So schmeckt Low Carb

EAT CLUB – YOU BETTER TRUST IN TASTE – est 2018

№ 01·25

69 REZEPTE

NUR **16 g** KOHLENHYDRATE pro Portion

Satte **62 g** PROTEINE pro Portion

Beste Freunde AIRFRYER & LOW CARB

SEITE 92



Gewürzhühnchen in Erdnusssoße mit Pfannenbrot SEITE 10

WIE SÜSS!
Neue Kuchen & Desserts ohne Zucker

FIXER FEIERABEND
Satt in 30 Minuten

Viel Protein ✦ Wenig Kohlenhydrate

WOHLFÜHL-REZEPTE,

die richtig guttun und genauso schmecken

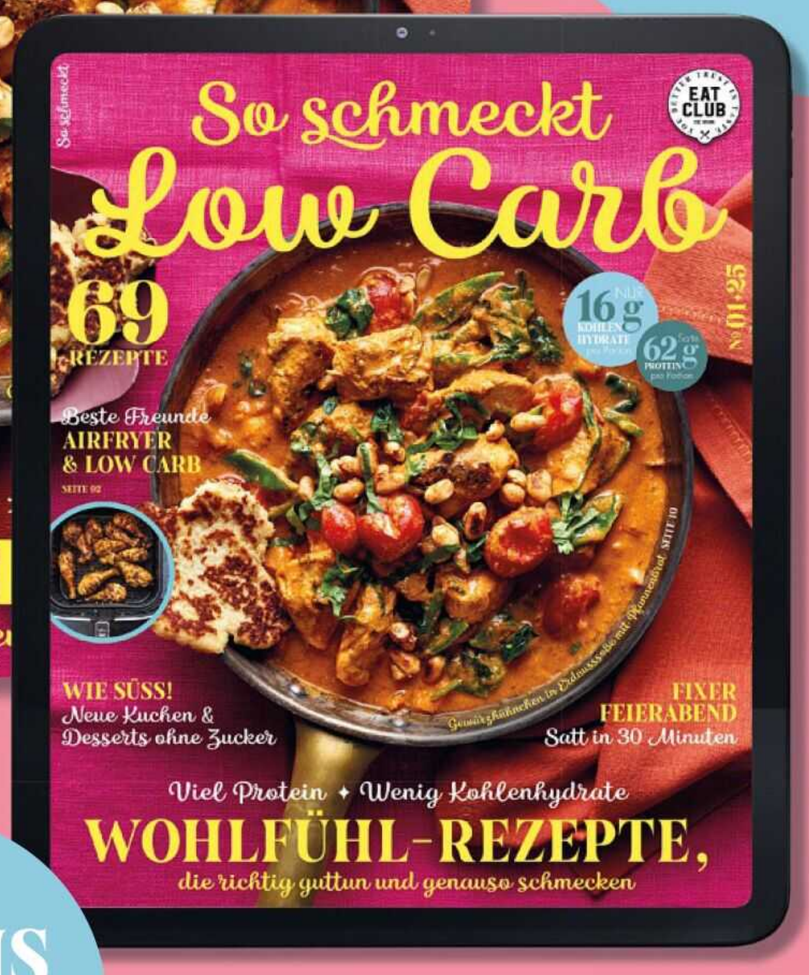
Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR
ISBN: 978-3-98847-034-8

40% SPAREN

Ihr exklusiver LESE-RABATT







Lesen Sie
„So schmeckt“
6 Hefte für nur
24,90€
statt ~~41,40€.~~

IHRE VORTEILE:

40%
Ersparnis

Gratis
E-Paper

Nach dem
1. Jahr
jederzeit kündbar

GRATIS E-PAPER

Jetzt bestellen:

WWW.EATCLUB.DE/SPARABO

Ihr Rabatt-Code: **SCHMECKT40**

Gültig bis zum 30. März 2025

Rabatt-Code im Warenkorb in das vorgesehene Feld eingeben.

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

DINNER
MIT ALLEM DRUM UND DRAN



Jessika Brendel
Chefredakteurin

Liebe Leserinnen und Leser,

bei Low Carb brodelt die Gerüchteküche ja gern mal. Man hört: Der Eiweißgehalt ist zu hoch (mehr dazu auf Seite 18). Oder Brot ist tabu (Gegenbeweis auf Seite 50). Und: Gäste und Low Carb, das funktioniert nicht.

Zugegeben, Familienfeste oder Dinnerabende mit Freunden fanden in den vergangenen Jahren oft bei uns statt. Erstens weil ich Gastgeben liebe. Und zweitens weil ich meinen Gästen so kohlenhydratarmes Essen unterschieben konnte (sorry, Leute!). Mit den richtigen Gerichten, beispielsweise den mit Mozzarella überbackenen Medaillons von Seite 23 oder dem vietnamesischen Hähnchen-Kohl-Salat (Seite 28), fällt es eben kaum auf. Die Rubrik „Dinner um acht!“ mit leckeren Menüs (inklusive süßem Dessert zum Nachtisch, ist doch klar) ist daher ein klitzekleines bisschen eigennützig. Die Strecke ab Seite 76 zeigt aber vor allem: Low Carb und Gäste, das geht doch!

Und weil wir gerade mit Gerüchten aufräumen: Heißluftfrittieren eignet sich für mehr als nur Pommes und Nuggets. Inspiriert durch meine Kinder (Tiktok lässt grüßen) haben wir für Sie mit einem Airfryer experimentiert. Kurz zusammengefasst, das Heißluftöfchen überzeugte. Neugierig? Dann blättern Sie gleich weiter bis Seite 92. Und falls Sie kein Gerät zu Hause haben – mit einem kleinen Trick lässt sich auch im Ofen „frittieren“.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Einladen und Ausprobieren!

Ihre Jessika Brendel





Die Illustrationen in dieser Ausgabe stammen von **Sandra Beer.** Sie arbeitet in Frankfurt am Main und hat Illustration und Design an der Hochschule für Gestaltung in Offenbach studiert. Für ihre Arbeiten benutzt sie Tusche und digitale Pinsel – die Werke sind meist herrlich verspielt und manchmal verträumt.

sandrabeer.de

instagram.com/sandra_beer

Besuchen Sie uns auf Instagram

Immer was los im EAT CLUB: Hier teilt die Redaktion Insights, News und noch mehr Foodporn

@so.schmeckt



Ob mit dem Lafer am Limski Fjord oder neue Trends ertrüffeln – die Chefin darf was erleben …

@jessika.brendel





Inhalt



S. 16



S. 37



S. 71

8 **VIEL PROTEIN, WENIG KOHLENHYDRATE**
Tofu mit Chili-Bean-Soße, Hüttenkäsewraps, Szechuansteaks mit Edamamesalsa ...

32 **SCHNELLES ZUM FEIERABEND**
Omelett mit Stremellachs, Yuzu-Beten-Carpaccio mit Rind, Knusperhack-Okonomiyaki ...

52 **PAPPSATT MIT VEGGIES**
Kokos-Pilz-Curry mit Tofu, Paprika-Cordon-nö mit Feta, Zucchini-Halloumi-Fritters ...

76 **DREI DREI-GÄNGE-MENÜS**
Bürgermeister-Tagliata, Lachs und Steckrübe, Gemüsebeilagen, Pannacotta ...

92 **LOW CARB LOVES AIRFRYER**
Tandoori-Drumsticks, Popcornblumenkohl, Sriracha-Filets auf Cashewgemüse ...



S. 82



S. 94



S. 110

SÜSSE SACHEN IN LOW CARB

108 Baklava-Cheesecake mit Drizzle, Quark-Kokos-Schmarren, Schoko-Nuss-Galette …

WISSEN

30 Low Carb, High Five – Lieblingsprodukte für ein leichtes Leben in Low Carb

72 Warum sich Low Carb lohnt – Basics, Tipps und Tricks

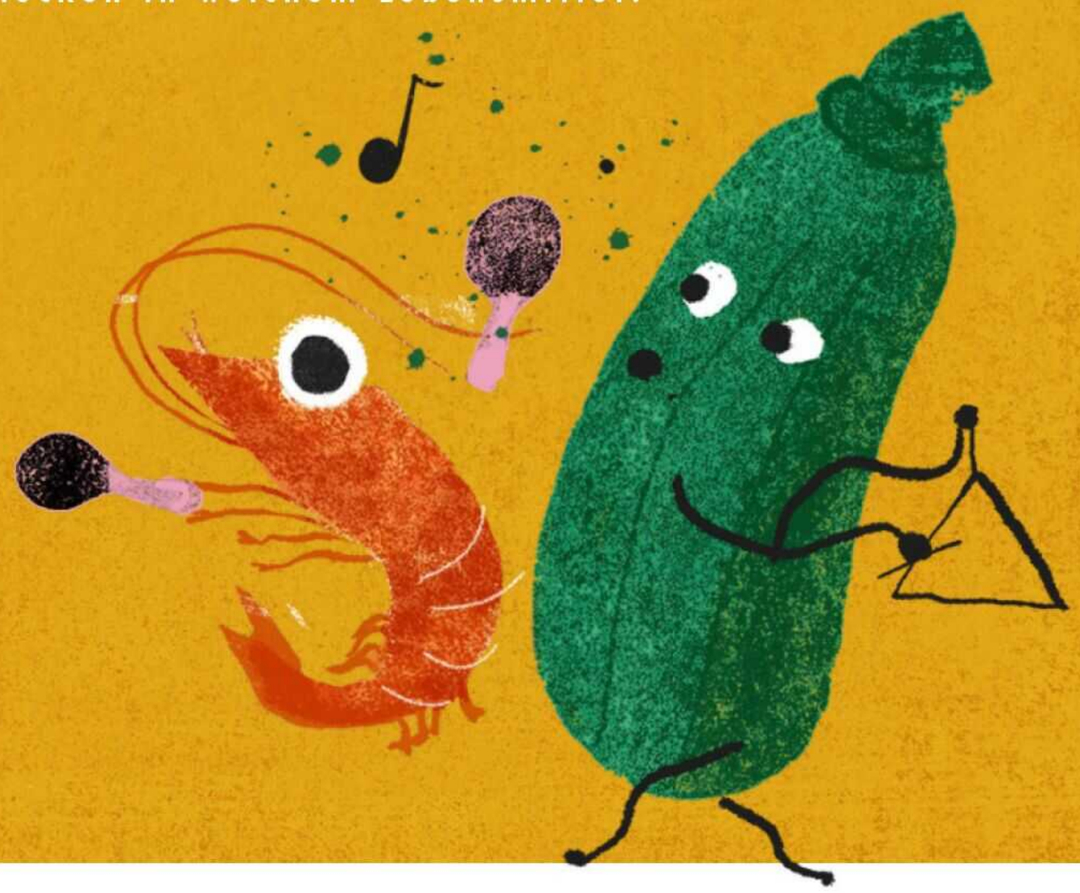
120 Zutatenkatalog – Wie viele Kohlenhydrate stecken in welchem Lebensmittel?

STANDARDS

6 Rezeptübersicht

117 Impressum

122 Vorschau auf „So schmeckt Omas Küche“



So schmeckt Low Carb

KOHLENHYDRATLEICHTE LEIBSPEISEN FÜR JEDEN TAG



Gewürzhühnchen in Erdnusssoße S. 10


Kräutergedopter Eiersalat S. 12


Wanderfeste Hüttenkäsewraps S. 13


Waffeln mit Räucherlachs und Fenchel S. 15


Gladiatorentofu mit Chili-Bean-Soße S. 16


Gambasalat mit Bloody-Mary-Dressing S. 18


Minz-Hackbällchen auf Gürkchenquark S. 19


Asia-Fischfrickas für Sportsfreunde S. 21


Schlemmerpott unter der Käseglocke S. 22


Ketohähnchen in Spinat-Sahnesoße S. 24


Szechuansteaks mit Edamamesalsa S. 25


Zucchini-Spanakopita „Olympisches Feuer" S. 26

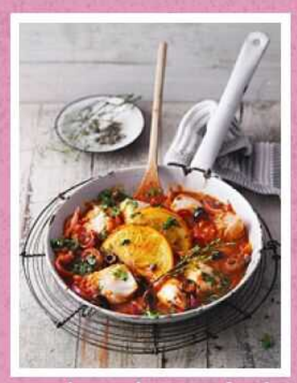

Vietnams Hähnchen-Kohl-Salat S. 29


Flotte-Beten-Carpaccio mit Steakstripes S. 34


Omelett mit Stremellachs und Hüttenkäse S. 37


Eintopf aus Suppengrün und Würstchen S. 38

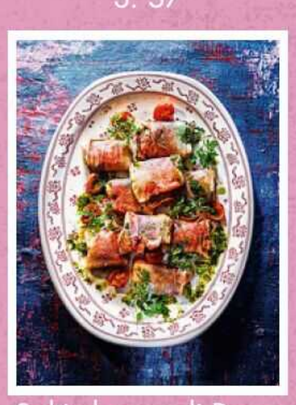

Stir-fry mit Edamame und Pak Choi S. 41


Ruck-zuck-Pannfisch alla siciliana S. 40


Garnelen mit Zucchini und Zitrone S. 42


Mit Knusperhack getoppte Pfannkuchen S. 43


Ceviche mit Low-Carb-Tortillachips S. 45


Saltimbocca di Pesce mit Petersilienpesto S. 46


Türkischer Krautsalat S. 47


Misosüppchen mit Tofu und Wakame S. 49


Quark-Chia-Brötchen S. 50


Kürbis-Mandel-Toastbrot S. 51


Gyoza auf Gurken-Romana-Salat S. 54

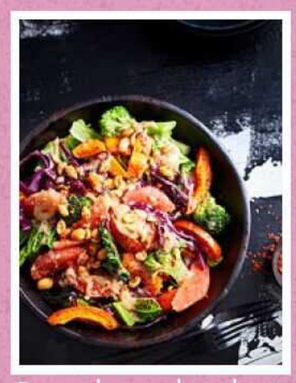

Pulled Spaghettikürbis mit Veggiebolo S. 56


Leib und Seele wärmendes Saag Paneer S. 58


Schwarzwurzel-Kratzete-Kombo S. 59


Baked Kichererbsen-Socca S. 60


Zucchini-Halloumi-Fritters S. 63


Regenbogenbowl mit Grapefruitdressing S. 64


Cashew-Veggies „Knackig's Blechle" S. 66


Cordon nö aus Paprika und Feta S. 67




Blumenkohlbratreis „Sunny Side up“ S. 68


Kokos-Pilz-„Curry up!“ mit Tofu-Chunks S. 71


Halloumi-Garnelen-Wickel mit Schinken S. 79


Lachs mit Rübenstampf und Specktakel S. 80


Käsekuchen mit Nuss und Schokotopping S. 81


Spinat-Lachs-Rolle im Salatbettchen S. 83


Tagliata auf Mandel-Romesco-Soße S. 84


Chorizo-Ofengemüse S. 84


Chia-Kokos-Becher mit Beeren S. 85


Umami-Salat mit Shiitakepilzen S. 87


Brätgefüllte Rinderrouladen S. 88


Gemüserisotto S. 88


Pannacotta mit Orangenkompott S. 89


Rahmspinat S. 90


Bohnengemüse S. 90


Blumenkohlgratin S. 91


Asiagemüse S. 91


Tandoori-Drumsticks aus Joghurtmarinade S. 94


Selbst gemachtes Zitruspulver S. 95


Fish ’n’ Wurzelchips mit Relish S. 96


Gemüsebeladene Pizza mit Hackboden S. 99


„Hot & spicy“-Popcornblumenkohl S. 100


Knuspriges Chilirindfleisch S. 101


Komplett carbsbefreite Briechips S. 102


Sriracha-Filets auf Paprikagemüse S. 105


Baklavastyle-Cheesecake mit Drizzle S. 110


Apfelschichtkuchen unter Zimtknusper S. 112


Orangencupcakes mit Schmandfrosting S. 113


Quark-Schmarren mit Kirschröster S. 115


Schoko-Nuss-Galette auf Helenchens Art S. 116


Streusel-Pudding-Tarte S. 117


Palatschinkengratin in Quarklaune S. 118


PRO

MUCKIS OHNE MUCKEN

Viel Protein,
wenig Kohlenhydrate

SELBST IST DER CHEF!

„Ras el Hanout" bedeutet frei übersetzt so viel wie „Chef des Ladens". Die genaue Rezeptur aus bis zu 30 Gewürzen bleibt demnach Chefsache, eher individuell – und ein gut gehütetes Geheimnis. So streng nehmen wir es natürlich nicht. Wer die nordafrikanische Gewürzmischung nicht zu Hause hat, der mixe zusammen: **je 1 TL frisch gemahlenen Kreuzkümmel** und **Koriander** mit **je ½ TL Zimt, Ingwer, Kurkuma** und **je ¼ TL Piment, Chili Kardamom, Nelke** und **Muskat.** Feine Alternative: Garam Masala.

TITEL-REZEPT

62 g PROTEIN pro Portion

GEWÜRZHÜHNCHEN

in Erdnusssoße mit Pfannenbrot

Schnell gemachtes PFANNENBROT

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- 1 Würfel frische Hefe (42 g)
- 125 g Kokosmehl
- 125 g Kichererbsenmehl
- 2 EL gemahlene Flohsamenschalen
- ½ TL Salz
- 1 TL Agavendicksaft
- 3 EL + etwas Olivenöl
- Backpapier

Pro Stück
ca. 9 g KH, 7 g E, 6 g F, 130 kcal

7 g PROTEIN pro Portion

1 Hefe zerbröckeln, in 500 ml lauwarmem Wasser unter Rühren auflösen. Kokos- und Kichererbsenmehl mit Flohsamenschalen und Salz mischen. Agavendicksaft, 3 EL Öl und Hefewasser zufügen. Alles ca. 5 Minuten glatt verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Teig in 8 Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. Zwei Bögen Backpapier leicht ölen. Je 2 Teigkugeln zwischen den beiden Bögen zu ovalen, etwas dickeren Fladen ausrollen. Eine beschichtete Pfanne leicht einölen. Oberes Backpapier lösen und Fladen nacheinander in die Pfanne stürzen, dabei das Backpapier abziehen. Bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten backen, vorsichtig wenden, ca. 2 Minuten weiterbacken.

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

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 300 g griechischer Sahnejoghurt
- 3–4 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung; siehe Tipp)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 150 g Zuckerschoten
- 3 EL ungesalzene geröstete Erdnusskerne
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Dose Dattel- oder Kirschtomaten (425 ml)
- Salz, Pfeffer
- 100 g Babyspinat
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Agavendicksaft
- 6 Stiele Koriander

Pro Portion
ca. 16 g KH, 62 g E, 23 g F, 510 kcal

1 Hähnchen trocken tupfen und grob würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Mit Joghurt, 2 TL Ras el Hanout und Paprikapulver verrühren. Marinade mit dem Hähnchen vermengen. Zugedeckt mindestens 1 Stunde kalt stellen.

