nach und nach in einer großen Grillpfanne erhitzen und Zucchini darin portionsweise ca. 8 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Kichererbsen darin unter Wenden 3–5 Minuten knusprig braten. Dabei mit Harissa und Salz würzen.

**3** Minze und Dill waschen und trocken schütteln. Minzeblätter und Dillspitzen abzupfen, Dill grob hacken. Tomaten abtropfen lassen, nach Belieben kleiner schneiden. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

**4** Zucchini und Tomaten auf vier Teller verteilen. Mit dem Joghurt beträufeln und Kichererbsen darübergeben. Mit Kräutern garnieren.

### HARISSA-HAUSMISCHE

Haben Sie die Chilipaste nicht auf Vorrat, können Sie sie sich fix selbst aus Gewürzen anmischen: 1 TL Chiliflocken oder Cayennepfeffer mit je ½ TL edelsüßem Paprikapulver, gemahlenem Kreuzkümmel und Koriander mischen und mit 1 TL Olivenöl und ½ gepressten Knoblauchzehe verrühren.

# Halloumifritten
# MIT GRANATAPFELKERNEN UND JOGHURT

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN**

- 100 g Naturjoghurt
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- Salz
- 4–6 Stiele Basilikum
- 600 g Halloumi
- ca. ½ l Öl zum Frittieren
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 4 EL Granatapfelkerne (Salattheke)

Pro Portion ca. 7 g KH
34 g E, 53 g F, 655 kcal

**1** Joghurt mit Zitronenschale verrühren, mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen in Streifen schneiden.

**2** Halloumi trocken tupfen und in knapp fingerdicke Sticks schneiden. Ca. 3 cm hoch Öl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffel Blasen aufsteigen. Halloumi darin portionsweise ca. 5 Minuten unter Wenden goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Käsefritten auf Schälchen verteilen, mit Zitronenjoghurt beträufeln und mit Granatapfelkernen und Basilikum bestreut sofort servieren. Dazu schmeckt ein gemischter Blattsalat.

### NACHHALTIGER ÖLWECHSEL

Wenn Sie das übrige Frittierfett filtern, kann es locker 2–3-mal wiederverwendet werden. Dazu das Öl lauwarm abkühlen lassen. Ein Metallsieb mit Küchenpapier auslegen, auf eine Schüssel setzen und das Öl hineingeben. Anschließend in eine Flasche umfüllen.

# Hüttenkäsetaler
## MIT GOMASIODIP

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Zweige Thymian
- 60 g Kichererbsenmehl
- 400 g körniger Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 100 g Magerquark
- je 1 TL Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ca. 2–3 TL Gomasio (japanisches Sesamsalz)
- 1 Kästchen Daikonkresse
- Backpapier

Pro Stück ca. 5 g KH
7 g E, 2 g F, 75 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Tomaten klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Schnittlauch und Thymian waschen, trocken schütteln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Thymianblättchen abzupfen.

**2** Vorbereitete Zutaten, bis auf 1 EL Schnittlauchröllchen, mit Kichererbsenmehl und 250 g Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse ca. 12 Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zu Talern verstreichen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**3** Für den Dip Quark mit Zitronensaft und -schale verrühren. 150 g Frischkäse unterheben und mit Gomasio und Pfeffer abschmecken. Mit übrigen Schnittlauchröllchen und etwas Gomasio bestreuen. Kresse abschneiden, Frischkäsetaler damit bestreuen und mit dem Dip servieren.

### DIP: SCHICK GEMACHT

Die frische Creme ist ganz klar das Must-have-Accessoire zum krossen Taler. Gomasio sorgt für eine coole Sesamnote. Noch etwas extravaganter wird es mit Sesamgewürzmixen wie Zatar (mit Thymian) oder Dukkah (mit Nüssen und Paprika).

# Mediterranes Ofengemüse
## MIT KAPERNÄPFELN UND ZITRONE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

### Für das Gemüse

- 2 kleine Fenchelknollen
- 500 g Kohlgemüse (z. B. Blumenkohl, Romanesco und Brokkoli)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 kleine Rote Beten
- 150 g kleine bunte Möhren
- 1 Knoblauchknolle
- 150 g TK-Edamame
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 rote Chilischoten
- 5–6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Kapernäpfel (Glas)
- 60 g grüne und schwarze Oliven
- 3 Lorbeerblätter
- Backpapier

### Für die Soße

- 200 g griechischer Sahnejoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Kästchen grüne Daikonkresse

Pro Portion ca. 21 g KH
13 g E, 28 g F, 405 kcal

**GOURMETPILZ-UPGRADE**

Mit Morcheln lässt sich das Ganze raffiniert abrunden. Dafür ca. 10 g getrocknete Morcheln abspülen, ca. 30 Minuten in lauwarmem Wasser einweichen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse im Ofen mitbacken.

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Gemüse waschen. Fenchel, Kohlgemüse, Sellerie und Lauchzwiebeln putzen. Fenchel und Kohl in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, Sellerie und Lauchzwiebeln in längliche Stücke schneiden. Rote Beten halbieren, Möhren schälen und eventuell kleiner schneiden. Knoblauchknolle quer halbieren. Edamame abspülen und abtropfen lassen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Zweige kleiner zupfen. Chilis waschen, halbieren, nach Wunsch entkernen.

**2** Vorbereitete Zutaten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zitrone heiß waschen, in Spalten schneiden. Mit Kapernäpfeln, Oliven und Lorbeer dazwischen verteilen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.

**3** Für die Soße Joghurt mit Zitronensaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse abschneiden und unterrühren. Soße zum Ofengemüse servieren.