2 Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Erdnüsse grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

3 Öl in der Pfanne erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen und im heißen Öl in 2 Portionen rundherum anbraten. Bei der 2. Portion Zwiebel, Tomatenmark und Mandelmehl zufügen, kurz mitbraten. Gesamtes Fleisch in die Pfanne geben, mit Tomaten und 500 ml Wasser ablöschen, gut umrühren. Aufkochen, Zuckerschoten und restliche Marinade zufügen. Mit Salz und 1–2 TL Ras el Hanout würzen und unter Rühren ca. 5 Minuten köcheln.

4 Spinat waschen und abtropfen lassen. Zum Hähnchen geben und zusammenfallen lassen. Erdnussmus einrühren und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Hähnchenpfanne mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

Kräutergedopter
EIERSALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- **8 Eier** (Größe M)
- **1 kleine Zwiebel**
- **3 Gewürzgurken** (Glas)
- **je 4 Stiele Dill und Petersilie**
- **½ Bund Schnittlauch**
- **200 g fettreduzierter Frischkäse** (2 % Fett)
- **200 g saure Sahne**
- **2 TL mittelscharfer Senf**
- **1 TL Currypulver**
- **Salz, Pfeffer**

Pro Portion
ca. 7 g KH, 21 g E, 15 g F, 250 kcal

1 Eier in kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Gurken abtropfen lassen, 1–2 EL Sud dabei auffangen. Gurken klein würfeln. Kräuter waschen und trocken tupfen. Dill und Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. 1 EL Kräuter beiseitestellen.

2 Eier abgießen, kalt abschrecken und pellen. Eier halbieren und Eigelb herauslösen. Mit Frischkäse, saurer Sahne, Senf, Curry und gehackten Kräutern verrühren. Eiweiß klein würfeln, mit Zwiebel- und Gurkenwürfeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und aufgefangenem Gurkensud abschmecken. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Mit übrigen Kräutern bestreuen.



Wanderfeste

HÜTTENKÄSEWRAPS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

HEY, IT'S VEGGIE



30 g PROTEIN pro Portion

- **400 g körniger Frischkäse** (Magerstufe)
- **4 Eier** (Größe M)
- **Salz**
- **Cayennepfeffer**
- **2 Orangen**
- **1 reife Avocado**
- **1 Bund Rucola**
- **2 EL Pinienkerne**
- **1 EL Weißweinessig**
- **1 EL Öl**
- **125 g Mozzarella**
- **2 EL Basilikumpesto**
- Backpapier

Pro Portion

ca. 12 g KH, 30 g E, 33 g F, 470 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Hüttenkäse und Eier pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech rechteckig (ca. 3 mm dick) verstreichen. Im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Orangen so schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen, Saft dabei auffangen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden.

3 Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und grob hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Alle vorbereiten Zutaten mit dem aufgefangenen Orangensaft, Essig und Öl mischen. Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.

4 Wrap auf ein großes Brett stürzen, Backpapier abziehen. Wrap längs halbieren. Jede Hälfte mit ca. ¼ Salat belegen. Mozzarella darauf verteilen, mit Pesto beträufeln und vorsichtig aufrollen. Jeden Wrap quer halbieren, mit dem restlichen Salat anrichten.



WASCHBRETTWAFFELN
mit Räucherlachs und Fenchelsalat

FÜR 6 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für den Salat
- 2 Schalotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bio-Salatgurke
- 2–3 EL heller Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL grob gehackte Petersilie

Für die Waffeln
- 30 g + etwas Butter
- 120 g gemahlene Mandeln
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 150 g Speisequark (20 % Fett i. Tr.)
- 4 Eier (Größe M)
- 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie und Schnittlauch)
- Salz

Außerdem
- 50 g Rucola
- 200 g Räucherlachs (in Scheiben)
- evtl. Zitronenscheiben, Kräuter und Blüten

Pro Stück
ca. 6 g KH, 20 g E, 30 g F, 380 kcal

1 Für den Salat Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Fenchel und Gurke putzen und waschen. Fenchel in feine Streifen hobeln oder schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Essig und Öl verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten mit Petersilie und Vinaigrette vermengen, beiseitestellen.

2 Für die Waffeln 30 g Butter schmelzen. Mandeln und Backpulver mischen. Mit Quark, Eiern, Kräutern und 1 Prise Salz glatt verrühren. Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen.

3 Ein belgisches Waffeleisen vorheizen, mit etwas Butter fetten. Teig portionsweise hineingeben und insgesamt 6 Waffeln ausbacken.

4 Rucola waschen, trocken schütteln. Waffeln mit Rucola, Lachs und Fenchelsalat belegen. Nach Belieben mit Zitronenscheiben, Kräutern und Blüten anrichten.


20 g
PROTEIN
pro Portion


HEY, IT'S VEGAN
19 g
PROTEIN
pro Portion



GLADIATORENTOFU
mit Chili-Bean-Soße

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

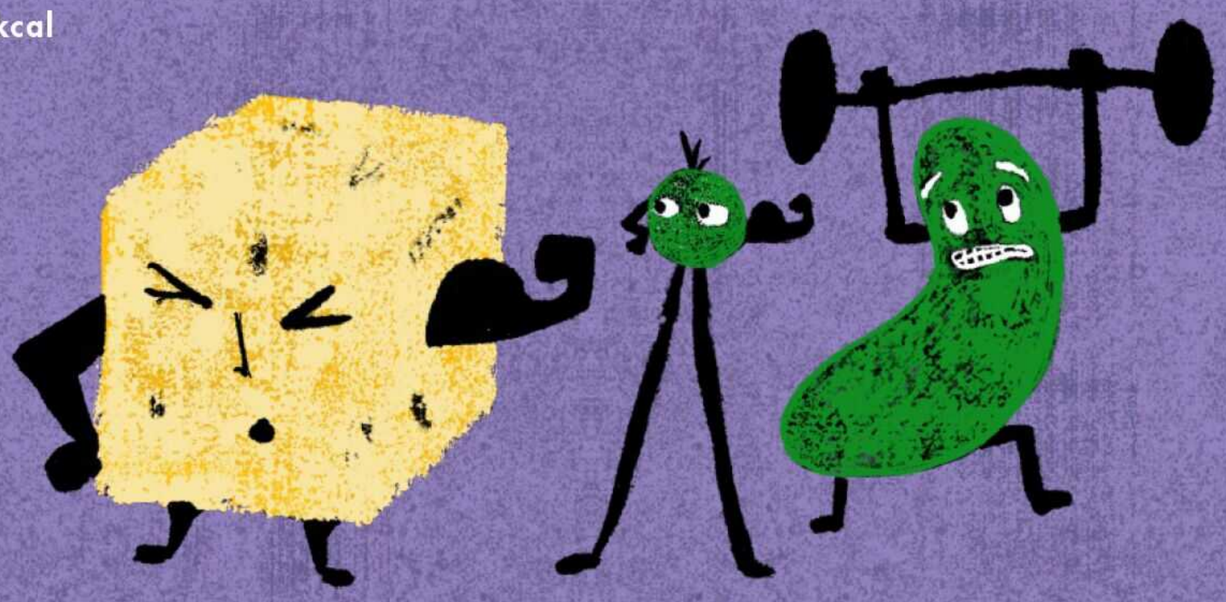
- 800 g fester Tofu
- 1 großes Bund Lauchzwiebeln
- 1 rote Chilischote
- ½ Bund Koriander
- 4 EL Sesamsamen
- 2 EL Öl
- 3 EL Chili-Bohnen-Paste (Toban Djan; Asialaden)
- 1 TL brauner Zucker
- 4–6 EL helle Sojasoße
- 2 EL geröstetes Sesamöl

Pro Portion
ca. 8 g KH, 19 g E, 24 g F, 335 kcal

1 Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und gut trocken tupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 2,5 cm lange Stücke schneiden. Chili putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden, dabei eventuell die Kerne entfernen. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken.

2 Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Sesam darin goldbraun anrösten, herausnehmen. Öl in der heißen Pfanne erhitzen. Tofu darin portionsweise unter Wenden knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Lauchwiebeln und Chili in die heiße Pfanne geben und 1–2 Minuten braten. Tofu, Chili-Bohnen-Paste, Zucker und Sojasoße zufügen, 1–2 Minuten rühren, bis der Tofu mit der Soße überzogen ist. Mit Sesamöl beträufeln. Mit Sesam und Koriander bestreut servieren.



SCHLUSS MIT ANGESTAUBTEN EIWEISS-KLISCHEES!

„Tierisches Protein ist hochwertiger als pflanzliches", hört man Leute heute noch sagen. Fakt ist: Die biologische Wertigkeit von Soja und Tofu ähnelt der von Rindfleisch – und ist sogar besser als die von Geflügel. Dazu hat Pflanzeneiweiß einen entscheidenden Vorteil: Es kommt immer in Begleitung zusätzlicher gesunder Inhaltsstoffe wie sekundärer Pflanzenstoffe oder Ballaststoffe. Ob die alten Römer das bereits ahnten? Die Gladiatoren ernährten sich jedenfalls überwiegend pflanzlich, wie man heute weiß.

GAMBASALAT
mit Bloody-Mary-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- **2 Knoblauchzehen**
- **20 TK-Riesengarnelen** (roh, ohne Kopf und Schale; aufgetaut)
- **Cayennepfeffer**
- **Salz, Pfeffer**
- **6 EL Zitronensaft**
- **4 EL + etwas Olivenöl**
- **2 EL Mayonnaise**
- **3 EL saure Sahne**
- **1 EL Tomatenmark**
- **5 Spritzer Tabasco**
- **etwas Worcestersoße**
- **1 EL Wodka**
- **2–3 Stangen Staudensellerie** (mit Grün)
- **½ Kopf Eisbergsalat**
- **4 Tomaten**
- **2 Avocados** (à ca. 200 g)

Pro Portion
ca. 7 g KH, 42 g E, 38 g F, 560 kcal

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen waschen, eventuell entdarmen und trocken tupfen. Mit Knoblauch, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Öl mischen, ca. 15 Minuten marinieren.

2 Für das Dressing Mayonnaise, saure Sahne, Tomatenmark, Tabasco, Worcestersoße und Wodka verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

3 Sellerie putzen (Grün dabei aufbewahren), waschen und in Scheiben schneiden, Selleriegrün grob hacken.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Tomaten putzen, waschen und grob würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Salatzutaten auf einer Platte verteilen, mit 2 EL Zitronensaft und 2 EL Öl beträufeln.

4 Eine Grillpfanne leicht ölen und erhitzen. Garnelen darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Auf dem Salat anrichten. Mit Dressing beträufeln, mit Cayennepfeffer bestäuben. Rest Dressing dazu reichen.



42 g PROTEIN pro Portion

GERÜCHTEKÜCHE: INSIDERWISSEN ÜBER PROTEINE

Eiweiß sättigt besser als Kohlenhydrate? Das ist wissenschaftlich erwiesen. Eiweiß schadet der Niere? Jein. Baut der Körper überschüssiges Eiweiß ab, entsteht Harnstoff, der über die Nieren ausgeschieden wird. Klappt bei gesunden Erwachsenen gut – solange sie ausreichend trinken. Experten raten jedoch zu maximal 2 g (und mindestens 0,8 g) Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.

SCHLANKE MINZ-HACKBÄLLCHEN
auf Gürkchenquark

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



- 2 Schalotten
- 4–6 Stiele Minze
- 600 g Beefsteakhack
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 500 g Magerquark
- 2–3 EL Mineralwasser
- 1 Minigurke
- 1–2 EL Zitronensaft

Pro Portion
ca. 7 g KH, 47 g E, 13 g F, 330 kcal

47 g PROTEIN pro Portion

SCHLECHTER MARKETING-GAG

Das Label „High Protein" auf Quark ist eine ganz üble Masche, wie der Blick auf die Nährwertangaben verrät. Er kostet zwar fast doppelt so viel wie der gute alte Magerquark – aber liefert kein bisschen mehr Eiweiß. Tja.

1 Schalotten schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Hack mit Schalotten, Hälfte Minze, Tomatenmark, Salz und Pfeffer verkneten. Mit feuchten Händen zu Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackbällchen darin rundherum ca. 8 Minuten anbraten.

2 Inzwischen Quark mit Mineralwasser cremig rühren. Gurke putzen, waschen und klein würfeln, mit Rest Minze unter den Quark rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Hackbällchen auf dem Quark anrichten.

ASIA-FISCHFRICKAS
für Sportsfreunde

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

Für die Frikadellen
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **4 Lauchzwiebeln**
- **450 g Lachsforellenfilets** (ohne Haut und Gräten)
- **1 TL helle Sojasoße**
- **1 Eiweiß** (Größe M)
- **2 EL Reismehl**
- **2 EL Öl**

Für den Salat
- **250 g Spitzkohl**
- **200 g Radieschen**
- **2 EL Reisessig**
- **1 EL Sesamöl**
- **1 TL Chilipaste** (z. B. koreanische Gochujang)
- **Salz**

Außerdem
- **4 Eier** (Größe M)
- **2 EL geröstete Sesamsamen**
- **2 EL rote Peperoniringe**
- **ca. 4 TL Sriracha** (asiatische Chilisoße)

Pro Portion
ca. **13 g KH,** 33 g E, 21 g F, 385 kcal

1 Für die Frikadellen Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Forellenfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Knoblauch, Ingwer, Sojasoße und Hälfte Lauchzwiebeln vermengen. Eiweiß und Reismehl unterrühren, Masse zugedeckt kalt stellen.

2 Für den Salat Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Kohl und Radieschen mit Reisessig, Sesamöl, Chilipaste und Salz mischen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C). Fischmasse in 8 Portionen teilen, in eine große Pfanne mit heißem Öl geben, flach drücken und von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im heißen Ofen warm halten.

4 Eier im heißen Bratfett zu Spiegeleiern braten. Fischfrikadellen mit dem Salat auf Tellern anrichten. Spiegeleier daraufgeben. Mit Sesam, Peperoni und übrigen Lauchzwiebelringen bestreuen. Mit Sriracha beträufeln.

33 g
PROTEIN
pro Portion


60 g
PROTEIN
pro Portion

SPITZEN-SCHLEMMERPOTT
unter der Käseglocke

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- 700 g Knollensellerie
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 500 g Champignons
- ½ Bund Oregano
- ½ Bund Petersilie
- 700 g Schweinefilet
- 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- 2 EL Öl
- 200 ml Hühnerbrühe
- 150 g Schlagsahne
- 1 Eigelb
- 30 g geriebener Parmesan
- frisch geriebene Muskatnuss
- 150 g Kirschtomaten
- 100 g geriebener Mozzarella

Pro Portion
ca. 10 g KH, 60 g E, 38 g F, 645 kcal

1 Sellerie schälen, waschen, würfeln und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten weich garen. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken.

2 Schweinefilet trocken tupfen, in den Kräutern wenden, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Dann in 8 Medaillons schneiden und jeweils mit 1 Scheibe Bacon umwickeln. Im heißen Öl unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Herausnehmen.

3 Zwiebeln und Pilze im Bratfett anbraten. In eine Auflaufform geben. Brühe und Sahne in die heiße Pfanne geben und etwas einköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen, über die Pilze geben. Medaillons darauflegen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Sellerie abgießen, etwas ausdampfen lassen und fein pürieren. Eigelb und Parmesan unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Püree in einen Spritzbeutel mit Lochtülle geben und als Tuffs um die Medaillons spritzen.

5 Tomaten waschen, auf den Medaillons verteilen. Alles mit Mozzarella bestreuen, im heißen Ofen 15–20 Minuten überbacken.

KETOHÄHNCHEN
in Spinat-Sahnesoße

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Babyspinat
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g geräucherter durchwachsener Speck
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 400 g Schlagsahne
- 250 ml Hühnerbrühe
- 50 g geriebener Parmesan
- edelsüßes Paprikapulver

Pro Portion
ca. 4 g KH, 52 g E, 45 g F, 630 kcal



1 Knoblauch schälen und hacken. Spinat waschen und abtropfen lassen. Fleisch trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Speck ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Speck darin knusprig auslassen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Hähnchen im heißen Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch und Kräuter zufügen, kurz mitbraten.

2 Sahne und Brühe angießen und aufkochen. Parmesan einrühren. Soße bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren cremig einköcheln. Spinat und Speck zufügen, Spinat zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken und servieren.

ESSEN NACH DER UHR

Vor allem abends sind Gerichte mit wenig Carbs ideal. Unser Körper ist dann nämlich weniger insulinsensitiv. Das heißt: Für die gleiche Menge an Kohlenhydraten muss er mehr Insulin als am Mittag produzieren. Und mehr Insulin im Blut wiederum bedeutet, dass der nächtliche Fettabbau erst mit Verspätung startet.

SZECHUANSTEAKS
mit Edamamesalsa

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **2 große Rindersteaks** (Ribeye oder Entrecôte; à 400 g)
- **2 EL Sojasoße**
- **3 EL + etwas Olivenöl**
- **200 g TK-Edamame**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 reife Avocado**
- **2 Stiele Minze**
- **abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Limette**
- **100 g Feta**
- **1 EL Szechuanpfeffer**
- **Meersalzflocken**

Pro Portion
ca. 3 g KH, 69 g E, 38 g F, 635 kcal

1 Fleisch trocken tupfen. Sojasoße und 1 EL Öl in einer Schale mischen, Fleisch darin ca. 15 Minuten zugedeckt marinieren.

2 Inzwischen für die Salsa gefrorene Edamame in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Alles mit 2 EL Öl, Limettenschale und -saft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta darüberbröseln.

3 Szechuanpfeffer grob zerstoßen. Fleisch aus der Marinade nehmen, im Pfeffer wälzen, dabei gut andrücken. Eine Grillpfanne ölen und erhitzen. Steaks darin je Seite 3–4 Minuten kräftig braten. Dann zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Mit Meersalz bestreuen, in Tranchen schneiden und mit der Salsa servieren.

HI, VEGGIE-HIGH!

Wer glaubt, dass Eiweiß nur in Fleisch, Eiern, Tofu oder Milchprodukten lauert, liegt falsch! Auch Gemüse kann High Protein! Am meisten Eiweiß steckt in Edamame (12 g pro 100 g) und grünen Erbsen (7 g). Weitere gute Quellen sind grüne Kohlsorten wie Brokkoli, Rosenkohl und Wirsing mit 3 bis 4,5 g pro 100 g.




30 g
PROTEIN
pro Portion

ZUCCHINI-SPANAKOPITA

„Olympisches Feuer"

FÜR 4 PORTIONEN // // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN

- **1 kg Zucchini** (evtl. grün und gelb)
- **2 rote Zwiebeln**
- **1 TL Knoblauchgranulat**
- **1 TL Chiliflocken**
- **Salz, Pfeffer**
- **3 EL Olivenöl**
- **2 Stiele Minze**
- **5 Stiele Dill**
- **50 g Babyspinat**
- **150 g Feta**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **6 Eier** (Größe M)
- **40 g Panko** (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
- **100 g geriebener Mozzarella**
- **Zitronenscheiben**
- Backpapier

Pro Portion
ca. **17 g KH,** 30 g E, 31 g F, 470 kcal

HEY, IT'S VEGGIE

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini putzen, waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Beides auf dem Blech verteilen. Mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Öl darüberträufeln und alles gut mischen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Minze und Dill waschen, trocken schütteln, etwas Dill zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Kräuter fein hacken. Spinat waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Feta fein zerbröckeln. In einer Schüssel mit Minze, Dill, Oregano, Spinat, Eiern und Panko mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinimix unterheben.