# Bunte Ricottaquiche
## MIT HASELNUSSBODEN

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g + etwas Sojamehl
- Salz
- 100 g kalte + etwas Butter
- 250 g Porree
- 500 g Pak Choi
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Pfeffer
- 250 g Ricotta
- 4 Eier (Größe M)
- 25 g geriebener Parmesan
- 50 ml Milch

Pro Stück ca. 4 g KH
13 g E, 18 g F, 235 kcal

**1** Für den Teig Haselnüsse, 100 g Sojamehl und 1 Prise Salz mischen. 100 g Butter würfeln, zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Gut die Hälfte auf etwas Sojamehl rechteckig (ca. 18 × 28 cm) ausrollen und in eine gefettete rechteckige Springform (ca. 18 × 28 cm) legen. Restlichen Teig zu einer Rolle formen, als ca. 3 cm hohen Rand in die Form drücken. Boden ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Porree und Pak Choi waschen, putzen, den Porree in ca. 2 cm dicke Ringe, Pak Choi in breite Streifen schneiden und Stiele und Blätter dabei trennen. Paprika waschen, putzen und klein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Porree und Paprika darin 2–3 Minuten andünsten. Pak-Choi-Stiele und Knoblauch zufügen und weitere 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen, Pack-Choi-Blätter unterheben und das Gemüse etwas abkühlen lassen.

**3** Ricotta, Eier, Parmesan und Milch glatt rühren. Gemüsemischung auf dem Teigboden verteilen, Guss darübergießen. Im heißen Ofen 35–40 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

### ETWAS SCHEU VOR PAK CHOI?

Pak Choi, auch Senfkohl genannt, schmeckt fast mehr nach Senf als nach Kohl. Wer's nicht so mag, kann stattdessen Chinakohl verwenden, der ist milder, und im Sommer auf Mangold umsteigen.

# Gobi Masala
## MIT POCHIERTEM EI

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN**

- **1 Blumenkohl** (ca. 800 g)
- **2 Tomaten**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **2 EL Mandelblättchen**
- **1 EL Ghee** (oder Butterschmalz)
- **1 EL helle Senfkörner**
- **1 EL Garam Masala**
- **1 TL gemahlene Kurkuma**
- **1 TL Kreuzkümmelsamen**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **3–4 EL Weißweinessig**
- **4 Eier**
- **Korianderblättchen**

Pro Portion ca. 6 g KH
12 g E, 13 g F, 200 kcal

**1** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Tomaten waschen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mandeln in einem Topf ohne Fett anrösten, herausnehmen. Ghee in dem Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Senfkörner, Garam Masala, Kurkuma und Kreuzkümmel ca. 3 Minuten darin unter Rühren anbraten.

**2** Blumenkohl zufügen, kurz mitbraten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten offen garen, bis der Blumenkohl weich und die Flüssigkeit etwas eingeköchelt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Inzwischen reichlich Wasser mit Essig und Salz in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel hineinrühren. Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen und vorsichtig nacheinander in den Wasserstrudel gleiten lassen. Bei mäßiger Hitze 4–5 Minuten pochieren.

**4** Blumenkohl auf vier Teller verteilen. Je ein pochiertes Ei darauf anrichten, mit Tomatenwürfeln und Mandelblättchen bestreuen. Mit Koriander garnieren.

### SEINEN SENF DAZUGEBEN

Zum indisch zubereiteten Blumenkohl passt noch ein Senfdip: Dafür Schmand mit mittelscharfem Senf und in einer Pfanne ohne Fett angerösteten Senfkörnern verrühren, mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken.

# Getürmte Crêpes
## MIT GEMÜSECREMETRIO

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT

### Für die Crêpes

- 150 g entöltes Mandelmehl
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- Salz
- 200 ml Milch
- 3 Eier (Größe M)
- Öl zum Braten

### Für die Füllungen

- 125 g weiße Bohnen (Dose)
- Saft von 1 Zitrone
- 3 EL Sesampaste (Tahin; Glas)
- 125 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großes Bund Basilikum oder Bärlauch (nach Saison und Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- 4–5 Artischockenherzen (in Lake)
- 1 Avocado
- evtl. Sprossen, Kräuter und Kapernäpfel

Pro Portion ca. 10 g KH
24 g E, 26 g F, 400 kcal

**1** Mandelmehl, Flohsamenschalen und etwas Salz mischen. Milch, 180 ml Wasser und Eier verquirlen, Mehlmix nach und nach unterrühren. Ca. 20 Minuten quellen lassen.

**2** Für das Bohnenmus Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Zitronensaft und 2 EL Sesampaste glatt pürieren. 100 g Frischkäse unterrühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Zitronensaft abschmecken.

**3** Für die Zucchinipaste Zucchini putzen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln, grob zerzupfen, ¼ beiseitestellen. Rest mit Zucchini, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl und 1–2 EL Zitronensaft pürieren. Übrige 25 g Frischkäse unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Artischockencreme Artischocken abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch herauslösen und mit 1–2 EL Zitronensaft und 1 Knoblauchzehe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Artischocken zufügen und nicht zu fein pürieren.

**5** Crêpeteig noch mal durchrühren, eventuell mit etwas mehr Wasser verlängern. Daraus nach und nach in einer mit Öl eingepinselten Pfanne 8–10 dünne Crêpes 1–2 Minuten von jeder Seite backen. Etwas abkühlen lassen. Abwechselnd mit einem der drei Toppings bestreichen und mit beiseitegestellten Kräutern aufeinanderstapeln. Mit 1 unbestrichenen Crêpe abschließen. Nach Belieben mit Sprossen, Kräutern sowie Kapernäpfeln garnieren.