3 Hälfte der Masse in einer Auflaufform (ca. 26 cm ⌀) verteilen. Mit Mozzarella bestreuen. Rest Zucchinimix gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur (siehe Punkt 1) ca. 40 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Mit beiseitegestelltem Dill garnieren und mit Zitrone servieren.

Vietnams Überflieger-
HÄHNCHEN-KOHL-SALAT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **2 rote Zwiebeln**
- **4 EL Weißweinessig**
- **3 EL Agavendicksaft**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 80 g)
- **2 Schalotten**
- **1 Hähnchenbrust** (mit Haut und Knochen; ca. 600 g)
- **Salz**
- **250 g Rotkohl**
- **350 g Chinakohl**
- **200 g Möhren**
- **3 Knoblauchzehen**
- **1 rote Chilischote**
- **3 EL Fischsoße**
- **2 EL Limettensaft**
- **50 g geröstete ungesalzene Erdnusskerne**
- **1 Bund Koriander**
- **2 EL Röstzwiebeln**

Pro Portion
ca. **23 g KH,** 34 g E, 11 g F, 340 kcal

1 Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Essig, 60 ml Wasser und 1 EL Dicksaft in einer Schüssel mischen. Zwiebeln unterrühren und beiseitestellen.

2 Ingwer schälen, 50 g in Scheiben schneiden. Schalotten schälen und halbieren. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, in einen Topf geben und ca. 2 l Wasser angießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Salz würzen. Ingwer und Schalotten zugeben. Aufkochen und 45–50 Minuten köcheln. Hähnchenbrust herausnehmen auskühlen lassen. Brühe anderweitig verwenden (z. B. für das Hähnchen in Spinat-Sahnesoße auf Seite 24).

3 Inzwischen Rot- und Chinakohl putzen, waschen und in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Möhren schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Gemüse mit den eingelegten Zwiebeln und Essigsud mischen, ca. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Knoblauch schälen. Chili putzen, entkernen, waschen. Beides mit dem restlichen Ingwer fein hacken. Mit 2 EL Dicksaft, 60 ml warmem Wasser, Fischsoße und Limettensaft verrühren.

5 Erdnüsse grob hacken, in einer heißen Pfanne anrösten, herausnehmen. Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, dabei die Haut abziehen. Fleisch klein zupfen. Koriander waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Fleisch und Koriander unter den Salat heben. Mit Röstzwiebeln und Erdnüssen bestreut servieren. Ingwer-Chili-Dressing dazu reichen.

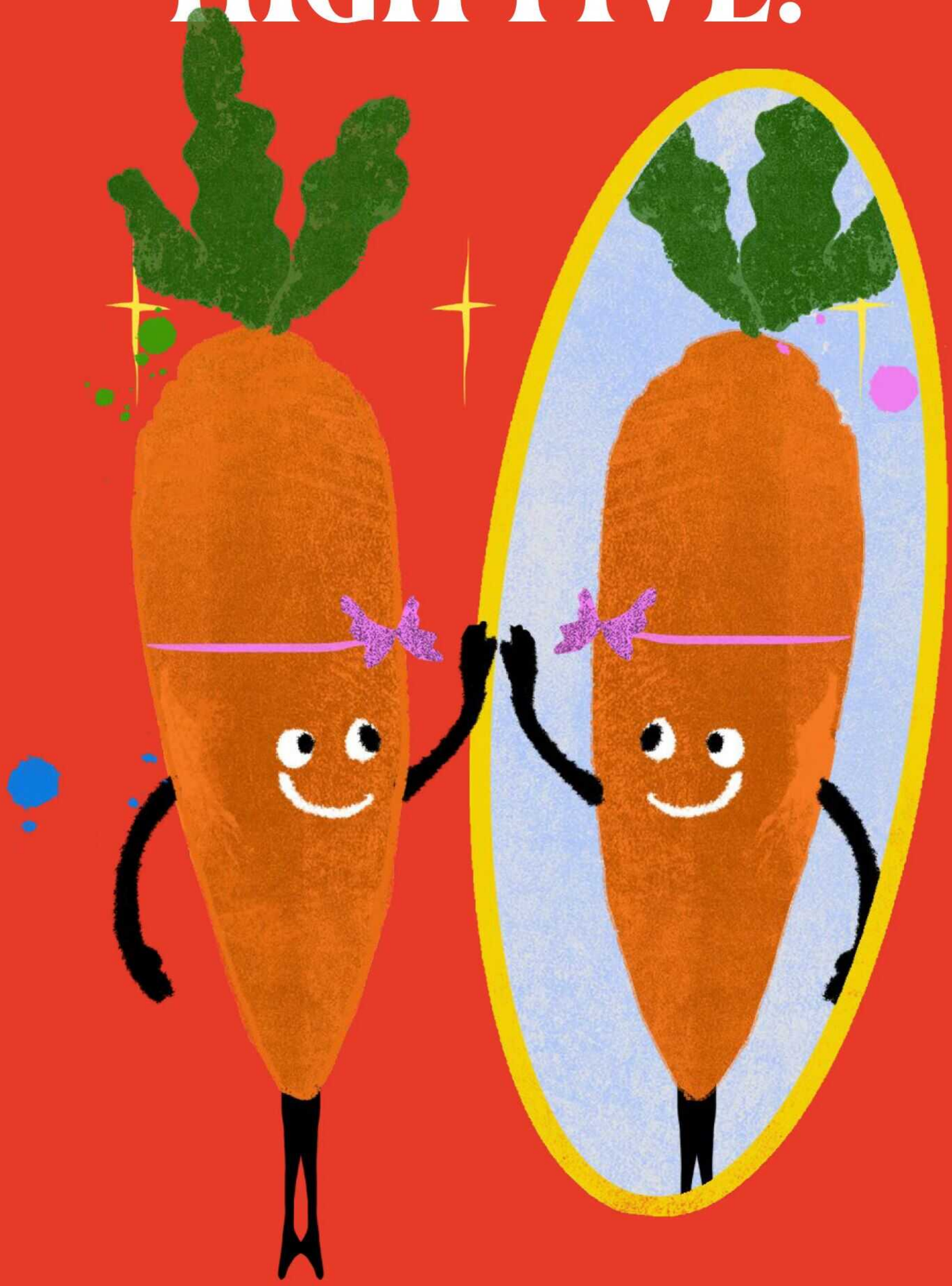


TEAMPLAY GEGEN HEISSHUNGER

Eiweiß aus Hähnchen, Eiern oder Tofu und die „guten Carbs" (= Ballaststoffe) aus Gemüse machen gern mal gemeinsame Sache. Werden sie kombiniert, verlangsamen sie den Abbau und die Aufnahme der anderen Kohlenhydrate. So steigt der Blutzuckerspiegel weniger an, und der nächste (Heiß-)Hunger lässt noch eine ganze Weile auf sich warten.

34 g
PROTEIN
pro Portion

LOW CARB,
HIGH FIVE!



LAUTER GENIALE GADGETS,
DIE UNS DAS KOHLENHYDRATLEICHTE LEBEN
ALLEMAL ENTSPANNTER, KÖSTLICHER
UND EINFACH NOCH WAS SCHÖNER MACHEN.

Fortbildung zum Premium-(Darm-)Floristen



Im Darm nehmen Bakterien die Nährstoffe aus der Nahrung auf – so weit, so gut. Doch welche wie genau verwertet werden, unterscheidet sich mitunter gehörig. Während bestimmte Stämme Stoffen wie Cholesterin und Zucker sprichwörtlich eine „Abfuhr" erteilen, quetschen andere jeden noch so kleinen Happen bis zur letzten Kalorie aus, ignorieren dafür wichtige Mikronährstoffe und Vitamine quasi komplett – und setzen uns dann auch noch Hungersignale nach Süßkram und Junkfood in den Kopf. Puh.

Good News: Das letzte Wort, das haben wir. Mit Kuren wie den **„Dietbacs" von Mybacs** können wir die guten Verwerter nämlich gezielt vermehren, versorgen und die eigene Darmflora auf „schlank & gesund" impfen.

Auch enthalten ist eine wissenschaftliche Neuentdeckung namens Reducose, ein natürliches Extrakt aus weißen Maulbeerblättern, das den Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen signifikant verringert. Wow!

Täglich 1 Kapsel zum Schlucken, im Abo günstiger (ab 1,20 Euro pro Tag), auf mybacs.com

Immer schön hydriert bleiben



Seit Seite 18 wissen wir: Wer viel Protein isst, sollte viel trinken. Und wer viele Ballaststoffe isst, noch mehr. Sofort mehr Klasse in die manchmal doch zu öde Wassermasse bringen die Sachets von **„Oh la laqua":**

Aufreißen, in warmes oder kaltes Wasser tröpfeln – schon schmeckt es (natürlich aromatisiert) nach Grapefruit & Rosmarin, Waldmeister und noch vielem mehr.

Natural Waterfusion „Oh la laqua", süßungsmittelfrei, 10 Sticks, ca. 6 Euro, ohlalaqua.com

Das Beste vom Reste



Hier ist das Gemüse nicht Beilage, sondern Hauptspeise – und zwar volle Möhre! Diese Tortillas bestehen zu 98 Prozent aus Karottentrester, also den Resten, die bei der Saftproduktion entstehen.

Das macht die Fladen nicht nur nachhaltig, sondern auch gluten- und mit 2,8 g KH pro Stück beinahe carbsfrei.

Vollgemüse-Tortilla aus Karotte oder Roten Beten, von Beetgold, 4 Stück für ca. 4 Euro

Die hat sich in Schale geworfen!



Jede Schüssel von Studio Riviera ist ein Unikat und dort handgemacht, wo Pomodoro, Melanzane e Zucchine einfach am allerbesten schmecken: in Bella Italia.

Aber auch Regenbogen-Bowls, Ketohähnchen oder Currys zeigen sich in dem hübschen Schüsselchen von ihrer besten Seite.

„Riviera's Classics 1965", von Studio Riviera, 19 cm, ca. 48 Euro

Ach, du heilige Süße!



Erythrit erinnert auf der Zunge an Menthol, Stevia „klebt", Xylit verbucht Extra-Carbs … ohne Sünde süßen und fromm dem Low-Carb-Lifestyle frönen? Gelingt mit dieser Offenbarung:

Der Mix aus Mönchsfrucht und Erythrit süßt genauso stark wie Haushaltszucker, dabei jedoch geschmacksneutral und ohne Kohlenhydrate.

Von Sweetleaf, erhältlich über iherb.com für ca. 11 Euro pro 240-g-Beutel

Ganz schön raffiniert



Jap, manche Zuckeralternative birgt so ihre Tücken – aber auch ihre Vorteile. Wie der „SüßeMix Metabolic" von **NuPrevento:**

Neben den alten Bekannten Erythrit und Stevia stecken hierin nämlich Tagatose, Trehalose, Ribose und Galactose. Diese werden viel langsamer als raffinierter Zucker verstoffwechselt und geben anhaltende Energie.

In der 250-g-Dose erhältlich für ca. 14 Euro über gesundheitsmanufaktur.de

Das' ja mal ein gutes Match(a)



Mit diesem Unisex-Sweatshirt können Matcha-Lover sich ihrem Lieblingsgetränk im Partnerlook hingeben:

Er kommt, wie der gesunde Tee aus Japan, in softem Grün in Vintage-Waschung daher, ist oversized geschnitten und dazu von innen kuschlig-weich. Also neben dem Bambusbesen der perfekte Begleiter für gemütliche „Matcha Mornings" – wie der lässige Siebdruck, der auf dem Rücken prangt, verlauten lässt. Und der Grüntee? Verbessert bereits vor dem Frühstück die Blutzucker- und Insulinantwort nach dem Essen.

„Matcha Mornings", Oversize-Sweatshirt, von Another Cotton Lab, ca. 75 Euro

© Fotos: PR



TANZ DEN FIXTROTT!

Schnelles zum Feierabend



FLOTTE-BETEN-CARPACCIO

mit Yuzudressing und Steakstripes



FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **600 g Rote Beten**
- **Salz**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **4 EL Yuzusaft** (siehe Tipp)
- **1 EL Reisessig** (oder Himbeeressig)
- **1 EL Agavendicksaft**
- **3 EL Sesamöl**
- **400 g Rindersteak** (z. B. Entrecôte)
- **1 EL Öl**
- **evtl. Daikonkresse und Szechuanpfeffer**

Pro Portion
ca. 16 g KH, 24 g E, 17 g F, 320 kcal

1 Rote Beten schälen (eventuell Einmalhandschuhe tragen) und in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit 1 TL Salz mischen und ziehen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Yuzusaft, Essig, Agavendicksaft und Sesamöl verrühren.

2 Steak mit Salz einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Steak darin von jeder Seite ca. 4 Minuten braten. Herausnehmen und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen Rote Beten überlappend auf vier Tellern anrichten. Mit der Yuzumarinade beträufeln. Steak in Scheiben schneiden und daraufgeben. Nach Belieben mit Kresse und grob zerstoßenem Szechuanpfeffer bestreuen.



NICHT SCHÖN, ABER SELTEN

Erfrischend säuerlich, etwas herb, aber auch süß: So schmeckt der Yuzukick, auf den Köche, Bäcker oder Barkeeper bei uns immer häufiger setzen. Yuzu ist eine japanische Frucht, die optisch an unreife, schrumpelige Orangen erinnert und geschmacklich zwischen Mandarine und Limette liegt. Genau wie andere Zitrusfrüchte gehört sie zu den eher kohlenhydratarmen Früchten. Für den Saft am besten einen Stopp im Asiashop einplanen – oder einen Mix aus Limetten- und Mandarinensaft verwenden.

AFTER-WORK-OMELETT

mit Stremellachs und Hüttenkäse

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 200 g Kirschtomaten
- 1 Snackgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2–3 Stiele Dill
- 125 g Stremellachs
- 200 g körniger Frischkäse (Magerstufe)
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier (Größe M)
- 3–4 EL Milch
- 2 EL Öl

Pro Portion
ca. 9 g KH, 25 g E, 15 g F, 270 kcal

1 Tomaten und Gurke waschen. Tomaten halbieren, Gurke in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Lachs ebenfalls zerzupfen. Vorbereitete Zutaten mischen, unter den Frischkäse heben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 80 °C/Umluft: 60 °C). Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

3 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 24 cm ⌀) erhitzen, Hälfte der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen. Omelett wenden und zugedeckt ca. 2 Minuten weitergaren. Omelett im Ofen warm halten. Aus dem restlichem Öl und der übrigen Eiermasse ein weiteres Omelett zubereiten.

4 Omeletts auf zwei Teller verteilen, jeweils zur Hälfte mit Gemüse-Lachs-Mix belegen und die andere Omeletthälfte darüberklappen.

KOMMT DAS RUNDE INS ECKIGE ...

... reicht's auch für vier. Und dauert kein My länger! Dazu Zutaten verdoppeln und den Ofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. Fettpfanne mit Wasser befeuchten, mit Backpapier belegen. Omelettmasse daraufgießen, 12–15 Minuten backen. Währenddessen das Topping vorbereiten. Omelett kurz ruhen lassen, vierteln und belegen.


Fertig in
30
Minuten!

SCHNIPPELEINTOPF

aus Suppengrün und Geflügelwürstchen

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

Fertig in **30** Minuten!



- **1 großes Bund Suppengemüse** (oder siehe Tipp)
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Öl**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 Stiele Liebstöckel** (ersatzweise Petersilie)
- **4 Geflügelwürstchen**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL TK-Schnittlauch**

Pro Portion
ca. 14 g KH, 18 g E, 26 g F, 380 kcal

1 Suppengemüse putzen oder schälen und waschen, alles klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Gemüse und Knoblauch darin andünsten. Gemüsebrühe zugießen und zugedeckt ca. 15 Minuten zugedeckt köcheln.

2 Liebstöckel waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Würstchen klein schneiden. Suppe grob pürieren. Würstchen und Liebstöckel unterrühren, in der Suppe erhitzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

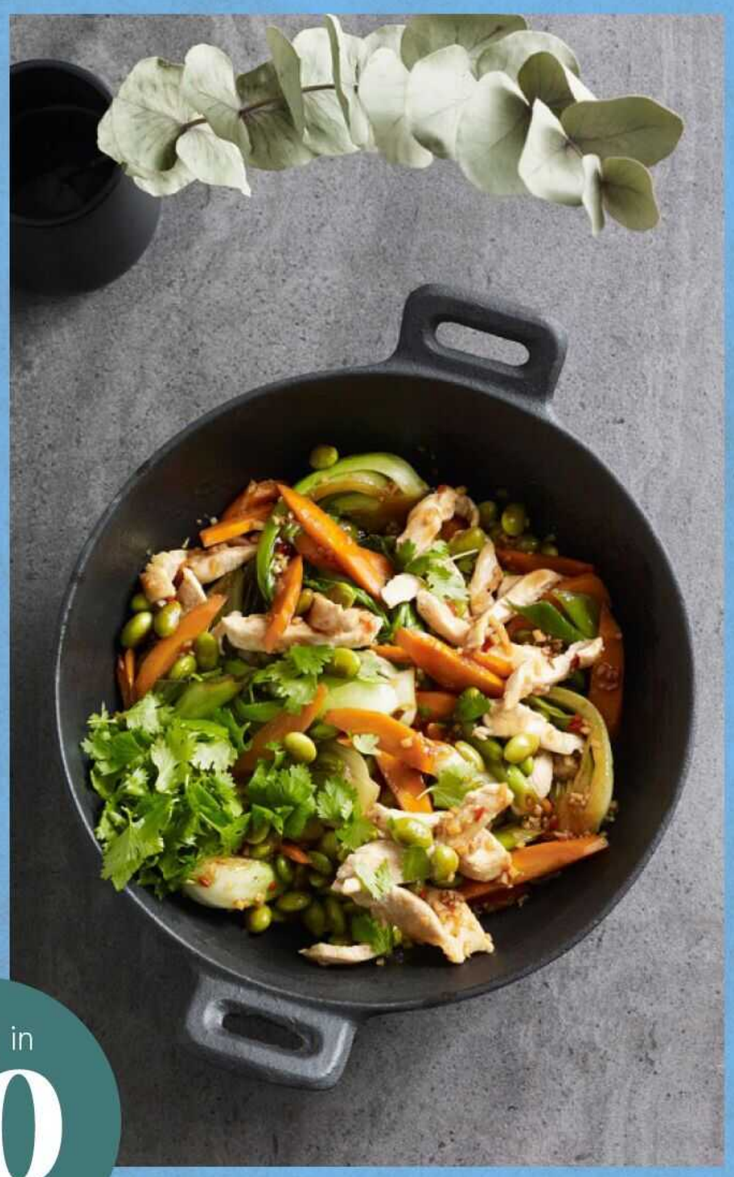
KOCHEN AUF DER ÜBERHOLSPUR

Geht's noch schneller? Ja! Entweder verwenden Sie 400 g vorgeschnittenes TK-Suppengemüse, das einfach gefroren in den Topf kommt. Oooder: Sie zerkleinern das geschälte Suppengemüse grob in einem (leistungsfähigen) Blitzhacker. Das spart außerdem 5 Minuten Garzeit, und das Pürieren kann auch entfallen.