### DIE NÖTIGE REIFE

Die perfekte Reife haben Avocados, wenn sie auf Druck leicht nachgeben. Bekommt man im Supermarkt keine passende, können harte Früchte in einer Papiertüte neben Apfel oder Banane nachreifen. Sehr weiche dagegen im Kühlschrank lagern, das stoppt den Reifungsprozess.

# Gratinierte Kräutertofuletten
## IN TOMATENSOSSE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

**Für die Bällchen**

- 150 g Zwiebeln
- 600 g fester Tofu
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g gemahlene Mandeln
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- 2 EL TK-italienische-Kräuter
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- Chiliflocken

**Außerdem**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 700 g passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer
- 250 g Mozzarella
- 3 Stiele Oregano

Pro Portion ca. 21 g KH
39 g E, 40 g F, 630 kcal

**1** Zwiebeln schälen und im Blitzhacker fein zerkleinern. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Tofu trocken tupfen und ebenfalls im Blitzhacker fein hacken. Knoblauch schälen, durchpressen, mit Tofu und Zwiebeln mischen. Mandeln und Flohsamenschalen zugeben. Mit TK-Kräutern, Salz, Muskat und Chiliflocken würzen und alles zu einer formbaren Masse verkneten. Ca. 4 cm große Bällchen formen. Kalt stellen.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Für die Soße Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen. Die passierten Tomaten zufügen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hälfte in eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) füllen. Bällchen daraufsetzen, übrige Soße darübergeben.

**3** Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten überbacken. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und darüberstreuen.

### OHNE MUH UND MECKERN

Vegane Gäste im Anmarsch? Dann ganz unkompliziert auf tierfrei stricken und den Mozzarella durch eine pflanzliche Variante ersetzen, wie zum Beispiel veganen Feta auf Kokosölbasis (schmeckt nicht nach Kokos, versprochen!).

# Warmer Röstgemüsesalat
## MIT SCHNITTLAUCHCREME

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 300 g Möhren
- 250 g Rote Beten
- 150 g Kartoffeln (für weniger Carbs siehe Tipp)
- 300 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 EL Fenchelsamen
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Pekannusskerne
- ½ Bund Schnittlauch
- 200 g Schmand
- 50 g Parmesan (Stück)

Pro Portion ca. 23 g KH
11 g E, 35 g F, 470 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Möhren, Rote Beten, Kartoffeln und eventuell Kürbis schälen. Möhren, Kartoffeln und Kürbis waschen. Gemüse in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und zerzupfen.

2 Gemüse mit Rosmarin, Fenchelsamen und Öl auf einem Backblech mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Ofen 35–40 Minuten garen. Nüsse grob hacken, ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit über das Gemüse streuen und mitrösten.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schmand und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan mit einem Sparschäler in Späne hobeln. Gemüse damit bestreuen. Schnittlauchcreme dazu reichen.

### TIPPTOPP MIT TOPINAMBUR

Wer noch ein paar Extracarbs vom Tellerrand schubsen möchte, tauscht die Kartoffeln gegen Topinambur. Die Zubereitung bleibt gleich, der Geschmack zum Verwechseln ähnlich, aber die Kohlenhydrate reduzieren sich um satte 4 g pro Portion.

IT'S GONNA BE
O-CAKE!

# KUCHEN UND SÜSSES, BEI DENEN ES NIENICHTS ZU BEREUEN GIBT

# Puddingschnecken
# MIT APRIKOSENGLASUR

**FÜR CA. 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **1 gehäufter TL Johannisbrotkernmehl**
- **Mark von 1 Vanilleschote**
- **1 EL + 75 g Xylit** (Birkenzucker)
- **250 ml Milch**
- **3 Eier** (Größe M)
- **150 g entöltes Mandelmehl**
- **50 g + etwas Sojamehl**
- **1 EL gemahlene Flohsamenschalen**
- **1 Prise Salz**
- **2 TL Backpulver**
- **250 g Magerquark**
- **50 ml Öl**
- **abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**
- **3 EL Low-Carb-Aprikosenaufstrich**
- Frischhaltefolie
- Backpapier

Pro Stück ca. 5 g KH (plus 12 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
20 g E, 13 g F, 265 kcal

**1** Für den Pudding Johannisbrotkernmehl und Vanillemark mit 1 EL Xylit mischen, nach und nach mit Milch glatt rühren. Unter Rühren erhitzen und ca. 2 Minuten köcheln. 2 Eier trennen. Eigelb verquirlen, angedickten Pudding nach und nach unterrühren. Durch ein Sieb streichen, Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche legen und auskühlen lassen.

**2** Für den Teig 75 g Xylit, Mandel- und 50 g Sojamehl, Flohsamenschalen, Salz und Backpulver mischen. 1 Ei, Eiweiß, 150 g Quark und Öl zufügen und glatt verkneten. Ca. 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Pudding nochmals durchrühren, 100 g Quark und Zitronenschale unterrühren.

**3** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Teig auf etwas Sojamehl rechteckig (ca. 27 × 32 cm) ausrollen. Pudding-Quark-Creme daraufstreichen, dabei rundherum ca. 1 cm frei lassen. Von der kurzen Seite her vorsichtig aufrollen und in ca. 8 Scheiben schneiden. Mit einer Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

**4** Die Schnecken im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Fruchtaufstrich unter Rühren erhitzen, Schnecken damit bepinseln und trocknen lassen.

## GESCHMACKSTRÄGER

Mandeln haben in der Low-Carb-Backstube ihren festen Platz. Weil sie mit reichlich Fett leider auch reichlich Kalorien mitbringen, verwenden wir in Kuchen und Co. meist das entölte Mandelmehl. Gesüßt erinnert es im Geschmack ganz leicht an Marzipan.

# Himmelstorte
# MIT SHARONFRUCHTCOULIS

**FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **4 Eier** (Größe M)
- **100 g weiche + etwas Butter**
- **90 g Erythrit**
- **Salz**
- **200 g gemahlene Mandeln**
- **1 gestrichener TL Backpulver**
- **50 g Puder-Erythrit**
- **20 g Mandelblättchen**
- **3 Blatt Gelatine**
- **300 g reife Sharoni oder Kakifrüchte**
- **1 Sternanis**
- **3–4 EL Zitronensaft**
- **200 g Schlagsahne**
- **400 g griechischer Sahnejoghurt**
- **1 EL Vanilleextrakt**
- Backpapier

Pro Portion ca. 7 g KH (plus 12 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
8 g E, 27 g F, 320 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 2 Eier trennen. 100 g Butter, 70 g Erythrit und 1 Prise Salz dickcremig und hell aufschlagen. Eigelb und 2 Eier nach und nach unterrühren. Gemahlene Mandeln und Backpulver mischen und unterheben. Masse in zwei gefettete Springformen (22 cm ⌀) verteilen und glatt streichen.

**2** Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, dabei Puder-Erythrit langsam einrieseln lassen. Eischnee locker auf den Teig in den Springformen streichen. Mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Dabei nach 20 Minuten eventuell mit Backpapier abdecken, damit das Baiser nicht zu dunkel wird. Kuchen herausnehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

**3** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sharoni waschen, putzen und grob würfeln. Mit Sternanis und Zitronensaft aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten weich garen. Sternanis entfernen und Sharoni fein pürieren. 1 Blatt Gelatine ausdrücken und darin auflösen. Abkühlen lassen.

**4** Sahne und 20 g Erythrit steif schlagen, Joghurt und Vanilleextrakt kurz unterziehen. Restliche Gelatine tropfnass bei schwacher Hitze auflösen. 4 EL Joghurtsahne unterrühren, dann diese Masse unter die restliche Joghurtsahne ziehen.

**5** Kuchenböden aus den Formen lösen. 1 Boden mit der Hälfte der Creme bestreichen, Sharoncoulis daraufgeben. Restliche Creme darüber verteilen, 2. Boden auflegen und leicht andrücken. Himmelstorte vor dem Servieren mindestens 4 Stunden kalt stellen.

### ZARTE SCHALE, GAR KEIN KERN

Die Sharonfrucht gibt es von Januar bis März. Sie ist eine **Zuchtform der Kaki** – mit Vorteilen: Ihre Schale ist dünner und ihr Fruchtfleisch kernfrei. Und weil sie weniger Gerbstoffe enthält, schmeckt sie auch schon vanillig-aromatisch, wenn sie nicht voll ausgereift ist.

# Key-Lime-Tarte
# MIT BAISERHAUBE

**FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT ÜBER NACHT**

- **200 g + etwas entöltes Mandelmehl**
- **15 g gemahlene Flohsamenschalen**
- **200 g Xylit** (Birkenzucker)
- **Salz**
- **6 sehr frische Eier** (Größe M)
- **175 g weiche + etwas Butter**
- **3 Limetten**
- **1 Zitrone**
- **evtl. etwas Bio-Limettenabrieb**
- Backpapier
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Pro Stück ca. 1 g KH (plus 12 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
9 g E, 13 g F, 200 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 200 g Mandelmehl, Flohsamenschalen, 50 g Xylit und 1 Prise Salz gut mischen. 1 Ei und 100 g Butter zufügen und alles glatt verkneten. Teig als Boden in eine gefettete, mit Mandelmehl ausgestreute rechteckige Tarteform (ca. 20 × 30 cm; ersatzweise Springform, 26 cm ⌀) drücken, dabei einen 1–2 cm hohen Rand formen. 30 Minuten kalt stellen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier belegen und Hülsenfrüchte einfüllen. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen und weitere ca. 5 Minuten knusprig backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

2 3 Eier trennen, Eiweiß zugedeckt kalt stellen. Limetten und Zitrone auspressen und 125 ml Saft abmessen. Mit 100 g Xylit, Eigelb und 2 Eiern in einem Topf kräftig verrühren. Langsam unter Rühren erhitzen, bis die Creme andickt (Vorsicht, es darf nicht kochen!). Topf vom Herd ziehen und 75 g Butter in Flöckchen nach und nach einrühren. Lauwarmes Curd auf den Tarteboden gießen und über Nacht kalt stellen.

3 Kurz vor dem Servieren kalt gestelltes Eiweiß und 1 Prise Salz sehr steif schlagen, dabei 50 g Xylit unter Rühren langsam einrieseln lassen. Baisermasse wolkig auf der Tarte verteilen und mit einem Küchengasbrenner leicht karamellisieren. Nach Belieben mit etwas frisch abgeriebener Limettenschale bestreuen.

**TIMING IST ALLES**

Die Tarte ist perfekt für Gäste, weil sie sich so gut vorbereiten lässt. Sobald sie allerdings mit der Baiserhaube gekrönt und karamellisiert ist, sollte man sie zügig servieren, weil sonst das Baiser Wasser ziehen und sich dadurch etwas auflösen kann.

# Dark Brownies
## MIT ZUCCHINI

FÜR CA. 12 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

**200 g Zucchini / 70 g Bitterschokolade** (85 % Kakao) **/ 30 g Butter / 3 Eier** (Größe M) **/ 80 g Xylit** (Birkenzucker) **/ 40 g Kakaopulver / 70 g entöltes Mandelmehl / 1 Prise Salz / 1 TL Backpulver /** Backpapier

Pro Stück ca. 3 g KH (plus 7 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 5 g E, 10 g F, 140 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Zucchiniraspel in einem Sieb ausdrücken und abtropfen lassen.