FÜNF-VOR-FEIERABEND-STIR-FRY

mit Edamame und Pak Choi

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



Fertig in 30 Minuten!

- 4 Baby-Pak-Choi
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Möhren
- 1 Stück Ingwer (ca. 35 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 4 EL Sojasoße
- 4 EL Fischsoße (ersatzweise Teriyakisoße)
- 1 TL Ahornsirup
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 150 g TK-Edamame
- ½ Bund Koriander

Pro Portion
ca. 14 g KH, 38 g E, 12 g F, 325 kcal

1 Pak Choi waschen und längs vierteln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in ca. 6 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen, längs halbieren, schräg in Scheiben schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili putzen, waschen und hacken. Die Soßen mit Ingwer, Knoblauch, Chili und Ahornsirup verrühren.

2 Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Wok oder einer hohen Pfanne erhitzen, Fleisch darin rundherum anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Restliches Öl im Wok erhitzen, Möhren darin ca. 4 Minuten braten. Rest Gemüse und gefrorene Edamame zugeben, 1–2 Minuten mitbraten. Mit 50 ml Wasser und Würzsoßenmix ablöschen, ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fleisch zufügen, darin erwärmen. Alles abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und darüberstreuen.

RUCK-ZUCK-PANNFISCH
alla siciliana

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- **1 rote Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **500 g Fischfilet** (z. B. Kabeljau oder Seelachsfilet)
- **3 rote Spitzpaprika**
- **3 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **Chiliflocken**
- **abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange**
- **400 g stückige Tomaten**
- **60 g schwarze Oliven** (ohne Stein)
- **1 EL Kapern** (Glas)
- **2 Stiele Petersilie**
- **2 Stiele Thymian**
- **evtl. Orangenscheiben**

Pro Portion
ca. **11 g KH**, **25 g E**, **11 g F**, **250 kcal**

1 Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Fischfilet trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel, Paprika und Knoblauch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Orangenschale würzen. Tomaten und Orangensaft zugeben und unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Oliven und Kapern grob hacken, in die Soße rühren. Soße mit Salz, und Pfeffer abschmecken. Fisch darauflegen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

3 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Fischpfanne damit bestreuen. Nach Belieben mit Orangenscheiben anrichten.

Fertig in **30** Minuten!



TURBO-GARNELENTÄNZCHEN
mit Zucchini und Zitrone

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- 700 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bio-Zitrone
- 200 g Eismeergarnelen (gegart; Kühlregal)
- 1 EL TK-Petersilie

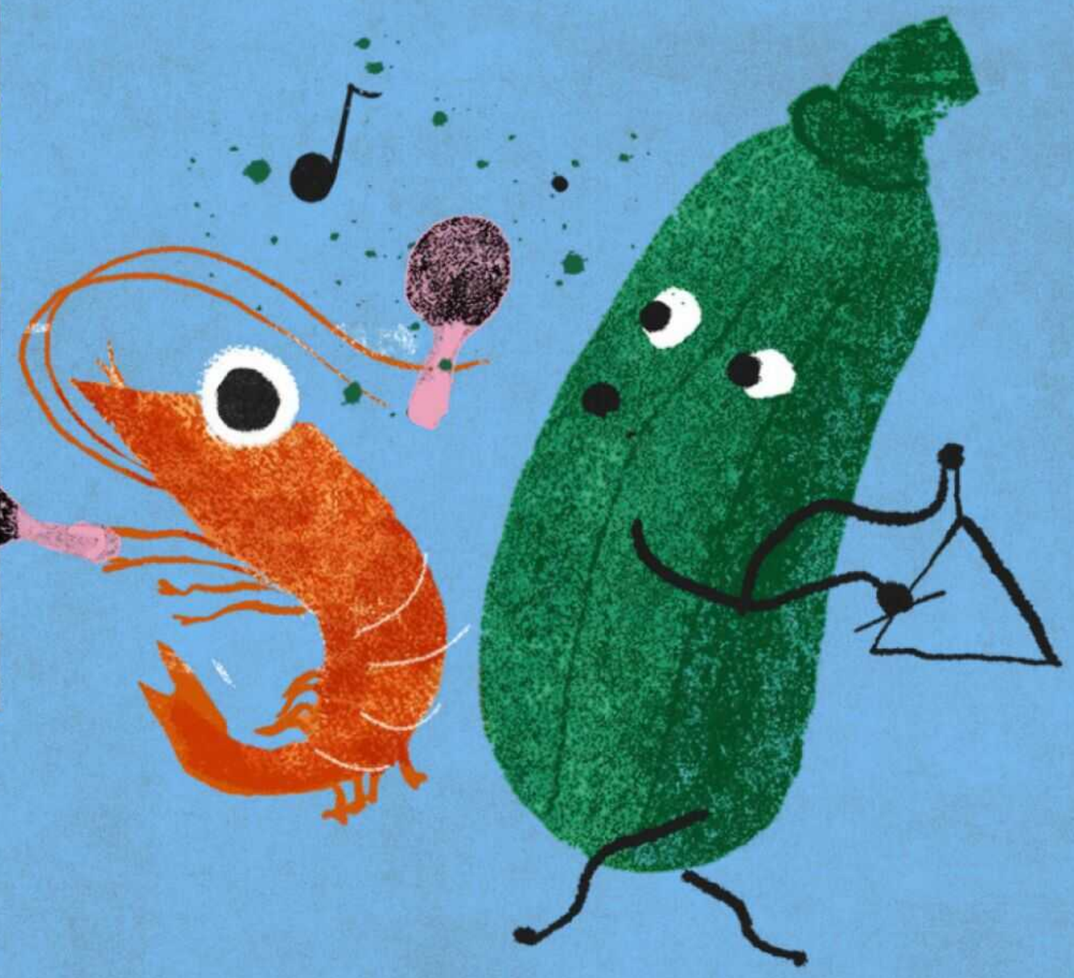
Pro Portion
ca. 11 g KH, 24 g E, 18 g F, 310 kcal



Fertig in 25 Minuten!

1 Zucchini putzen, waschen und klein würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zucchini und Zwiebel darin ca. 6 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Zitrone heiß waschen, Schale abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Garnelen trocken tupfen, mit Zitronenabrieb unter die Zucchini heben und ca. 3 Minuten erwärmen. Garnelenpfanne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit gehackter Petersilie bestreuen.



Mit Knusperhack getoppte
OKONOMIYAKI-PFANNKUCHEN

FÜR 2 PORTIONEN //ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



Für die Pfannkuchen
- **25 g Mandelmehl** (teilentölt)
- **1 EL gemahlene Flohsamenschalen**
- **ca. 75 ml Dashi** (japanischer Fischsud; ersatzweise Gemüsebrühe)
- **2 Eier** (Größe M)
- Backpapier

Außerdem
- **200 g Spitzkohl**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **3 EL Öl**
- **200 g Beefsteakhack**
- **2 EL Sojasoße**
- **Pfeffer**
- **1 EL Mayonnaise** (z. B. Kewpie)
- **1–2 EL Milch**
- **½ TL Noriflocken**
- **1 EL Bonitoflocken** (getrockneter Thunfisch)
- **1 EL Sriracha** (asiatische Chilisoße)

Pro Portion
ca. 9 g KH, 42 g E, 33 g F, 510 kcal

1 Für die Pfannkuchen Mandelmehl und Flohsamenschalen mischen. 75 ml Dashi und Eier verquirlen und unterrühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Spitzkohl putzen, entstrunken und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, weißen Teil fein würfeln, mit Kohl mischen. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Spitzkohlmischung unter den Pfannkuchenteig heben. Eventuell noch etwas Brühe unterrühren. In einer Pfanne (ca. 20 cm ⌀) portionsweise 2 EL Öl erhitzen und aus der Masse nacheinander unter Wenden 2 Pfannkuchen backen. Sobald sie leicht gebräunt sind, auf einem mit Backpapier belegten Blech im Ofen warm halten.

4 Inzwischen in einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Hack darin knusprig anbraten. Mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken. Mayonnaise und Milch glatt rühren. Pfannkuchen mit Hack anrichten. Lauchzwiebelringe, Nori- und Bonitoflocken darüberstreuen. Mit Chilisoße beträufeln, Mayonnaise dazu reichen.

„GRILL, WAS IMMER DU WILLST"

Das bedeutet Okonomiyaki frei übersetzt. Der Name ist entstanden, weil das japanische Streetfood traditionell auf einer glatten Grillplatte zubereitet wird. Was immer Sie wollen, können Sie auch in den Teig mixen, z. B. Weißkohl, Möhrenraspel, Paprika, Pilze oder Sesam. Als Veggie-Topping passt gebratener Chilitofu.

- **2 kleine rote Zwiebeln**
- **Salz, Pfeffer**
- **500 g festes Fischfilet** (z. B. Kabeljau, Schellfisch oder Seelachs)
- **2 grüne Chilischoten**
- **ca. 4 Limetten**
- **2 „High Protein"-Tortillas** (à 40 g)
- **etwas + 2 EL Olivenöl**
- **40 g grüne Oliven** (ohne Stein)
- **3 Tomaten**
- **1 Bund Koriander**
- **½ TL Kokosblütenzucker**
- **evtl. Limettenspalten**
- Backpapier

Pro Portion
ca. 15 g KH, 27 g E, 12 g F, 280 kcal

1 Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Mit ca. 150 ml kaltem Wasser und ½ TL Salz mischen. Fischfilet trocken tupfen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Chilis putzen, waschen und fein hacken. Limetten auspressen.
100 ml Limettensaft, 1 TL Salz, Chilis und Fisch mischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen (oder siehe Tipp).

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Tortillas mit etwas Öl bestreichen und mit einem scharfen Messer in Dreiecke schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und salzen. Im heißen Ofen ca. 6 Minuten zu Chips backen.

3 Inzwischen Oliven hacken. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und mit Stielen fein hacken.

4 Zwiebeln abtropfen lassen, mit Fisch, Oliven, Tomaten, Koriander und 2 EL Öl mischen. Mit Salz, Kokosblütenzucker und Pfeffer abschmecken. Tortillachips und nach Belieben Limettenspalten dazu reichen.

RARE ODER MEDIUM?

Diese Frage können Sie Gästen auch bei Ceviche stellen. Durch Säure (hier Limettensaft) verändert sich die Struktur des Fleisches ähnlich wie durch Hitze. Je nachdem, wie lange Ceviche also zieht, „gart" der Fisch. In Peru ist er oft fast roh, bedeutet eine Ziehzeit von 4–5 Minuten. Nach etwa 15 Minuten ist der Fisch außen schon fest, innen noch roh. Und nach 30 Minuten könnte man ihn als „durch" bezeichnen. Kleines Angeberwissen: Den Sud aus Limetten und Chili, in dem der Fisch mariniert, bezeichnen Peruaner als Tigermilch („Leche de Tigre").

CEVICHE MÁS RASANTE
mit Low-Carb-Tortillachips

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



Fertig in
25
Minuten!

SALTIMBOCCA DI PESCE

mit Petersilienpesto

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- **600 g Fischfilet** (ohne Haut; z. B. Seeforelle, Saibling oder Zander)
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL gehackte gemischte Kräuter** (z. B. Schnittlauch, Kerbel, Dill und Petersilie)
- **8–10 dünne Scheiben Parmaschinken**
- **250 g Kirschtomaten**
- **3 EL Öl**
- **4 EL grünes Pesto** (z. B. Petersilie)
- **evtl. Petersilie oder Kerbel**

Pro Portion
ca. 2 g KH, 36 g E, 21 g F, 340 kcal

1 Fisch trocken tupfen und in 8–10 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in den gehackten Kräutern wälzen. Jedes Fischstück in 1 Scheibe Parmaschinken wickeln.

2 Tomaten waschen und halbieren. 1 EL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Tomaten darin unter Schwenken ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Saltimbocca mit der Naht nach unten ca. 3 Minuten braten. Wenden und weitere ca. 2 Minuten braten. Saltimbocca und Tomaten anrichten, mit Pesto beträufeln und nach Belieben mit Kräutern bestreuen. Dazu passt der türkische Krautsalat.

TÜRKISCHER KRAUTSALAT

mit Sonnenblumenkernen

HEY, IT'S VEGGIE

Fertig in 25 Minuten!

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



- **400 g Spitzkohl**
- **Salz, Pfeffer**
- **3 Möhren**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **4 EL Sonnenblumenkerne**
- **1 Zitrone**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3 EL Olivenöl**
- **100 g griechischer Sahnejoghurt**
- **1 TL Ahornsirup**
- **ca. 1 TL Bio-Limettenabrieb**

Pro Portion
ca. 15 g KH, 6 g E, 13 g F, 210 kcal

1 Spitzkohl putzen, entstrunken und in dünne Streifen schneiden. Spitzkohlstreifen mit etwas Salz kräftig verkneten. Möhren schälen, waschen und grob raspeln.

2 Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln. Petersilie fein hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

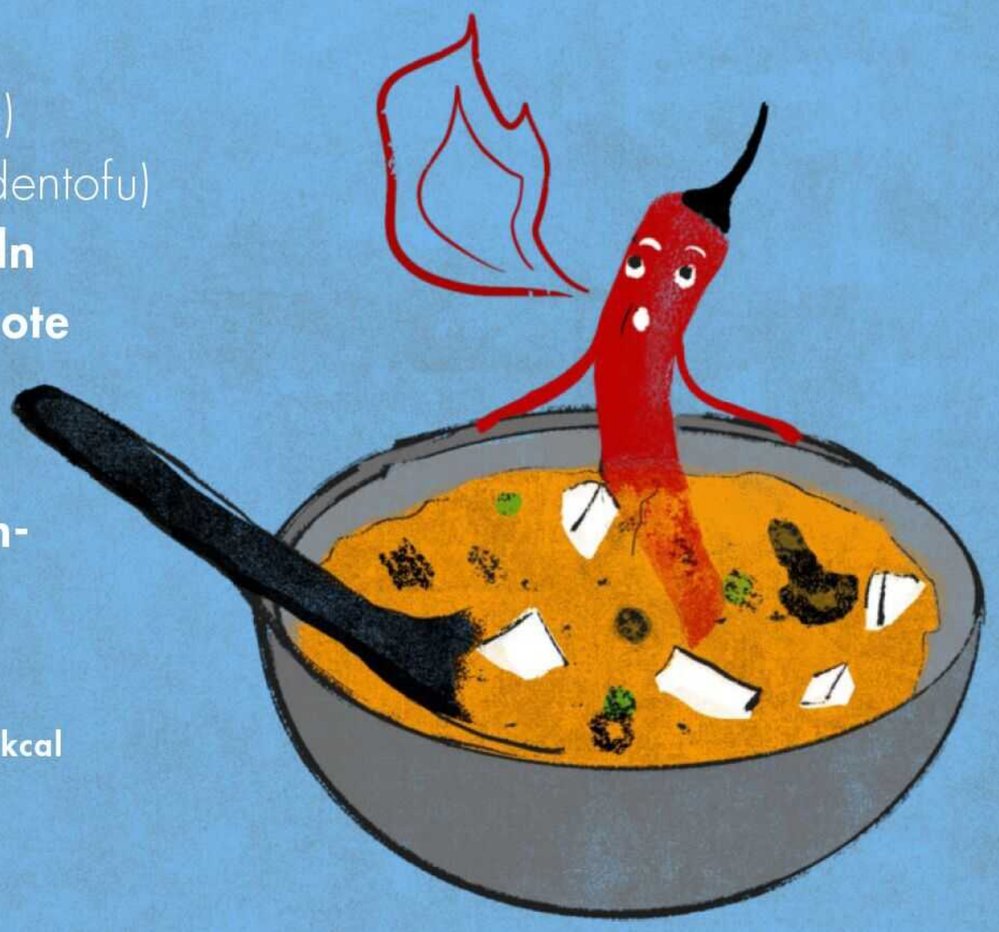
3 Für das Dressing Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Salz im Mörser zerdrücken. Knoblauchpaste mit Zitronensaft, Olivenöl, Joghurt und Ahornsirup verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer und Limettenschale abschmecken. Möhren, Spitzkohl und Sonnenblumenkerne mischen, Dressing darüberträufeln.

FIXER-ALS-FERTIG-MISOSÜPPCHEN

mit Tofu und Wakame

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- **10 g Wakame** (getrockneter Seetang)
- **400 g Tofu** (z. B. Seidentofu)
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **1 große rote Chilischote**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 EL helle Misopaste**
- **2 EL schwarze Sesamsamen**



Pro Portion
ca. 4 g KH, 18 g E, 12 g F, 200 kcal

1 Wakame mit heißem Wasser übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Tofu in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln und Chilischote putzen, waschen, beides in Ringe schneiden. Chili nach Belieben entkernen. Wakame abgießen, abspülen und eventuell kleiner schneiden.

2 Brühe aufkochen. Tofu, Wakame, Lauchzwiebeln und Chili darin kurz erhitzen. Misopaste mit etwas heißer Brühe glatt rühren. In die Suppe rühren, aber nicht mehr kochen lassen. Auf Suppenschalen verteilen und mit Sesam bestreuen.

MULTIFUNKTIONSTIPP

Ein Misosüppchen geht erstens immer, zweitens schnell und lässt drittens Raum für Was-muss-noch-weg-Aktionen. Dafür klein geschnippelte Gemüsereste wie Porree, Pilze, Möhren oder Spitzkohl, Nudeln oder verquirltes Ei in Gemüsebrühe vorgaren. Zum Schluss wie beschrieben mit Miso verfeinern, mit Chili, Limettensaft und Sesamöl abschmecken. Bei Miso gilt übrigens: Je dunkler, umso intensiver schmeckt die Paste.


Fertig in
20
Minuten!
HEY, IT'S VEGAN

ZUGEGEBEN, DAS VORBEREITEN UND BACKEN DAUERT IN SUMME ETWAS LÄNGER – FÄLLT ABER DENNOCH IN DIE KATEGORIE „EASY-PEASY“. DIE LÖSUNG DES ZEITPROBLEMS: DOPPELTE MENGE BACKEN UND BRÖTCHEN ODER BROTE EINFRIEREN. DANN TIEF-KÜHLER AUF, BRÖTCHEN RAUS UND NUR FIX MIT DEM TOASTER „WIEDERBELEBEN“ – FERTIG.

IMMERFRISCHES ABENDBROT

(TOASTER ERFORDERLICH)

QUARK-CHIA-BRÖTCHEN

für den Vorrat

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

MIT EISKALTEM KALKÜL

Ausgekühlte Chiabrötchen am besten schon vor dem Einfrieren halbieren. Dann lassen sie sich gefroren direkt auf den Brötchenaufsatz des Toasters packen und von beiden Seiten leicht knusprig auftoasten.