2 Schokolade hacken. 50 g mit Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Eier und Xylit aufschlagen. Zucchiniraspel und Schokobutter unterziehen. Kakao, Mandelmehl, Salz und Backpulver mischen und unterrühren.

3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte rechteckige Backform (ca. 21 × 25 cm) streichen, übrige 20 g Schokolade daraufstreuen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

# FLOTTE
# Schokomousse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

**50 g Butter / 30 g Xylit** (Birkenzucker) **/ 25 g + etwas Kakaopulver / 250 g Schlagsahne**

Pro Portion ca. 4 g KH (plus 7 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 3 g E, 30 g F, 325 kcal

1 Butter zerlassen und Xylit darin schmelzen. In eine Schüssel geben, mit 25 g Kakaopulver verrühren und abkühlen lassen. Sahne steif schlagen, ca. 2 EL zum Garnieren abnehmen und kalt stellen. Übrige Sahne nach und nach locker unter die Schokomasse ziehen. Auf vier Schälchen verteilen und 20–30 Minuten kalt stellen.

2 Mousse vor dem Servieren mit Schlagsahne toppen und mit etwas Kakao bestäuben.

# Carrot-Cupcakes
# MIT ZITRONENFROSTING

**FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT**

- **350 g Möhren**
- **1 Bio-Zitrone**
- **5 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **200 g Erythrit**
- **300 g gemahlene Mandeln**
- **200 g fettreduzierter Frischkäse** (16 % Fett)
- **50 g weiche Butter**
- Papierbackförmchen

Pro Stück ca. 4 g KH (plus 17 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
9 g E, 22 g F, 265 kcal

**1** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Möhren schälen, waschen und fein raspeln. Zitrone heiß waschen und Schale abreiben, Frucht auspressen. Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb mit Erythrit cremig rühren. Mandeln, Möhrenraspel und Zitronensaft kurz unterrühren. Eischnee vorsichtig unterheben.

**2** Zwölf Papierbackförmchen in die Mulden eines Muffinblechs setzen. Teig einfüllen, Cupcakes im heißen Ofen 25–30 Minuten backen.

**3** Inzwischen für das Topping Frischkäse, weiche Butter und Hälfte Zitronenschale glatt rühren, kalt stellen. Muffinblech aus dem Ofen nehmen, Cupcakes aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** Vor dem Servieren Frosting mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf die Cupcakes spritzen, mit der übrigen Zitronenschale bestreuen.

## SMART FROSTEN OHNE FROSTING

Der süße Hunger meldet sich gern spontan. Da ist es schlau, immer etwas auf Vorrat zu haben und zum Beispiel ein paar der Cupcakes nach dem Abkühlen einzufrieren. Dafür vorher die Papierbackförmchen abziehen und das Frosting erst nach dem Auftauen aufspritzen.

Say cheese to these

# Himbeergrütze-Streuselkuchen
## MIT SKYR UND KOKOS

**FÜR CA. 15 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT**

- 150 g gemahlene Mandeln
- 120 g + 1 EL Kokosmehl
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 200 g Erythrit
- 2 Eier (Größe M)
- 250 g weiche + etwas Butter
- 50 g Kokosraspel
- 1 gehäufter TL Agar-Agar
- 2 EL Agavendicksaft
- 300 g TK-Himbeeren
- 300 g Frischkäse (16 % Fett)
- 300 g Skyr
- einige Tropfen Vanilleextrakt
- 2 EL Puder-Erythrit

Pro Stück ca. 9 g KH (plus 13 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
8 g E, 25 g F, 305 kcal

**1** Für den Teig Mandeln, 100 g Kokosmehl, Flohsamenschalen und 100 g Erythrit mischen. 1 Ei trennen, Eiweiß kalt stellen. Eigelb und 250 g Butter mit dem Mandelmix zu einem weichen Teig verkneten. Ca. ⅔ in eine gefettete rechteckige Springform (ca. 18 × 27 cm) geben und mit den Händen zu einem flachen Boden drücken. Ca. 30 Minuten kalt stellen. Restlichen Teig mit Kokosraspeln und 20 g Kokosmehl zu Streuseln verkneten.

**2** Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Agar-Agar mit 100 ml Wasser und Agavendicksaft glatt rühren. Mit gefrorenen Himbeeren unter Rühren aufkochen, ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Frischkäse, Skyr, kalt gestelltes Eiweiß, 100 g Erythrit, 1 Ei, Vanilleextrakt und 1 EL Kokosmehl glatt rühren.

**3** Kuchenboden im heißen Ofen ca. 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen und 15 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Skyrcreme daraufgeben. Abgekühlte Himbeeren glatt rühren und vorsichtig daraufstreichen. Streusel darüber verteilen. Kuchen im heißen Ofen 20–25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**4** Kuchen aus der Form lösen und mit Puder-Erythrit bestäuben. In Würfel geschnitten servieren.

### MAL EBEN AUS XUCKER PUDERXUCKER MACHEN

Wer nicht so viele unterschiedliche Zuckerersatzprodukte kaufen möchte, kann sich die Pudervariante von Xylit oder Erythrit kostengünstig und einfach selbst herstellen: Im Hochleistungsmixer so lange mahlen, bis ein feiner Staub entsteht.