„Jetzt aber dalli"-angerührtes KÜRBIS-MANDEL-TOASTBROT

FÜR CA. 12 SCHEIBEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **4 Eier** (Größe M)
- **350 g Quark** (20 % Fett)
- **75 g Mandelmehl** (teilentölt)
- **3 EL Sojamehl**
- **2 EL Chiasamen**
- **2 EL gemahlene Flohsamenschalen**
- **2 EL Sonnenblumenkerne**
- **½ TL Salz**
- **2 Msp. gemahlener Koriander**
- **2 gestrichene TL Backpulver**
- **3 EL gemischte Kerne** (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen)
- Backpapier

Pro Stück
ca. 5 g KH, 19 g E, 10 g F, 200 kcal

Ofenfertig in 25 Minuten!

1 Eier und Quark glatt rühren. Mandelmehl, Sojamehl, Chiasamen, Flohsamenschalen, Sonnenblumenkerne, Salz, Koriander und Backpulver mischen und gut unterrühren. Masse ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Dünn mit Wasser bestreichen, mit dem Kernmix bestreuen. Chiabrötchen im heißen Ofen 25–30 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- **70 g Kürbiskerne**
- **40 g gemahlene Flohsamenschalen**
- **2 TL Backpulver**
- **1 TL Salz**
- **½ TL Brotgewürz**
- **200 g gemahlene Mandeln**
- **250 g Kürbispüree** (siehe Tipp)
- **1 EL Zitronensaft**
- **150 g Naturjoghurt**
- **4 Eier** (Größe M)
- Backpapier

Pro Scheibe
ca. 3 g KH, 10 g E, 14 g F, 180 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Eine Kastenform (ca. 25 cm Länge) mit Backpapier auslegen.

2 50 g Kürbiskerne hacken, mit Flohsamenschalen, Backpulver, Salz, Brotgewürz und Mandeln mischen. Kürbispüree, Zitronensaft und Joghurt glatt rühren. Mit verquirlten Eiern zum Mandelmix geben. Mit den Schneebesen des Handrührgerätes kurz unterrühren.

3 Teig in der Form glatt streichen und mit restlichen Kürbiskernen bestreuen. Im heißen Ofen 60–70 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, aus der Form heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Nach Belieben in Scheiben geschnitten einfrieren.

WO GIBT'S DENN SO WAS?

Kürbispüree bekommt man in gut sortierten Supermärkten, Drogerien und Bioläden. Wichtig: Es sollte 100 % Kürbis drin sein (also nicht gesüßt und auch kein Babybrei). Homemade geht natürlich auch: Kürbis entkernen, schälen und würfeln. Im heißen Ofen bei 160 °C (Umluft: 140 °C) ca. 30 Minuten backen, bis er weich genug zum Pürieren ist. Lohnt sich vor allem gleich für mehrere Portionen – das Pü können Sie portionsweise einfrieren.



NEUE GRÜNE WELLE

Pappsatt
mit Veggies

DER REISPAPIER-EFFEKT

Eigentlich rangiert Reis ja auf dem Carb-Level „haushoch". Bei Reispapier drücken wir aber ein Auge zu: Die Leichtgewichte kommen gerade mal auf 8 g KH pro Blatt – und machen ordentlich befüllt trotzdem richtig satt! Aus dem Rest in der Packung können Sie fixestes Fingerfood machen: Befeuchtete Blätter mit Frischkäse, Sesam und knackigem Gemüse belegen. Aufrollen, fertig!



SCHUMMEL-GYOZA
auf Gurken-Romana-Salat

FÜR 8 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 3 EL Sesamsamen
- 300 g Spitzkohl
- Salz
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 200 g Tofu
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Romanasalat
- ½ Bio-Salatgurke
- 3 EL Sojasoße
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Reisessig
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- einige Tropfen Tabasco
- 8 Blätter Reispapier (22 cm Ø)
- 4 EL Öl

Pro Stück
ca. 10 g KH, 8 g E, 11 g F, 180 kcal

1 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Für die Füllung Kohl waschen, putzen und fein hacken. Mit 1 TL Salz gut verkneten, beiseitestellen. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein hacken. Tofu mit den Händen fein zerkrümeln. Kohl ausdrücken, mit 2 EL Sesam, Eiern und übrigen vorbereiteten Zutaten gut vermischen. Eventuell nachwürzen.

2 Salat waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Gurke waschen, putzen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sojasoße, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl, 1 EL Sesam und Tabasco verrühren.

3 Etwas lauwarmes Wasser in eine flache Schale gießen. 1 Reispapierblatt kurz eintauchen, bis es weich und biegsam ist. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf ein feuchtes Geschirrtuch legen. Etwas Füllung unterhalb der Mitte daraufgeben. Blatt erst von unten, dann von den Seiten darüberschlagen, fest aufrollen. Auf diese Weise alle Gyoza vorbereiten, dabei darauf achten, dass sie nicht aneinanderkleben.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gyoza darin eventuell portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, herausnehmen, abtropfen lassen. Salat und Gurke mit 1 EL Dressing mischen. Gyoza halbieren und mit Salat auf Tellern verteilen. Übriges Dressing zum Dippen dazu servieren.



PULLED SPAGHETTIKÜRBIS
mit Veggiebolo

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE



- **1 großer Spaghettikürbis** (ca. 1 ½ kg)
- **1 EL Tomatenmark**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Packung Sonnenblumenhack** (76 g)
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Zwiebel**
- **2 EL Olivenöl**
- **500 g passierte Tomaten**
- **100 ml Gemüsebrühe**
- **gemahlener Zimt**
- **1 TL getrocknete italienische Kräuter**
- **3 Stiele Basilikum**
- **100 g Schmand**
- **2 EL geriebener vegetarischer Hartkäse** (z. B. Montello)
- Backpapier

Pro Portion
ca. 25 g KH, 21 g E, 15 g F, 330 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Kürbis waschen, halbieren und Kerne herauslöffeln. Mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Etwas Wasser auf das Backblech geben. Im heißen Ofen ca. 50 Minuten garen.

2 Inzwischen Tomatenmark und ½ TL Salz mit 200 ml heißem Wasser übergießen, auflösen. Sonnenblumenhack einrühren, quellen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch und Sonnenblumenhack zufügen, kurz mitbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Zimt und getrockneten Kräutern würzen. Ca. 15 Minuten köcheln, abschmecken.

3 Basilikum waschen, trocken tupfen, nach Belieben in Streifen schneiden. Kürbis aus dem Ofen nehmen, Fruchtfleisch mit einer Gabel in spaghettiähnlichen Fäden herauslösen, mit Salz würzen. Bolo darauf verteilen. Schmand glatt rühren und daraufklecksen. Mit Käse und Basilikum bestreuen.

WER IST DER LOW-CARB-KÜRBOSS?

Klar liefert Kürbis Carbs, ist in Maßen aber okay: Er hält lange satt und liefert reichlich Carotine (= Antioxidantien = gesund). Die Sorten unterscheiden sich aber in der Carb-Hierarchie: Am meisten verbucht der beliebte Hokkaido (12,5 g pro 100 g). Besser performen Butternut (8,3 g) und Spaghettikürbis (7 g). Den Low-Carb-Chefsessel besetzt mit nur 4,1 g der Muskatkürbis (der war uns hier nur nicht „vernudelt" genug).

Leib und Seele wärmendes

SAAG PANEER

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



- **400 g Blattspinat**
- **1 große Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **1 grüne Chilischote**
- **300 g Paneer** (schnittfester indischer Frischkäse)
- **3 EL Öl**
- **1 TL gemahlene Kurkuma**
- **1 Msp. Chilipulver**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL Garam Masala**
- **150 g Schlagsahne**
- **ca. 4 EL Zitronensaft**

Pro Portion
ca. **6 g KH,** 14 g E, 20 g F, 260 kcal

1 Spinat verlesen, dabei dicke Stiele entfernen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ingwer schälen, sehr fein hacken oder reiben. Chili waschen, halbieren und entkernen. Schote fein hacken. Paneer in Würfel schneiden. Öl mit Kurkuma, Chilipulver und ½ TL Salz verrühren.

2 Gewürzöl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem weiten Topf erhitzen. Paneer darin von allen Seiten goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili im Bratfett andünsten. Garam Masala darüberstäuben, kurz anschwitzen. Spinat in 2 Portionen zufügen, unter Rühren zusammenfallen und 2–3 Minuten garen lassen. Sahne zufügen und kurz köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Paneer wieder zufügen und kurz erhitzen.

PANEER, MARKE EIGENBAU

Einen Tag Vorlauf braucht es, wenn Sie die Homemade-Version bevorzugen: Dafür 2 l frische Vollmilch aufkochen. Vom Herd ziehen, Saft von 1–2 Zitronen nach und nach unterrühren, bis die Milch stockt und sich grünliche Molke absetzt. Den Milchmix in ein mit einem sauberen Küchentuch ausgelegtes Sieb gießen und über einer Schüssel 15–20 Minuten abtropfen lassen. Käse im Tuch vorsichtig auspressen und mit einer Konservendose beschwert über Nacht im Kühlschrank pressen.

SCHWARZWURZEL-KRATZETE-KOMBO
an Zitronencreme

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE



Für Gemüse und Soße
- 1 Bio-Zitrone
- 1 ½ kg Schwarzwurzeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Öl
- 200 ml fettarme Milch (1,5 %)
- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- Salz, Pfeffer

Für die Kratzete
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 Eier (Größe M)
- Salz
- 75 g Mandelmehl
- 1 Msp. Backpulver
- 200 ml Milch
- 40 g Butter

Pro Portion
ca. 14 g KH, 29 g E, 34 g F, 490 kcal

1 Für die Schwarzwurzeln Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale in feinen Streifen abziehen. Zitrone halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel Wasser und ¾ Zitronensaft mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser säubern, schälen und sofort in das Zitronenwasser legen (damit sie sich nicht verfärben).

2 Für den Teig Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Eier trennen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Mandelmehl, Backpulver, ½ TL Salz, Eigelb und Milch mit einem Schneebesen glatt rühren. Schnittlauch unterrühren. Eischnee in zwei Portionen unterheben. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

3 Schwarzwurzeln mit frischem Wasser knapp bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

4 Inzwischen für die Soße Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten. Mit Milch ablöschen und ca. 4 Minuten köcheln. Frischkäse einrühren, Soße nach Belieben pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm halten.

5 In einer großen Pfanne 20 g Butter erhitzen. Kräuterteig in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und ca. 4 Minuten backen. Kräuterpfannkuchen wenden und weitere 3–4 Minuten backen. Mit zwei Gabeln in Stücke zupfen, restliche Butter zugeben und schmelzen lassen. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und mit der Zitronensoße mischen. Mit den Kräuterkratzete anrichten und mit Zitronenzesten bestreuen.

SCHWARZ-(WURZEL-) ARBEIT LOHNT SICH!

Den „Spargel des Winters" zu schälen, zählt nicht zu Ihren liebsten Tätigkeiten? Ist aber wahrlich rentabel: Bei schlappen 2 g Carbs liefern die Wurzeln nämlich satte 18 g Ballaststoffe auf 100 g. Zum Vergleich: Grünkohl hat 3,5 g und Wirsing 2,7 g. Tipp für Faultiere: Mal im Tiefkühlregal nach geschälten Exemplaren suchen.



BAKED KICHERERBSEN-SOCCA

„Es grünt so grün"

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- **120 g Kichererbsenmehl**
- **1 TL Backpulver**
- **4 Eier** (Größe M)
- **150 ml Milch**
- **70 ml Mineralwasser mit Kohlensäure**
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g TK-Erbsen**
- **1 Zucchini**
- **2 EL Olivenöl**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **1 rote Chilischote**
- **125 g Mozzarella**
- **1 Handvoll Portulak oder Basilikum**
- Backpapier

Pro Portion

ca. 23 g KH, 24 g E, 23 g F, 405 kcal



1 Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Mineralwasser, ½ TL Salz und Pfeffer glatt verrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen gefrorene Erbsen mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen. Ca. 2 Minuten stehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. In einer mit 1 EL Öl bestrichenen Grillpfanne von beiden Seiten 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit restlichem Öl beträufeln und im heißen Ofen erwärmen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Chili putzen, entkernen, waschen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Portulak verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen, Pfannkuchenteig gleichmäßig darauf verteilen. Mit Zucchini, Lauchzwiebeln, Chili, Erbsen und Mozzarella belegen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Fertigen Ofenpfannkuchen mit Pfeffer und Portulak bestreuen.

ZUCCHINI-HALLOUMI-FRITTERS
mit Radieschen-Edamame-Segen

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- 600 g Zucchini
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Kerbel, Petersilie und Schnittlauch)
- 150 g fettarmer Joghurt (1,5 % Fett)
- 200 g saure Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Bund Radieschen
- 150 g TK-Edamame
- 225 g Halloumi
- 2 Eier (Größe M)
- ca. 50 g Mandelmehl
- ½ TL Chiliflocken
- 7 EL Olivenöl

Pro Stück
ca. 3 g KH, 8 g E, 12 g F, 175 kcal

1 Zucchini waschen, putzen, grob raspeln. Ein Sieb über eine Schüssel setzen, Zucchini darin mit 1 TL Salz mischen, 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln. Etwas Dill und Kerbel zum Garnieren beiseitestellen. 3 Stiele Dill fein hacken, ebenfalls beiseitestellen. Restliche Kräuter mit Joghurt, saurer Sahne und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

2 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Gefrorene Edamame in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten garen, abgießen und kalt abschrecken. Halloumi grob raspeln. Zucchini im Sieb gut ausdrücken. Mit Halloumi, gehacktem Dill, Eiern und 50 g Mandelmehl vermengen, bei Bedarf etwas mehr Mandelmehl zufügen. Mit Chili würzen.

3 3 EL Öl in einer großen beschichten Pfanne erhitzen. Hälfte Zucchinimasse als 6 Kleckse (à ca. 9 cm ⌀) darin verteilen und auf jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliche Zucchinimasse in weiteren 3 EL Öl ebenfalls zu Fritters braten.

4 Edamame und Radieschen mit 1 EL Öl mischen, mit Salz würzen. Fritters mit der Edamamemischung und Kräutersoße anrichten. Mit übrigen Kräutern bestreuen.



KUNTERBUNTER, DAS MACHT MUNTER!

Grün, Orange, Lila, Pink: Je farbenfroher das Mahl, umso besser für unsere Gesundheit. Denn jede Farbe steht für einen anderen wichtigen Inhaltsstoff. Dieser Teller kann aber noch mehr: 12 g Ballaststoffe stecken in jeder Portion – über ein Drittel des Tagesbedarfs von 30 g.





REGENBOGENBOWL

mit Grapefruit-Tahin-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN + WARTEZEIT

- 300 g Rotkohl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Apfelessig
- 400 g Hokkaidokürbis
- Chiliflocken
- 2 EL Öl
- 5 EL Erdnusskerne (80 g)
- 500 g Brokkoli
- 300 g Wirsingkohl
- 1 rosa Grapefruit (ca. 300 g)
- 4 EL Tahin (60 g; Sesampaste)
- 2 EL geröstetes Sesamöl

Pro Portion
ca. 19 g KH, 18 g E, 29 g F, 415 kcal

1 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Mit 1 gestrichenen TL Salz bestreuen, 2–3 Minuten mit den Händen kräftig durchkneten. Essig untermischen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kürbis waschen, putzen, vierteln. Kerne und das faserige Innere entfernen. Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden und in eine Auflaufform geben. Mit Salz und Chiliflocken bestreuen und mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Inzwischen Erdnusskerne grob hacken, mit Chiliflocken mischen. Kürbis in der Form etwas zusammenschieben, Nüsse daneben verteilen, weitere ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Beides portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Grapefruit so dick schälen, dass die weiße Innenhaut entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei Saft auffangen. Rest gut ausdrücken, Saft ebenfalls auffangen.

4 Grapefruitsaft mit Tahin und Sesamöl verquirlen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rotkohl samt Marinade, Wirsing, Brokkoli und Kürbis in einer Salatschüssel mischen. Grapefruitfilets vorsichtig unterheben. Mit Tahindressing beträufeln und mit Erdnüssen bestreuen.

CASHEW-WIMMELVEGGIES

„Knackig's Blechle"

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **1 Dose Kichererbsen** (265 g Abtropfgewicht)
- **750 g Brokkoli**
- **300 g Möhren**
- **100 g Schalotten**
- **5 EL Öl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Currypulver**
- **1 EL Knoblauchpulver**
- **100 g Cashewkerne**
- **1 Dose fettreduzierte Kokosmilch** (5,9% Fett)
- **300 g griechischer Sahnejoghurt**
- **½ Bund Koriander**
- **Chiliflocken**



Pro Portion
ca. **24 g KH,** 15 g E, 24 g F, 465 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Brokkoli putzen, in Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, längs halbieren und in große Stücke schneiden. Schalotten schälen und halbieren.

2 Öl, 1 TL Salz, Curry- und Knoblauchpulver verrühren. Gemüse, Kichererbsen und Cashewkerne in der Fettpfanne des Ofens damit mischen. Im heißen Ofen zunächst ca. 15 Minuten backen.

3 Kokosmilch in der geschlossenen Dose kräftig schütteln, dann über das Gemüse gießen. Mit einem zweiten umgedrehten Blech (oder Alufolie) zugedeckt weitere ca. 15 Minuten im Ofen garen.

4 Inzwischen Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Koriander waschen, trocken tupfen und zerzupfen. Curry mit Koriander und Chiliflocken bestreuen. Mit Joghurt anrichten.

CORDON NÖ
aus Paprika und Feta

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



- **2 Eier** (Größe M)
- **3 EL Panko** (japanisches Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
- **3 EL gemahlene Mandeln**
- **¼ Bund Schnittlauch**
- **4 Stiele Thymian**
- Holzspießchen

Pro Portion
ca. 18 g KH, 23 g E, 34 g F, 480 kcal



... WE (PAPRI-)CAN!

22 Kalorien, 2,6 g Kohlenhydrate, 1 Minute Arbeitszeit fürs Öffnen und Abtropfenlassen. Gegrillte Paprika aus dem Glas passt voll ins Low-Carb-Konzept – und liefert lecker Röstaroma. Weil die Stückzahl im Glas erheblich variieren kann, lieber ein Glas mehr in den Einkaufswagen packen. Falls was übrig bleibt, empfehlen wir den leckeren Romescodip von Seite 84.

- **200 g Eisbergsalat**
- **1 Bio-Salatgurke**
- **1 rote Zwiebel**
- **2 EL Apfelessig**
- **2 TL Senf**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL Ahornsirup**
- **8 EL Öl**
- **8 geröstete rote Paprika** (Glas; siehe Tipp)
- **300 g fettreduzierter Feta** (9 % Fett i. Tr.)

1 Salat putzen, waschen, trocken schleudern und zerzupfen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Für das Dressing Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Ahornsirup verquirlen. 4 EL Öl unterschlagen.

2 Paprika abtropfen lassen. Feta in 8 Stücke schneiden, Paprika damit füllen, mit Holzspießchen zustecken. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Panko und Mandeln auf einem weiteren Teller mischen. Paprika erst im Ei, dann im Pankomix wenden. 4 EL Öl eventuell portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen, Paprika darin auf jeder Seite 2–3 Minuten goldbraun braten. Paprika-Cordon-bleu auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Inzwischen Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Thymian waschen und zerzupfen. Salat und Gurke mit dem Dressing mischen. Mit Paprika-Cordon-bleu auf Teller verteilen und mit Kräutern bestreuen. Dazu nach Belieben zuckerfreie Salsa reichen.

HANS MAMPF IN ALLEN GASSEN

Mal als Reis- oder Couscous-double, Basis für Pü oder Pizzaboden, Schnitzel oder Nugget: Kein Gemüse ist so wandelbar wie Blumenkohl. Warum der äußerlich unscheinbare Verwandlungskünstler quasi überall mitmischt, ist kein Geheimnis: Geschmacklich hält er sich vornehm zurück und kann dabei absolut souveräne Low-Carb-Spitzenwerte von 2 g Kohlenhydraten pro 100 g vorweisen.

BLUMENKOHLBRATREIS

„Sunny Side up"

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **1 Blumenkohl** (ca. 1 kg)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 EL Sojasoße**
- **1 EL Reisweinessig**
- **1 EL Gochujang** (koreanische Chilipaste; ersatzweise Sambal Oelek)
- **400 g grünes Gemüse** (z. B. Zuckerschoten, Baby-Pak-Choi, Zucchini, Babyspinat)
- **½ Glas Maiskölbchen** (190 g Abtropfgewicht)
- **4 Stiele Koriander**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **2 EL Sesamöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g TK-Erbsen**
- **1 EL Öl**
- **4 Eier**
- **4 TL Sriracha** (asiatische Chilisoße)
- **evtl. 1 Limette**

Pro Portion
ca. 15 g KH, 19 g E, 16 g F, 290 kcal

1 Blumenkohl putzen, in grobe Stücke teilen, waschen und abtropfen lassen. Im Blitzhacker in kurzen Intervallen (oder mit einer groben Küchenreibe) auf Reiskorngröße zerkleinern.

2 Ingwer und Knoblauch schälen, Ingwer reiben und Knoblauch fein hacken. Mit Sojasoße, Essig und Chilipaste verrühren. Gemüse putzen, waschen, in Stücke oder Streifen schneiden. Maiskölbchen abtropfen lassen und längs halbieren. Koriander waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

3 Blumenkohlreis in einer großen Pfanne oder in einem Wok im heißen Sesamöl anbraten, salzen und ca. 5 Minuten unter Rühren braten, bis er leicht gebräunt ist. Zuckerschoten, Pak Choi, Zucchini und Maiskölbchen zufügen und 3–4 Minuten unter Rühren mitbraten. Dann Chilimix, gefrorene Erbsen und Spinat zugeben, weitere 2 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.

4 Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, Eier darin zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohlreis auf Teller verteilen, mit Koriandergrün und Lauchzwiebeln bestreuen. Spiegeleier darauf anrichten, mit Sriracha beträufeln und nach Belieben Limettenspalten dazu reichen.

KOKOS-PILZ-„CURRY UP!“
mit Tofu-Chunks

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

- **2 Blöcke Tofu** (à 200 g)
- **4–5 EL Sojasoße**
- **1 ½ TL Knoblauchsalz**
- **2 kleine Zwiebeln**
- **500 g gemischte Pilze** (z. B. Champignons, Austernpilze und Kräuterseitlinge)
- **1 Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- **3 EL Öl**
- **1 TL Garam Masala**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **½ TL Currypulver**
- **1 Msp. Chiliflocken**
- **2 EL Tomatenmark**
- **400 ml Kokosmilch**
- **100 g Babyspinat**
- **1 TL Speisestärke**
- **3–4 Stiele Koriander**

Pro Portion
ca. 6 g KH, 25 g E, 37 g F, 300 kcal

1 Tofublöcke jeweils waagerecht halbieren. Zwischen zwei Lagen Küchenpapier legen und ca. 15 Minuten beschweren (z. B. mit einer Pfanne), um die Flüssigkeit herauszupressen. Dann in Würfel schneiden. 2 EL Sojasoße und ½ TL Knoblauchsalz verrühren. Tofu damit mischen und beiseitestellen.

2 Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Pilze putzen, halbieren oder klein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tofu darin rundherum anbraten, herausnehmen. 1 EL Öl in die heiße Pfanne geben. Pilze darin unter Wenden anbraten. Zwiebeln und Ingwer zufügen, kurz mitbraten. Gewürze und Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Mit 1 TL Knoblauchsalz würzen. Mit Kokosmilch und ca. 250 ml Wasser ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln.

3 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren. Soße damit binden. Spinat und Tofu zufügen, Spinat kurz zusammenfallen lassen. Soße mit 2–3 EL Sojasoße und Agavendicksaft abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und darüberstreuen.



OHNE HUNGER ZUR WUNSCHFIGUR

DAS LOW-CARB-PRINZIP

MIT EINER AUSGEWOGENEN, KOHLENHYDRATARMEN ERNÄHRUNG KÖNNEN SIE SICH TAG FÜR TAG GENUSSVOLL SATT ESSEN – UND VERLIEREN GANZ NEBENBEI NOCH LÄSTIGE PFUNDE

Steht bei Ihnen im neuen Jahr der Wunsch nach mehr Gesundheit und Leichtigkeit auch ganz oben auf der Liste? Während nun viele hoch motiviert die neuesten Trenddiäten ausprobieren – und damit vielleicht sogar das ein oder andere Kilo verlieren, am Ende aber oft mehr wiegen als vorher –, setzen Ernährungsexperten vor allem auf ein bewährtes Erfolgskonzept: die Low-Carb-Ernährung.

Dabei geht es nicht um eine kurzfristige Diät, sondern vielmehr um die dauerhafte Umstellung der Essgewohnheiten. Und zwar ganz ohne kompliziertes Kalorienzählen. Im Fokus steht eine ausgewogene, kohlenhydratarme und alltagstaugliche Ernährungsweise.

Nehmen wir Kohlenhydrate (englisch „Carbohydrates“, kurz Carbs) zu uns, schießt unser Blutzuckerspiegel in die Höhe. Die Folge: Insulin wird ausgeschüttet und die Fettverbrennung gestoppt. Essen wir dabei sogar mehr Carbs, als wir an Energiezufuhr brauchen, werden diese in Fett umgewandelt und als weiterer Vorrat eingelagert. Und genau hier setzt das Prinzip Low Carb an: Durch die Reduktion von Kohlenhydraten wird der Körper dazu gezwungen, ebendiese Fettreserven anzugreifen.



DAS GEHEIMNIS DES VORAN-KOMMENS IST ANZUFANGEN

MARK TWAIN

KOHLENHYDRATE REDUZIEREN STATT ELIMINIEREN

Komplett auf Carbs verzichten sollten wir allerdings nicht. Schließlich liefern sie dem Organismus wichtige Energie, die der Körper, aber insbesondere auch unser Gehirn benötigt. Doch die Menge und die Art ist entscheidend: Besonders gesund sind sogenannte komplexe Kohlenhydrate, die beispielsweise in Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten enthalten sind. Sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und halten besonders lange satt.

Einfache Kohlenhydrate – zum Beispiel aus Süßigkeiten, Softdrinks und Weißmehlprodukten – sollten hingegen möglichst tabu sein. Sie treiben den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe und lösen so gefährliche Heißhungerattacken aus.

DAS RICHTIGE MASS

Der Bedarf jedes Einzelnen hängt von individuellen Faktoren wie Gewicht und Stoffwechsel ab. Grundsätzlich gilt aber: Wer täglich weniger als 100 g Kohlenhydrate zu sich nimmt, hilft dabei, seinen Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung zu aktivieren. Wer bisher viele kohlenhydrathaltige Beilagen, etwa Brot, Pasta oder Reis, gegessen hat, muss also umdenken.

Versuchen Sie, Ihren Teller stets zur Hälfte mit Gemüse zu füllen, das Sie mit gesunden Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen versorgt. Dazu kommt eine Handvoll eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch, Eier, fettarmes Fleisch oder Milchprodukte. Sie machen besonders lange satt und halten den Blutzucker stabil.

GESUNDE FETTE STATT LEERER KALORIEN

Auch Fett ist ein weiterer wichtiger Bestandteil der Low-Carb-Ernährung. Gesunde Fette aus Fisch, hochwertigem Pflanzenöl und Nüssen liefern nicht nur Energie, sondern sorgen auch für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Gleichzeitig wirken diese Fette entzündungshemmend und positiv aufs Herz-Kreislauf-System.

Dass die Reduktion von Kohlenhydraten nicht automatisch Hunger und Verzicht bedeuten muss, sehen Sie, wenn Sie durch unser Magazin blättern. Wir haben nur ein bisschen an den Zutaten gedreht, und schon sind sogar Waffeln, Pizza und Kuchen erlaubt. Wir wünschen viel Spaß mit dieser Ausgabe und guten Appetit!

EIWEISS – DER GESUNDE SCHLANKMACHER

Eine kohlenhydratreiche Ernährung führt zu einem schnellen Auf und Ab des Blutzuckerspiegels. Die Folge: Die Fettverbrennung wird gehemmt, es kommt Heißhunger auf. Bei Eiweiß ist das anders, denn für die Verstoffwechselung von Proteinen muss der Körper mehr Energie aufwenden als für die Verdauung von Kohlenhydraten. So wird die Magenentleerung verlangsamt, der Blutzucker steigt kontrolliert, wir sind länger satt.
Zudem aktiviert Eiweiß im Darm die Produktion des Sättigungshormons GLP-1 und bremst gleichzeitig die des Hungerhormons Ghrelin. Dadurch essen wir weniger, und die tägliche Kalorienzufuhr sinkt ganz automatisch. Für uns alles gute Gründe, den Stoffwechselturbo regelmäßig in den Speiseplan einzubauen. Besonders eiweißreiche Gerichte finden Sie übrigens ab Seite 8.

XYLIT – DIE SÜSSE GEFAHR?

Es sieht aus wie Zucker, ist genauso süß, hat jedoch kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Kein Wunder also, dass Xylit – auch als Birkenzucker bekannt – besonders in der Low-Carb-Szene sehr beliebt ist.
Eine im Jahr 2024 veröffentlichte Studie der US-amerikanischen Cleveland Clinic deutet nun jedoch darauf hin, dass der Zuckerersatz gar nicht so unbedenklich sein könnte wie angenommen. Es wird vermutet, dass Xylit die Reaktivität von Thrombozyten erhöhen und somit bei Risikopatienten die Bildung von Blutgerinnseln fördern könnte. Für eine genaue Einschätzung sind zwar noch weitere Studien nötig, doch Menschen mit bestehenden Herz-Kreislauf-Risiken oder Blutgerinnungsstörungen sollten beim Einsatz von Xylit besonders zurückhaltend sein. Aber auch für alle anderen gilt: Genauso wie Zucker sollten auch alternative Süßungsmittel nur in geringen Mengen verzehrt werden.

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT ...

Gerade in den ersten Tagen nach der Umstellung auf Low Carb kann es immer mal wieder zu kleinen Heißhungerattacken kommen. Jetzt bloß nicht schwach werden!
Unser Tipp: Mit einem Notfallsnack in der Tasche kommen Sie gar nicht erst in Versuchung, unter Zeitdruck zu Croissant oder Keksen zu greifen. Gegen ein Stück Hartkäse, eine Portion Thunfisch, ein Ei oder eine Handvoll Mandeln zwischendurch ist nichts einzuwenden. Auch eine Tasse heißer Kräuter- oder Ingwertee kann den Magen beruhigen und das Hungergefühl senken. Extratipp: Süßholzwurzel im Tee befriedigt die Naschlust und regt den Fettstoffwechsel an.

DER AUS DEM SAFT DER SÜDAMERIKANISCHEN **YACON-KNOLLE** EINGEKOCHTE SIRUP IST REICH AN BALLASTSTOFFEN UND UNTERSTÜTZT DANK PRÄBIOTISCHER EIGENSCHAFTEN UNSERE DARMGESUNDHEIT. DOCH DAS BESTE: ER HAT EINEN UNGEWÖHNLICH NIEDRIGEN GLYKÄMISCHEN INDEX (GLYX).



DIESER ZEIGT AN, WIE STARK DER BLUTZUCKERSPIEGEL NACH DEM VERZEHR ANSTEIGT. ZUM VERGLEICH: DER GLYX VON TRAUBENZUCKER LIEGT BEI 100, DER VON AHORNSIRUP BEI 65 UND DER VON YACONSIRUP BEI UNTER 10. ERHÄLTLICH IST ER ZUM BEISPIEL ÜBER **ANDENKRAFT.DE**



KENNEN SIE SCHON YACONSIRUP?

© Fotos: PR

– Unter die Lupe genommen –

BACKEN OHNE MEHL

KLASSISCHES WEIZENMEHL ENTHÄLT AUF 100 G GANZE 72 G KOHLENHYDRATE. GUT, DASS ES GEEIGNETE ALTERNATIVEN GIBT



MANDELMEHL (ENTÖLT)

Es liefert nur 7 g* Kohlenhydrate (KH) und kann beim Backen bis zu 80 Prozent des Weizenmehls ersetzen. Durch das höhere Volumen entsprechen dabei 50–60 g Mandelmehl etwa 100 g Weizenmehl. Zusätzlich sollte etwas Flüssigkeit oder beispielsweise Ei zugefügt werden. 1 TL Guarkernmehl kann die Bindefähigkeit zusätzlich unterstützen.



© Nathan Dumlao / Unsplash © Monika Grabkowska / Unsplash

KOKOSMEHL

Das nussig-süßliche Kokosmehl sollte geschmacklich gut zu den übrigen Zutaten passen. Es enthält ca. 20 g* KH und kann beim Backen etwa ein Viertel des Weizenmehls ersetzen. Damit der Teig nicht zu trocken wird, mehr Flüssigkeit oder Eier zufügen.

SOJAMEHL

Es enthält nur ca. 3 g* KH und ist durch den leicht nussigen Geschmack vielseitig einsetzbar. Weizenmehl kann es jedoch nur zum Teil ersetzen. Sojamehl sollte immer mit einer anderen Mehlsorte gemischt verwendet werden. Dank guter Bindeeigenschaften kann 1 EL Sojamehl mit 2 EL Wasser verrührt übrigens 1 Ei ersetzen.

*Angaben beziehen sich auf 100 g Mehl

GUT ZU WISSEN!

Will man beim Backen die Eigenschaften von herkömmlichem Getreidemehl bestmöglich imitieren und gleichzeitig einen möglichst neutralen Geschmack erzeugen, hilft es, mehrere Mehlalternativen zu kombinieren. Da diese kein Klebereiweiß (Gluten) enthalten, braucht es zusätzlich ein Bindemittel – wie zum Beispiel Flohsamenschalen, Eier oder Chiasamen. Wichtig: Die Alternativen sind sehr trocken, deshalb muss die Flüssigkeitsmenge erhöht oder ein weiteres Ei zum Teig gegeben werden. Wer jetzt Lust auf Kuchen hat, blättert weiter auf Seite 100!

100

GRAMM CARBS TÄGLICH GELTEN ALS

LOW CARB

DAS KÖNNEN SIE LOCKER UNTERBIETEN! ZUM BEISPIEL SO:

ZUM FRÜHSTÜCK

1 Milchkaffee und
2 Quark-Chia-Brötchen
mit Frischkäse
= 20 g KH (siehe Seite 50)

MITTAGESSEN

Spitzen-Schlemmerpott unter der Käseglocke
= 10 g KH (siehe Seite 23)

ABENDS

After-Work-Omelett mit Stremellachs und Hüttenkäse
= 11 g KH (siehe Seite 36)

ZWISCHENMAHLZEITEN

150 g Naturjoghurt
mit 50 g TK-Himbeeren
= 8 g KH
2 Gewürzgurken
= 2 g KH

SUMMA SUMMARUM

51 G KH PRO TAG


10
2
3
8
5
6

DINNER UM ACHT!

Drei gesellschaftsfähige
Drei-Gänge-Menüs

FÜR FRECHLACHSE

ES GILT: WENN SCHON (SURF), DENN SCHON (TURF). DENN NACH DEM AMUSE-GUEULE AUS SCHINKEN UND GARNELE AMÜSIERT SICH LACHS MIT SPECK (UND DER „ANANAS DES NORDENS"). VOLLENDET WIRD DAS MENÜ VON EINEM „IST DOCH ALLES KÄSE"-KUCHEN MIT VIEL NUSS.

MENÜ 1
mit insgesamt nur
20 g
Kohlenhydraten

LACHS MIT RÜBENSTAMPF
und krossem Specktakel

HALLOUMI-GARNELEN-WICKEL
mit Salbei und Schinken

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



- **250 g Halloumi**
- **6 dünne Scheiben roher Schinken** (z. B. Parmaschinken)
- **6 gegarte Riesengarnelen** (bis auf das Schwanzsegment geschält; ca. 270 g)
- **3 Stiele Salbei**
- **2 EL Öl**
- **1 Knoblauchzehe**
- **80 g Crème fraîche**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 Bio-Zitrone**
- **etwas Kresse oder Sprossen**

Pro Portion
ca. 5 g KH, 27 g E, 29 g F, 395 kcal

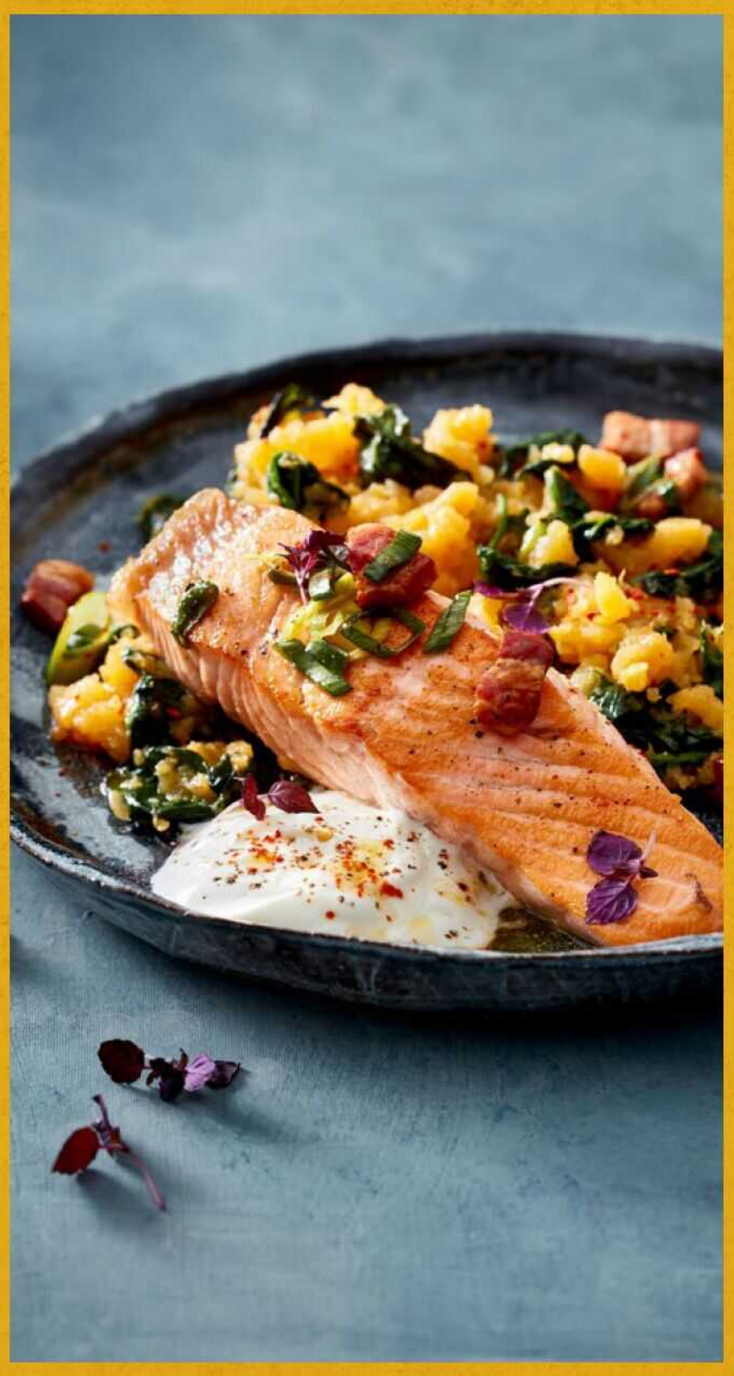
1 Halloumi in 12 Stücke schneiden. Schinkenscheiben quer halbieren. Garnelen trocken tupfen und längs inklusive Schwanzsegment halbieren. Salbei waschen, trocken tupfen und 12 Blätter abzupfen. Auf jedes Schinkenstück 1 Halloumischeibe, 1 Garnelenhäfte und 1 Salbeiblatt legen und darin einwickeln.