# Cheesecaketörtchen
# MIT HEIDELBEEREN

**FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT**

- **150 g TK-Heidelbeeren + evtl. frische zum Garnieren**
- **3 Eier** (Größe M)
- **1 Prise Salz**
- **100 g weiche + etwas Butter**
- **80 g + etwas Xylit-Puderzucker** (fein gemahlener Birkenzucker)
- **400 g Magerquark**
- **2 EL + etwas entöltes Mandelmehl**
- **1 EL Kokosmehl**
- **1 TL Backpulver**

Pro Stück ca. 5 g KH (plus 7 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen)
7 g E, 9 g F, 155 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Heidelbeeren in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen.

2 Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. 100 g Butter mit 80 g Xylit-Puderzucker cremig rühren. Nach und nach Eigelb unterschlagen. Quark zugeben und glatt rühren. 2 EL Mandelmehl mit Kokosmehl und Backpulver mischen. Kurz unterrühren. Eischnee und Beeren unterheben.

3 Teig auf zwölf gefettete, mit Mandelmehl ausgestreute Tortelettförmchen (oder die Mulden eines Muffinblechs) verteilen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus den Formen lösen, mit etwas Xylit-Puderzucker bestäuben und nach Belieben mit frischen Beeren anrichten.

**ROSINENPICKER**

Nicht jedes Obst ist low-carb-geeignet. Das gilt insbesondere für Trockenfrüchte wie Rosinen. Weil ihnen beim Dörren das Wasser entzogen wird, steigt ihr Zuckergehalt auf ein Vielfaches an. Die bessere Wahl ist Frischobst, ganz besonders Beeren aller Art. Sie enthalten von allen Früchten am wenigsten Fruchtzucker, und es gibt sie tiefgekühlt auch das ganze Jahr über.

# Pannacotta
# MIT HIMBEERSOSSE

**FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT**
**CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT**

- 400 g Schlagsahne
- ca. 2 TL Stevia-Streusüße
- 3 Blatt weiße Gelatine
- 200 g TK-Himbeeren
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2–3 Stiele Minze
- evtl. Himbeeren (frisch oder TK, dann aufgetaut) zum Garnieren

Pro Portion ca. 15 g KH
3 g E, 31 g F, 365 kcal

1 Sahne mit Stevia in einem Topf verrühren und 5–10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Inzwischen Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne etwas abkühlen lassen. Gelatine abtropfen lassen und unterrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist. Creme in vier Gläser füllen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden gelieren lassen.

2 Himbeeren auftauen lassen und mit Vanilleextrakt pürieren. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Pannacotta vor dem Servieren mit Himbeersoße und nach Belieben mit Himbeeren toppen. Mit Minze garnieren.

Turbofestiger:
Wenn es schneller gehen soll mit dem Gelieren und Servieren, die Gläser für 1–2 Stunden in den Gefrierschrank stellen

## IMPRESSUM

**VERLAG**
FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32
20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

**CHEFREDAKTION**
Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

**ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION**
Dörte Petersen-Freynhagen

**REDAKTIONSLEITUNG**
Swantje Ronge

**REDAKTION**
Myriam Banderob,
Volker Eggers (frei), Maren Jahnke (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

**GESTALTUNG**
Bettina Pasker

**FOODSTYLING**
Myriam Banderob, Hege Marie Köster (frei)

**STYLING**
Nicole Hartmann (frei), Petra Lange,
Annamaria Zinnau (frei)

**FOTOGRAFIE**
Isabell Triemer,
Johannes Reinecke (frei)

**CVD**
Jörg Petri

**SCHLUSSREDAKTION**
Silke Schlichting (frei)

**ILLUSTRATION**
Teo Zirinis (frei)



**COPYRIGHT**
Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit
u. a. mit Stockfood und Food Centrale



**GESCHÄFTSFÜHRUNG**
Andrea Glock, Simone Kasik, Bianca Pohlmann,
Christoph Rüth, Stefan Schweser

**VERLAGSLEITERIN**
Janina Süss

**FUNKE MEDIA SALES NATIONAL**
Anzeigenleitung (V. i. S. d. P.)
Martina Schönherr, Funke Services GmbH
Großer Burstah 18–32
20457 Hamburg

**GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN**
Andreas Klinkmann

**EINZELHEFTBESTELLUNG**
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/6077 6077-88

**VERTRIEB (EINZELVERKAUF)**
MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1
85716 Unterschleißheim

**DRUCK**
Euro-Druckservice GmbH
Medienstraße 5 b
94036 Passau
„So schmeckt Low Carb“ kostet im Einzelhandel
6,90 € (inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED IN GERMANY

# Wie viele KOHLENHYDRATE stecken in welchem Lebensmittel?

Die Werte für die Kohlenhydrate sind Durchschnittswerte und beziehen sich auf jeweils 100 Gramm. Falls nicht anders angegeben, sind Obst und Gemüse gewaschen und geschält.

## Gemüse

| | |
|---|---|
| Artischocken (Dose) | 2,1 g |
| Aubergine | 2,5 g |
| Avocado | 3,6 g |
| Blumenkohl | 2,3 g |
| Brokkoli | 2,5 g |
| Champignons | 0,6 g |
| Chinakohl | 1,2 g |
| Erbsen (TK) | 12,7 g |
| Fenchel | 3,0 g |
| Gelbe Paprika | 5,3 g |
| Grüne Bohnen | 3,2 g |
| Grüne Oliven | 1,8 g |
| Grüne Paprika | 2,9 g |
| Grünkohl | 2,5 g |
| Gurke | 1,8 g |
| Kartoffeln | 14,8 g |
| Knoblauch | 28,4 g |
| Knollensellerie | 2,3 g |
| Kohlrabi | 3,7 g |
| Kresse | 2,5 g |
| Kürbis | 4,6 g |
| Lauchzwiebeln | 8,5 g |
| Mangold | 2,9 g |
| Möhre | 4,8 g |
| Mungobohnensprossen | 1,8 g |
| Pak Choi | 1,2 g |
| Pastinake | 12,1 g |
| Porree | 3,2 g |
| Radicchio | 1,5 g |
| Rettich | 1,9 g |
| Romanesco | 2,3 g |
| Römersalatherzen | 1,7 g |
| Rosenkohl | 3,3 g |
| Röstpaprika (eingelegt) | 6,0 g |
| Rote Bete | 8,4 g |
| Rote Paprika | 6,4 g |
| Rotkohl | 3,5 g |
| Rucola | 2,0 g |
| Schwarzwurzeln | 1,6 g |
| Shiitakepilze | 12,3 g |
| Spargel | 2,0 g |
| Spinat | 0,6 g |
| Staudensellerie | 2,2 g |
| Steckrübe | 5,0 g |
| Süßkartoffeln | 24,1 g |
| Tomaten | 2,6 g |
| Tomaten (Dose) | 3,9 g |
| Tomaten (getrocknet, in Öl) | 10,6 g |
| Tomatenketchup | 24,0 g |
| Tomatenmark | 12,9 g |
| Weißkohl | 4,2 g |
| Wirsing | 2,4 g |
| Zucchini | 2,1 g |
| Zuckermais (Dose) | 12,6 g |
| Zuckerschoten | 10,0 g |
| Zwiebeln | 4,9 g |

## Hülsenfrüchte

| | |
|---|---|
| Braune Linsen (getrocknet) | 52,0 g |
| Edamame (TK) | 8,6 g |
| Erbsen (getrocknet) | 42,4 g |
| Kichererbsen (Dose) | 17,4 g |
| Kidneybohnen (Dose) | 15,5 g |
| Kidneybohnen (getrocknet) | 40,0 g |
| Linsen (Dose) | 12,3 g |
| Rote Linsen (getrocknet) | 50,0 g |
| Weiße Bohnen (Dose) | 10,8 g |

## Obst

| | |
|---|---|
| Ananas | 13,1 g |
| Apfel | 11,4 g |
| Aprikose | 8,5 g |
| Banane | 21,4 g |
| Birne | 12,4 g |
| Blaubeere | 7,4 g |
| Brombeere | 2,7 g |
| Clementine | 9,0 g |
| Cranberry (getrocknet) | 78,0 g |
| Dattel (getrocknet) | 66,1 g |
| Erdbeere | 5,5 g |
| Feige (getrocknet) | 58,2 g |
| Granatapfel | 16,7 g |
| Grapefruit | 9,0 g |
| Himbeere | 4,8 g |
| Kaki | 16,0 g |
| Kiwi | 10,8 g |
| Limette | 1,9 g |
| Mango | 12,8 g |
| Orange | 9,2 g |
| Papaya | 7,1 g |
| Passionsfrucht | 13,4 g |
| Pfirsich | 8,9 g |
| Pflaume (getrocknet) | 56,5 g |
| Pomelo | 9,4 g |
| Rote Johannisbeere | 7,3 g |
| Sauerkirsche | 9,9 g |
| Süßkirsche | 13,3 g |
| Weintraube | 15,6 g |
| Zitrone | 8,1 g |

## Getreide & Pasta

| | |
|---|---|
| Basmatireis (gegart) | 28,1 g |
| Basmatireis (ungekocht) | 75,4 g |
| Buchweizen (ungekocht) | 71,0 g |
| Früchtemüsli | 60,3 g |
| Haferflocken | 59,5 g |
| Haferkleie (Flocken) | 47,0 g |
| Hirse (gegart) | 24,7 g |
| Hirse (ungekocht) | 68,8 g |
| Kichererbsenpasta | 51,0 g |
| Kartoffelstärke | 83,1 g |
| Konjaknudeln | 0,0 g |
| Mienudeln | 75,0 g |
| Naturreis (ungekocht) | 74,1 g |
| Nudeln ohne Ei (gegart) | 30,3 g |
| Nudeln ohne Ei (ungekocht) | 70,5 g |
| Panko | 70,2 g |
| Polenta (ungekocht) | 73,8 g |
| Popcornmais (getrocknet) | 57,7 g |
| Reismehl | 77,6 g |

*Kleine Erinnerung: Täglich weniger als 100 g Kohlenhydrate auf dem Teller gilt als Low Carb*

| | |
|---|---|
| Roggenmehl (Type 1150) | 67,2 g |
| Weizenmehl (Type 1050) | 67,2 g |
| Weizenmehl (Type 405) | 70,9 g |

## Backwaren

| | |
|---|---|
| Baguette | 50,7 g |
| Croissant | 44,9 g |
| Dinkelbrötchen | 38,1 g |
| Knäckebrot | 73,4 g |
| Mehrkornbrot | 40,0 g |
| Vollkornbrot | 37,6 g |
| Weizenbrötchen | 50,7 g |
| Weizentoast | 47,7 g |