2 Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Päckchen darin ca. 2 Minuten je Seite knusprig braten. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen und in Spalten schneiden.

3 Päckchen auf einer Platte anrichten, mit Pfeffer würzen. Nach Belieben Kresse oder Sprossen darüberstreuen. Crème fraîche und Zitronenspalten dazu servieren.

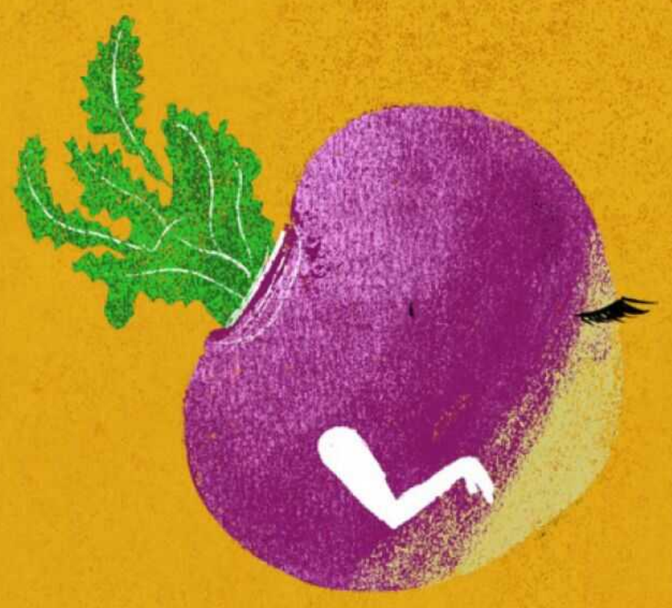
LACHS MIT RÜBENSTAMPF
und krossem Specktakel

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN



- **1 Steckrübe** (ca. 1 kg)
- **Salz, Pfeffer**
- **100 g Babyspinat**
- **150 g griechischer Sahnejoghurt**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **5 EL Öl**
- **100 g Speckwürfel**
- **2 EL Weißweinessig**
- **4 Lachsfilets** (à ca. 200 g)
- **1 TL + etwas Chiliflocken**
- **etwas Shisokresse**

Pro Portion
ca. 11 g KH, 50 g E, 27 g F, 480 kcal



1 Steckrübe schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten weich kochen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Lauchzwiebelringe ca. 1 Minute mitbraten. Herausnehmen, mit Essig und 2 EL Öl verrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

3 Lachs trocken tupfen, mit Salz würzen. Im heißen Speckfett von jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

4 Rüben abgießen, kurz ausdampfen lassen. Mit Salz und 1 TL Chiliflocken würzen. 2 EL Öl zufügen und fein zerstampfen. Spinat unterheben. Rübenstampf mit Lachs, Specktopping und je 1 Klecks Joghurt anrichten. Mit Chiliflocken und Kresse bestreuen.

RÜBCHEN, WECHSLE DICH

Den Titel „Ananas des Nordens" trägt die Steckrübe (5 g KH pro 100 g) aufgrund ihrer skandinavischen Herkunft – aber auch der gelben Farbe und des leicht süßlich schmeckenden Fruchtfleisches wegen. Wer im Süden des Landes vergeblich nach ihr sucht: Knollensellerie springt gern als Stampfgemüse ein und spart pro Portion sogar noch 7 g Kohlenhydrate ein. Wenn das mal kein ordentlicher Trost ist!

„IST DOCH ALLES KÄSE“-KUCHEN

mit Nuss und Schokotopping-Muss

FÜR 12–16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN + WARTEZEIT ÜBER NACHT

Für den Nussboden
- 80 g Butter
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 60 g Mandelmehl (teilentölt)
- 2 EL Kakaopulver
- 4 EL Erythrit
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 1 Prise Salz
- Backpapier

Für die Käsemasse
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g saure Sahne
- 140 g Erythrit
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3 Eier (Größe M)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 2 EL Speisestärke
- 80 g Schlagsahne

Für das Topping
- 30 g Bitterschokolade (99 % Kakao)
- 15 g Kakao
- 40 g Pudererythrit (ersatzweise Erythrit)
- 50 g Kokosöl
- 75 g Haselnusskerne



Pro Stück (bei 16) ca. 4 g KH (plus 14 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 8 g E, 28 g F, 295 kcal

1 Für den Boden Butter schmelzen. Haselnüsse, Mandelmehl, Kakao, Erythrit, Zimt und Salz mischen. Mit flüssiger Butter vermengen, in eine am Boden mit Backpapier belegte Springform (26 cm ⌀) geben und andrücken. Ca. 15 Minuten kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Nussboden im heißen Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen. Ofentemperatur reduzieren (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C).

3 Inzwischen für die Käsemasse Frischkäse, saure Sahne, Erythrit und Vanilleextrakt verrühren. Eier und Eigelb nach und nach unterrühren. Stärke darübersieben und mit Sahne kurz unterrühren. Creme auf den Nussboden gießen. Cheesecake im heißen Ofen ca. 60 Minuten backen. Ofen ausschalten. Tür mit einem Holzkochlöffelstiel leicht offen halten und Kuchen weitere ca. 30 Minuten darin ruhen lassen. Herausnehmen, auskühlen lassen und über Nacht zugedeckt kalt stellen.

4 Bitterschokolade fein hacken und beiseitestellen. Cheesecake aus der Form lösen, auf eine Platte setzen. Kakao und Pudererythrit mit ca. 2 EL Wasser in einem kleinen Topf glatt rühren. Unter Rühren leicht erwärmen, bis das Pudererythrit schmilzt. Kokosöl zufügen und darin schmelzen, gut unterrühren. Guss so auf dem Cheesecake verteilen, dass er leicht über den Rand läuft. Mit gehackter Schokolade und Haselnüssen garnieren, fest werden lassen.

FÜR MEISTERER

KÖNNTEN LOW-CARB-MEISTER VOM HIMMEL FALLEN, DANN WOHL SO: AUF DIE FLUFFIGE SPINATROLLE FOLGT EIN SUPERZARTES STEAK VOM (BÜRGER-)MEISTERSTÜCK MIT ROMESCOSOSSE. AUF DER NÄCHSTEN SEITE ZU BEWUNDERN: EIN BEILAGEN-BLECH VOLL CHORIZOGEMÜSE, EIN DESSERTTRÄUMCHEN AUS KOKOS-JOGHURT UND CHIAPUDDING UND DIE GESAMTBILANZ VON 30 G KOHLEN-HYDRATEN FÜR ALLES.

MENÜ 2
mit insgesamt nur
30 g
Kohlenhydraten

TAGLIATA VOM BÜRGERMEISTERSTÜCK
auf Mandel-Romesco-Soße



SPINAT-LACHS-ROLLE
im Salatbettchen

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

- **125 g Blattspinat**
- **3 Eier** (Größe M)
- **Salz, Pfeffer**
- **200 g Doppelrahmfrischkäse**
- **1–2 EL Milch**
- **abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone**
- **200 g Räucherlachs** (in Scheiben)
- **125 g gemischte Blattsalate**
- **200 g Kirschtomaten**
- **4 EL Weißweinessig**
- **1 TL Senf**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **3 EL Öl**
- **4 Stiele Kerbel**
- Backpapier
- Frischhaltefolie

Pro Portion (bei 6)
ca. 4 g KH, 14 g E, 19 g F, 245 kcal



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 160 °C/Umluft: 140 °C). Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat nach und nach mit einem Pürierstab untermixen. Masse auf der Hälfte eines mit Backpapier belegten Blechs (ca. 15 × 20 cm) verstreichen.

Im heißen Ofen ca. 15 Minuten stocken lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Frischkäse, Milch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Spinatomelett wenden, Backpapier vorsichtig abziehen. Frischkäse daraufstreichen und dicht an dicht mit Lachs belegen. Omelett von einer kurzen Seite her fest aufrollen und in Folie gewickelt ca. 2 Stunden kalt stellen.

3 Salat verlesen, waschen, trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Essig, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen. Mit Salat und Tomaten mischen. Rolle auswickeln, in Scheiben schneiden und mit Salat anrichten. Kerbel waschen, zerzupfen und darüberstreuen.

PRÖSTERCHEN?

Aber klar! Beim Aperitif gilt als Low-Carb-Faustregel: Helle Spirituosen wie weißer Rum, Tequila, Gin oder Wodka enthaltenen keine Kohlenhydrate. Bei Likören ist dagegen Zurückhaltung empfohlen, sie sind stark gesüßt. Und was geht zum Mixen? Soda, Zero-Limonaden, Tomatensaft oder pürierte Beeren.

TAGLIATA VOM BÜRGERMEISTERSTÜCK
zu Romescosoße und Chorizo-Ofengemüse

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT (EVENTUELL ÜBER NACHT)





Für Steakstreifen und Soße
- 1 Schalotte
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Chilischoten
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Flanksteak (ca. 800 g)
- 50 g gehackte Mandeln
- 1 Glas geröstete Paprikaschoten (ca. 200 g Abtropfgewicht)
- 1 TL Rotweinessig
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- ¼ TL Chilipulver

Für das Chorizo-Ofengemüse
- 300 g Rosenkohl
- Salz, Pfeffer
- 150 g Chorizo (ersatzweise Kabanossi)
- 300 g Hokkaidokürbis
- 200 g Kräuterseitlinge (ersatzweise Champignons)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3–4 EL Öl
- 1 Bund Oregano
- 3 Zweige Rosmarin
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 50 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 150 g Feta
- 2 EL Tomatenflakes (getrocknete, gehackte Tomaten, ersatzweise Chiliflocken)
- Backpapier

Pro Portion (ohne Chorizo-Ofengemüse; bei 6)
ca. 4 g KH, 40 g E, 25 g F, 415 kcal

Pro Portion (mit Chorizo-Ofengemüse; bei 6)
ca. 14 g KH, 58 g E, 44 g F, 695 kcal

1 Für die Steakstreifen Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen, grob würfeln. 1 Chilischote putzen, entkernen und waschen, Schote klein schneiden. Petersilie und Rosmarin waschen, trocken schütteln. 2 Stiele Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Kräuterblätter bzw. -nadeln abzupfen. Vorbereitete Zutaten mit 2 EL Öl fein pürieren. Zitronenschale bis auf ½ TL untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Steak trocken tupfen. Von beiden Seiten mit dem Mix einreiben und zugedeckt mindestens 1 Stunde oder über Nacht zum Marinieren kalt stellen.

2 Für die Mandel-Romesco-Soße 2 Knoblauchzehen schälen, vierteln. Mit Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen. Paprika abtropfen lassen. Paprika und Mandel-Knob-

lauch-Mix mit 3 EL Öl und Essig fein pürieren. Mit ½ TL Zitronenschale, Salz, Paprika- und Chilipulver abschmecken. Kalt stellen.

3 Für das Ofengemüse Rosenkohl putzen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C). Chorizo eventuell häuten, in Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Pilze putzen und längs halbieren oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und hacken, mit Öl verrühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen und Nadeln abzupfen und bis auf 1–2 TL hacken. Mit Knoblauch und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

4 Chorizo, Kohl, Kürbis, Zwiebeln und Oliven auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit Würzöl beträufeln. Feta darüberbröckeln. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen. Mit Tomatenflakes und übrigen Kräutern bestreuen.

5 Inzwischen eine Grillpfanne mit 1 EL Öl einpinseln und erhitzen. Steak darin von jeder Seite 3–5 Minuten braten. Zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen. Übrige Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. 1 Chilischote putzen, waschen, in Ringe schneiden. ¾ der Romescosoße auf eine Platte oder ein Brett streichen. Fleisch aufschneiden, darauf anrichten. Mit Petersilie und Chili bestreuen. Übrige Soße und Chorizo-Ofengemüse dazu servieren.

CHIA-KOKOS-BECHER
mit Beeren

FÜR 6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN + WARTEZEIT

- **200 g Heidelbeeren** (frisch oder TK)
- **150 g Himbeeren**
- **600 g veganer Kokosjoghurt** (ungesüßt)
- **3 TL geriebene Bitterschokolade**
- **2 EL Agavendicksaft**
- **60 g Chiasamen**
- **2 EL Kokoschips**
- **Minzeblättchen**

Pro Portion
ca. 12 g KH, 4 g E, 14 g F, 200 kcal

1 Gefrorene Beeren auftauen lassen, frische Beeren verlesen, eventuell waschen, trocken tupfen. Hälfte Beeren mit einer Gabel zerdrücken. Mit 200 g Kokosjoghurt, 2 TL Schokolade, 1 EL Agavendicksaft und Chiasamen verrühren. Auf sechs Gläser (à ca. 200 ml) verteilen, zugedeckt im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen, nach 30 Minuten durchrühren.

2 Vor dem Servieren 400 g Joghurt mit 1 EL Agavendicksaft und übrigen Beeren (bis auf einige zum Garnieren) verrühren. Auf dem Pudding verteilen. Mit Kokoschips, Minze, übrigen Beeren und Schokolade toppen.



GEHT AUCH MIT LEINSAMEN

Nachteil: Die Konsistenz ist weniger pudding-artig. Vorteil: Der Transportweg der meist regional angebauten Samen fällt in die Kategorie „Kurzstrecke". Wichtig: Vorher im Blitzhacker oder Mörser anschroten, damit sie schön aufquellen und der Körper die Nährstoffe gut aufnehmen kann. 2 EL davon auf 100–150 g Flüssigkeit oder Joghurt verwenden und die Einweichzeit auf mindestens 4 Stunden erhöhen.

FÜR UMAMISTEN

„UH, MAMI!“ SPIELT HIER DIE MUSIK – WEIL RICHTIG VIEL UMAMI DRINSTECKT UND WEIL WIR GERICHTE WIE VON OMA MIT MODERNEM MAMIPFIFF VERSEHEN: OB SALAT MIT KNACKIGEN CASHEWS, GRANATAPFEL UND SHIITAKE, ROULADEN MIT DUNKLER SOSSE, SAUREM HÄCKERLE UND REISLOSEM RISOTTO. ZUM GROSSEN FINALE: ORANGEN-PANNACOTTA.

MENÜ 3
mit insgesamt nur
43 g
Kohlenhydraten

BRÄTGEFÜLLTE RINDERROULADEN

mit Gewürzgurkenhäckerle und Gemüserisotto

UMAMI-SALAT

mit Shiitakepilzen und Granatapfeldressing

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN



- **35 g Cashewkerne**
- **1 Endiviensalat** (ca. 400 g)
- **je 4–6 Stiele Minze, Dill, Koriander und glatte Petersilie**
- **200 g kleine Shiitakepilze** (ersatzweise braune Champignons)
- **1 Granatapfel**
- **2 EL Balsamico-Essig**
- **5 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 TL geröstetes Sesamöl**

Pro Portion (bei 6)
ca. 10 g KH, 3 g E, 12 g F, 150 kcal

HEY, IT'S VEGGIE

1 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Grob hacken. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln, zerzupfen. Shiitake putzen, harte Stiele kürzen.

2 Granatapfel quer halbieren. Aus einer Hälfte Kerne herauslösen, dabei den Saft auffangen, andere Hälfte auspressen. (Vorsicht: Der Saft macht Flecken. Lieber eine Schürze tragen.) Granatapfelsaft, Essig und 3 EL Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten unter Wenden anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl würzen. Endiviensalat und gehackte Kräuter mit ¾ vom Dressing mischen, auf Teller verteilen. Pilze darauf anrichten und mit Granatapfel- und Cashewkernen bestreuen. Übriges Dressing dazu reichen.

BRÄTGEFÜLLTE RINDERROULADEN
mit Gewürzgurkenhäckerle und Gemüserisotto

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

Für die Rouladen
- **6 Rinderrouladen** (à ca. 175 g)
- **Salz, Pfeffer**
- **6 TL mittelscharfer Senf**
- **3 ungebrühte feine Bratwürste** (à ca. 120 g)
- **2 rote Zwiebeln**
- **2 EL Öl**
- **2 EL Tomatenmark**
- **400 ml trockener Rotwein**
- **2 Lorbeerblätter**
- **1 TL Speisestärke**
- **evtl. frischer Oregano**
- Holzspießchen

Für das Häckerle
- **1 Schalotte**
- **1 Minigurke**
- **2 Stiele Petersilie**
- **1 Glas Cornichons** (190 g Abtropfgewicht)
- **Salz, Pfeffer**

Für den Gemüserisotto
- **2 Schalotten**
- **1 Knoblauchzehe**
- **400 g Kohlrabi**
- **300 g Möhren**
- **100 g Petersilienwurzel** (ersatzweise Pastinake)
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **¼ TL Bio-Zitronenabrieb**
- **frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 Prise Currypulver**
- **500 ml Gemüsebrühe**
- **60 g frisch geriebener Parmesan**
- **2–3 EL Crème fraîche**
- **1 EL gehackte Petersilie**





Pro Portion (ohne Gemüserisotto; bei 6)
ca. 12 g KH, 44 g E, 22 g F, 470 kcal

Pro Portion (mit Gemüserisotto; bei 6)
ca. 19 g KH, 50 g E, 35 g F, 645 kcal

1 Für die Rouladen Fleisch trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf bestreichen. Brät aus der Haut drücken und auf etwa der Hälfte jeder Roulade verstreichen. Rouladen fest aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem Bräter erhitzen. Rouladen darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mit Rotwein und 600 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Mit Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.