## Kerne & Ballaststoffe

| | |
|---|---|
| Cashewkerne | 30,5 g |
| Cashewmus | 26,8 g |
| Chiasamen | 5,2 g |
| Erdnussbutter/-creme/-mus | 12,2 g |
| Esskastanien | 37,8 g |
| Flohsamenschalen | 1,7 g |
| Guarkernmehl | 0,0 g |
| Hanfmehl | 3,0 g |
| Haselnüsse | 6,0 g |
| Haselnussmus | 6,1 g |
| Kakaonibs | 5,1 g |
| Kartoffelfasern | 8,0 g |
| Kokosmehl | 20,0 g |
| Kokosraspel | 8,4 g |
| Kürbiskerne | 2,7 g |
| Leinsamen | 0,0 g |
| Mandelmehl | 7,0 g |
| Mandeln | 5,7 g |
| Mohn (gemahlen) | 4,2 g |
| Pinienkerne | 7,3 g |
| Pistazien | 11,6 g |
| Sesamsamen | 10,2 g |
| Sonnenblumenkerne | 34,7 g |
| Tahin (Sesampaste) | 21,2 g |
| Walnüsse | 10,6 g |

## Zucker & Süßes

| | |
|---|---|
| Agavendicksaft | 75,0 g |
| Ahornsirup | 67,1 g |
| Brauner Rohrzucker | 97,4 g |
| Erythrit | 100,0 g* |
| Honig | 75,1 g |
| Kokosblütenzucker | 94,0 g |
| Milchschokolade | 54,1 g |
| Nutella | 57,5 g |
| Palmzucker | 90,0 g |

# Na, WO stecken sie denn?

**SO WERDEN SIE ZUM KOHLENHYDRAT-DETEKTIV**

Die Hersteller von stark verarbeiteten Lebensmitteln mogeln gern Zucker unter ihre Erzeugnisse, weil er den Geschmack verbessert und sie haltbarer macht. Doch die Deklarierung lässt zu wünschen übrig: „Ohne Zuckerzusatz" stimmt schlichtweg nicht, wenn stärkereiche, zuckerartige Substanzen enthalten sind. Kleine Merkhilfe: Ihre Namen enden in vielen Fällen auf „-ose". Gewöhnen Sie sich an, bei Müsliriegeln, Heringssalaten und allem Nichtfrischen stets die Herstellerangaben zu lesen.

**Restaurant, Lieferservice oder Take-away:** Hier sind Sushi, Frühlingsrollen, Pizza, Paniertes, Frikadellen, Rösti, Pommes, Burger und Ähnliches ein Low-Carb-No-Go.

*Kohlenhydrate aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen (weitere Infos dazu auf Seite 46)

Quellen: naehrwertrechner.de und Herstellerangaben

| | |
|---|---|
| Quittengelee | 59,0 g |
| Reissirup | 77,6 g |
| Weißer Haushaltszucker | 99,8 g |
| Xylit (Birkenzucker) | 99,0 g* |
| Zartbitterschokolade (70 %) | 33,6 g |

## Milchprodukte

| | |
|---|---|
| Butter | 0,6 g |
| Doppelrahmfrischkäse | 2,5 g |
| Feta | 0,0 g |
| Halloumi | 2,5 g |
| Joghurt (entrahmt) | 4,2 g |
| Joghurt (vollfett) | 4,0 g |
| Käse (alle Fettstufen) | 0,0 g |
| Magerquark | 4,0 g |
| Milch | 4,8 g |
| Mozzarella | 1,9 g |
| Parmesan | 0,0 g |
| Ricotta | 4,5 g |
| Saure Sahne | 3,3 g |
| Schlagsahne | 3,2 g |
| Schmand | 2,4 g |
| Tsatsiki | 5,3 g |

## Fisch, Fleisch, Eier

| | |
|---|---|
| Eier | 0,7 g |
| Fisch | 0,0 g |
| Fleisch | 0,0 g |
| Garnelen | 0,9 g |

## Fette

| | |
|---|---|
| Butterschmalz | 0,0 g |
| Kokosöl | 0,0 g |
| Olivenöl | 0,2 g |
| Sonnenblumenöl | 0,0 g |

## Sonstige

| | |
|---|---|
| Apfelessig | 0,6 g |
| Balsamico-Essig | 23,0 g |
| Fischfond | 0,6 g |
| Fleischbrühe | 0,6 g |
| Gemüsebrühe | 0,6 g |
| Hühnerbrühe | 0,6 g |
| Kakaopulver (schwach entölt) | 12,0 g |
| Kokosmilch | 3,4 g |
| Misopaste | 20,0 g |
| Sojadrink | 1,6 g |
| Sojajoghurt | 1,6 g |
| Sojasoße | 5,5 g |
| Tofu | 0,6 g |

Demnächst im

EAT CLUB – YOU BETTER TRUST IN TASTE – Est. 2018

# So schmeckt Brot

## EIN TOAST AUF DAS LAIBLICHE WOHL!

Party-sonnem-Thuna-kordeln

Von der Kruste bis zur Krume: neue Lieblingslaibe

Erscheint am 2. MÄRZ 2022

Körnige Wurzel-seelchen fürs Sonntagsfrühstück

Süßes Osterbrot mit Schoko-Swirl

# JETZT 1 JAHR „So schmeckt …“ LESEN UND GESCHENK SICHERN!

ZUM SELBST LESEN ODER VERSCHENKEN

## IHRE VORTEILE:

**KEINE AUSGABE VERPASSEN**

**TOLLE PRÄMIE**

**+ 10 € dm GUTSCHEIN**

PRÄMIEN-NR. DM10

**ODER 10 € Tchibo GUTSCHEIN**

PRÄMIEN-NR. TCH10

## Jetzt bestellen:

## 040 6077 6077 88

## SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE

## EAT-CLUB.DE/ABOJAHR + EAT-CLUB.DE/ABOGESCHENK

**JAHRESABO: WA_E2201S GESCHENKABO: WA_E2201G**

So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 44,40€ inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

HITCHCOCK®
SINCE 1966

Thai Glasnudelsalat

@hitchcock_1966

REZEPT

# Spice up your life.

HITCHCOCK. The finest choice since 1966.