3 Für das Häckerle Schalotte schälen und fein würfeln. Gurke waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln

und fein hacken. Cornichons abgießen und fein würfeln. Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kalt stellen.

4 Für den Risotto Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohlrabi, Möhren und Petersilienwurzel schälen und in ca. 5 mm große Stücke würfeln (je präziser, desto hübscher später). Schalotten und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Gemüse zugeben; unter Rühren mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Muskat und Curry würzen, mit etwas heißer Brühe ablöschen. Unter Rühren köcheln lassen, bis die Brühe fast verdampft ist, dann Rest Brühe angießen. Weitere ca. 5–8 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest und sämig ist, dabei gelegentlich rühren. Parmesan und Crème fraîche unterziehen. Abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

5 Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren. In den kochenden Rouladenfond rühren, etwas andicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Gurkenhäckerle und Risotto servieren. Nach Belieben mit Oregano garnieren.

TIMING IST ALLES!

In der schicken französischen Küche heißt es „Mise en Place". Gemeint ist die richtige Vorbereitung beziehungsweise Planung, um Beilage und Hauptgang heiß und mit perfektem Garpunkt zeitgleich zu servieren. Bedeutet: Das Gemüse für den Risotto rechtzeitig schnippeln, mit dem Kochen aber erst loslegen, wenn die Rouladen gar sind (sonst wird der Risotto zu Püree).

PANNACOTTA
mit Orangenkompott

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT





- **500 g Schlagsahne**
- **40 g Agavendicksaft** (knapp 3 EL)
- **¼ TL Vanilleextrakt**
- **3 Blatt Gelatine**
- **2 Orangen** (ca. 400 g)
- **1 EL gehackte Pistazienkerne**
- **1 TL Sesamsamen**
- **2 Stiele Minze**

Pro Portion (bei 6)
ca. 14 g KH, 4 g E, 26 g F, 305 kcal

1 Sahne, Agavendicksaft und Vanille in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. 5–6 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, dabei immer wieder umrühren. Vom Herd ziehen.

2 Gelatine ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Ausdrücken und unter Rühren in der warmen Sahne auflösen. Creme auf Dessertgläser (à ca. 250 ml) verteilen. Abkühlen lassen, dann mindestens 4 Stunden kalt stellen.

3 Orangen mit einem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, Saft dabei in einem Topf auffangen. Übrigen Saft aus den Schalenresten dazupressen. 2–3 EL Wasser zufügen, aufkochen und ca. 3 Minuten leicht köcheln. Orangenfilets klein schneiden, zugeben und abkühlen lassen. Zum Servieren Orangenkompott auf der Pannacotta verteilen. Mit Pistazien und Sesam bestreuen. Minze waschen, trocken tupfen, zerzupfen, Pannacotta damit verzieren.

– Gemüse 4× anders –

PASST ZU
FLEISCH, FISCH & TOFU

RAHMSPINAT

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



- 750 g Blattspinat
- 20 g Butter
- 125 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ¼ TL Currypulver
- Meersalzflocken

Pro Portion (bei 6) ca.
1 g KH, 4 g E, 9 g F, 110 kcal

1 Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und abtropfen lassen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Spinat darin nach und nach unter Rühren zusammenfallen lassen.

2 Sahne angießen, aufkochen. Bei schwacher Hitze garen, bis ca. die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken, mit etwas Meersalz bestreut servieren.

BOHNENGEMÜSE

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

- 60 g Haselnüsse
- 600 g Bohnen (z. B. grüne und gelbe)
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund glatte Petersilie
- 60 g Butter
- 1 Bio-Zitrone

Pro Portion (bei 6) ca.
4 g KH, 4 g E, 15 g F, 165 kcal



1 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Bohnen putzen, waschen, in Salzwasser 12–14 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken. Butter würfeln. Zitrone heiß waschen, trocknen, Schale in feinen Streifen abziehen.

2 Bohnen abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. Mit Butter, Petersilie, Nüssen und Zitronenstreifen mischen. Mit Pfeffer übermahlen und lauwarm servieren.

BLUMENKOHLGRATIN

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer
- etwas + 30 g Butter
- 20 g Mehl
- 375 ml Milch
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 60 g geriebener Cheddar
- 30 g geriebener Parmesan
- Meersalzflocken



Pro Portion (bei 6) ca.
9 g KH, 11 g E, 12 g F, 190 kcal

1 Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten bissfest garen. Abgießen, kurz abkühlen lassen. In einer gefetteten Auflaufform verteilen. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 °C/Umluft: 200 °C).

2 30 g Butter schmelzen, Mehl einstreuen und unter Rühren hell anschwitzen. Milch zugießen und ca. 5 Minuten unter Rühren einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Cheddar darin schmelzen. Soße über dem Blumenkohl verteilen. Mit Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten goldbraun backen. Mit Meersalzflocken bestreut servieren.

ASIAGEMÜSE

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 1 rote Peperoni
- 400 g Brokkolini
- 150 g Zuckerschoten
- 3 Baby-Pak-Choi (ca. 270 g)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 TL Limettensaft
- 2 TL geröstetes Sesamöl
- 1 EL Bratöl

Pro Portion (bei 6) ca.
4 g KH, 4 g E, 4 g F, 70 kcal

1 Peperoni waschen, entkernen und schräg in feine Ringe schneiden. Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen. Brokkolini in Stücke teilen, Baby-Pak-Choi längs halbieren. Gemüse in einen Dämpfeinsatz geben und über kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest dämpfen.

2 Sojasoße, Ingwer, Limettensaft, Sesam- und Bratöl verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Gedämpftes Gemüse damit in einer Schüssel mischen. Mit Peperoniringen bestreut servieren.





BEST FRIENDS FOREVER

Low Carb
loves
Airfryer

TANDOORI-DRUMSTICKS
aus der Joghurtmarinade

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + MARINIERZEIT 3–4 STUNDEN

- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
- 2 EL Ghee
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 250 g Naturjoghurt
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- 10–12 Hähnchenunterkeulen
- 1 EL Öl

Pro Portion
ca. 7 g KH, 51 g E, 31 g F, 505 kcal

1 Für die Marinade Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Ghee in einer Pfanne erhitzen, Gewürze zufügen und 1–2 Minuten rösten, bis sie zu duften beginnen. Knoblauch und Ingwer zufügen, unter Rühren kurz andünsten, abkühlen lassen. Gewürzmix mit Joghurt, Zitronensaft und 1 TL Salz verrühren.

2 Hähnchenunterkeulen waschen, trocken tupfen. An der dicksten Stelle einige Male einschneiden. Mit der Marinade in einer flachen Form vermengen, zugedeckt 3–4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Airfryer auf 200 °C vorheizen. Garkorb mit Öl ausstreichen. Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen, nebeneinander in einer Lage in den Korb legen und ca. 8 Minuten garen. Korb herausnehmen, Keulen wenden und bei 165 °C weitere 8–10 Minuten frittieren.





HEY, IT'S NO CARB

Selbst gemachtes ZITRUSPULVER

FÜR 3 GLÄSER (À 50 ML) // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 4 STUNDEN)

- **4 Bio-Limetten**
- **3 Bio-Zitronen**
- **2 Bio-Tangelos** (Minneolas; ersatzweise Mandarinen oder Pampelmusen)



1 Zitrusfrüchte heiß waschen, trocken tupfen und Schale mit einem Sparschäler sehr dünn abschälen. Sollte noch etwas weiße Innenhaut an der Schale sein, diese mit einem Messer entfernen. Fruchtfleisch anderweitig verwenden, z. B. als Saft auspressen.

2 Airfryer auf 80 °C vorheizen. Zitrusschalen auf einem Grilltablett verteilen, in den Garkorb legen und ca. 30 Minuten trocknen. Dabei 1–2-mal den Garkorb herausnehmen und die Zitrusschalen schütteln.

3 Zitrusschalen nach Sorten getrennt abkühlen lassen und separat in einem Hochleistungsmixer zu einem feinen Pulver zerkleinern. In kleine, luftdicht verschließbare Gläschen füllen. Das Zitruspulver ist bis zu 3 Monate haltbar.

UND WOZU SCHMECKT DAS PULVER?

1. PUR: ANSTELLE VON ABGERIEBENER SCHALE, BEISPIELSWEISE FÜR DEN KÄSEKUCHEN AUF SEITE 111, DEN KIRSCHRÖSTER AUF SEITE 114, DIE FISCHPFANNE VON SEITE 40 ODER DEN KRAUTSALAT VON SEITE 47. WEITERE EINSATZGEBIETE: DRESSINGS, MARINADEN, FRÜHSTÜCKSJOGHURT ODER ÜBER OBSTSALAT.

2. MIT SALZ GEMISCHT: UND DANN GEBRATENEN FISCH, GEGRILLTES FLEISCH ODER GEBACKENES GEMÜSE DAMIT TOPPEN. AUCH LECKER FÜR TOMATE-MOZZARELLA, CURRYS, SUPPEN, HELLE UND CREMIGE SOSSEN.

3. ALS TEEMISCHUNG: ZITRUSPULVER MIT LOSEM TEE ODER INGWERSCHEIBEN MISCHEN, MIT KOCHENDEM WASSER ÜBERGIESSEN.

HILFE … ICH HAB KEINEN AIRFRYER!

Macht nix. Für die Ofenversion gibt es spezielle Backbleche mit extravielen Öffnungen für die heiße Luft. Gegart wird bei Heißluft (= Ventilator im Kreis). Das Spezialblech mittig einschieben und dazu eventuell in die unterste Schiene noch ein normales Blech (um Brösel oder andere Reste aufzufangen). Kleiner Ofenvorteil: Solche Bleche bieten Platz für größere Portionen.

FISH 'N' WURZELCHIPS

mit Gewürzgurken-Kapern-Relish

FÜR 2 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN + WARTEZEIT

- 250 g Petersilienwurzeln
- 150 g Möhren
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Kabeljaufilet
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Mandelmehl
- 50 g geriebener Parmesan
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Ei (Größe M)
- 1 kleine Zwiebel
- 4 Gewürzgurken + 2 EL Gurkensud
- 6 Kapernäpfel (Glas)
- 50 g Salatcreme
- 1 TL mittelscharfer Senf
- ½ EL Curry
- Zitronenspalten

Pro Portion
ca. 17 g KH, 57 g E, 30 g F, 580 kcal

1 Petersilienwurzeln und Möhren schälen, waschen, in ca. 5 mm dicke Stifte schneiden. Ca. 30 Minuten in eine Schüssel mit Eiswasser legen.

2 Heißluftfritteuse auf 180 °C vorheizen. Gemüsestreifen aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Mit 1 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. In den Garkorb geben, ca. 10 Minuten backen, dabei zweimal den Garkorb herausnehmen und die Gemüsestifte schütteln.

3 Inzwischen Fisch trocken tupfen, in 4 gleich große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Mandelmehl, Parmesan, Knoblauch- und Paprikapulver auf einem Teller mischen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Fischstücke erst im Ei, dann im Parmesanmix wenden. Pommes in eine Hälfte des Korbes schieben. Fischstücke in die andere legen, mit 1 EL Öl beträufeln. Weitere 10 Minuten bei gleicher Temperatur frittieren, dabei einmal wenden.

4 Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Gewürzgurken ebenfalls fein würfeln. 4 Kapernäpfel entstielen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten mit Salatcreme, Senf, Curry und Gurkensud verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fisch und Gemüsestifte mit dem Kapernrelish servieren. Übrige Kapernäpfel und Zitronenspalten dazu reichen.



AIRFRYER

GEMÜSEBELADENE PIZZA
mit Hackboden

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1¼ STUNDEN

- **500 g Gemüse** (z. B. Zucchini, grüner Spargel, Champignons)
- **250 g Mozzarella**
- **150 g Chorizo**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 TL Fenchelsamen**
- **1 kg Rinderhack**
- **80 g geriebener Parmesan**
- **50 g gemahlene Mandeln**
- **½ TL getrockneter Thymian**
- **2 Eier** (Größe M)
- **Salz, Pfeffer**
- **250 g scharfe Tomatensoße** (z. B. Arrabbiata; Glas)
- **Basilikumblätter**
- Backpapier für Airfryer

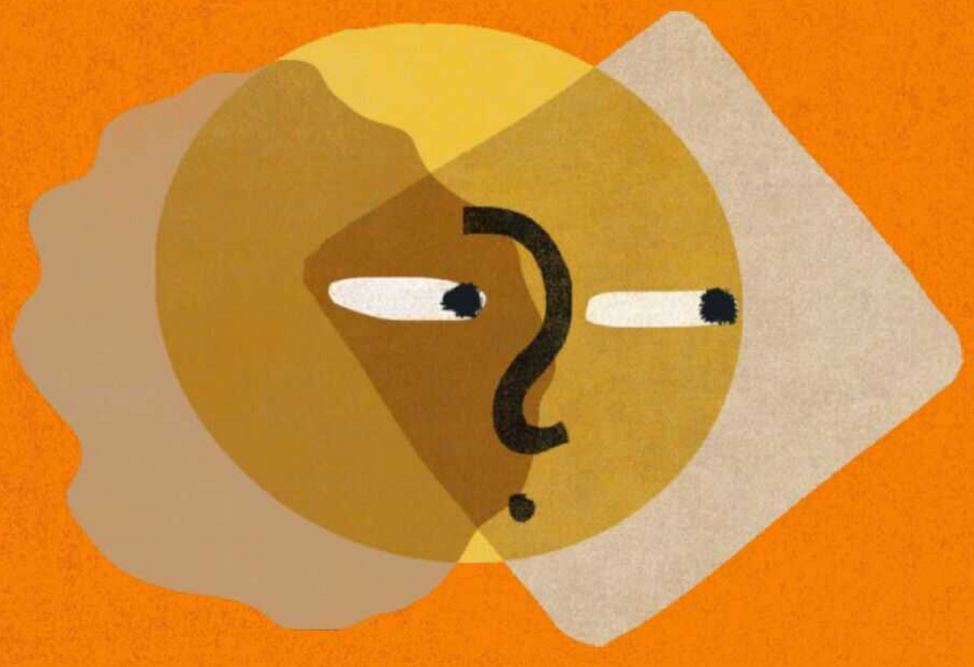
Pro Portion
ca. 5 g KH, 51 g E, 50 g F, 675 kcal

1 Gemüse schälen bzw. putzen und waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Chorizo eventuell häuten und in dünne Scheiben schneiden.

2 Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchelsamen zerstoßen. Hack mit Parmesan, Mandeln, Fenchel, Thymian, Eiern, Knoblauch, Salz und Pfeffer verkneten.

3 Airfryer auf 200 °C vorheizen. Aus Backpapier zwei Kreise (à ca. 22 cm ⌀) zuschneiden. Hälfte Hackmasse auf einem Backpapierkreis zu einem Fladen (ca. 18 cm ⌀) andrücken. Hackboden mit dem Papier vorsichtig in den Garkorb legen und ca. 8 Minuten backen.

4 Boden samt Papier aus dem Korb heben und überschüssige Flüssigkeit abgießen. Mit Hälfte Tomatensoße bestreichen. Hälfte Mozzarella, Gemüse und Chorizo darauf verteilen. Auf dem Papier zurück in den Korb legen und weitere ca. 10 Minuten backen. Die andere Pizza ebenso zubereiten. Mit Basilikum bestreut servieren.



DIE BACKPAPIER-REGULARIEN

Beim Heißluftfrittieren gelten ein paar eigene Papierregeln:
1. Nur bei schmelzenden, extrasaftigen oder -klebrigen Zutaten Papier verwenden.
2. Papier erst nach dem Aufheizen einlegen (sonst kann es leicht verkohlen).
3. Je nach Modell kann es sich lohnen, nach speziell dafür geformtem zu suchen und sich das Zurechtschneiden zu sparen.





„Hot & spicy"-
POPCORNBLUMENKOHL

FÜR 4–6 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 2 EL Leinsamenmehl
- 150 g Kichererbsenmehl
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Dijonsenf
- 2 EL Sriracha (asiatische Chilisoße)
- 1 ½ kg Blumenkohl
- Lebensmittelsprühöl
- Meersalzflocken
- Chilisoße und Zitronenspalten

Pro Portion (bei 6) ca.
22 g KH, 13 g E, 3 g F, 185 kcal

ACHTUNG!

ES FOLGT EINE WICHTIGE DURCHSAGE:

VERWENDEN SIE DAS RICHTIGE ÖL

FÜRS HEISSLUFTFRITTIEREN BRAUCHT ES WEIT WENIGER FETT ALS BEIM NORMALEN FRITTIEREN. WICHTIG: NUR HOCHERHITZBARE, RAFFINIERTE ÖLE WIE RAPS-, SONNENBLUMEN- ODER ALBAÖL (MIT BUTTERAROMA) NEHMEN. UM DIE SPARSAME DOSIERUNG ZU ERLEICHTERN, WERDEN SIE OFT (UND TEUER) ALS AIRFRYER-SPRÜHÖL VERKAUFT. LÄSST SICH MIT EINEM KLEINEN ZERSTÄUBER ZU HAUSE ALLERDINGS GANZ EASY NACHBAUEN!

1 Leinsamenmehl mit 160 ml Wasser in einer Schüssel verrühren, ca. 5 Minuten quellen lassen. Kichererbsenmehl, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer zweiten großen Schüssel mischen.

2 Airfryer auf 180 °C vorheizen. Blumenkohl putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden, größere halbieren. Senf und Chilisoße unter den Leinsamenmix rühren. Blumenkohl damit vermengen, sodass die Röschen gleichmäßig mit dem Teig überzogen sind. Etwas abtropfen lassen und in kleinen Portionen im Mehl-Gewürz-Mix wenden. Mit Öl besprühen.

3 Je nach Garkorbgröße Blumenkohlröschen in 1–2 Portionen in den Garkorb legen, eventuell nacheinander ca. 10 Minuten goldbraun frittieren. Mit Meersalzflocken bestreuen. Mit Chilisoße und Zitrone servieren.

Knuspriges **CHILI-RINDFLEISCH**

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **1 TL Fünf-Gewürze-Pulver**
- **4 EL Sojasoße**
- **1 EL Sesamöl**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **500 g Rindersteak** (z. B. Huftsteak)
- **1 große rote Paprikaschote**
- **1 Bund Lauchzwiebeln**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 40 g)
- **2 rote Chilischoten**
- **2 EL Speisestärke**
- **etwas + 2 EL Öl**
- **4 EL Reisessig**
- **4 EL Chilisoße**
- **4 EL zuckerfreier Ketchup „light"**

Pro Portion

ca. 20 g KH, 31 g E, 11 g F, 310 kcal

1 Für die Marinade Fünf-Gewürze-Pulver, 2 EL Sojasoße, Sesamöl und Honig verrühren. Steak trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit der Marinade mischen und zugedeckt ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen, etwas Lauchzwiebelgrün in feine Streifen schneiden, Rest in Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch fein hacken, Ingwer in feine Streifen schneiden. Chilis putzen, waschen und in Ringe schneiden.

3 Airfryer auf 220 °C vorheizen. Stärke über das marinierte Rindfleisch stäuben und gut vermengen, bis alle Stücke überzogen sind. Fleischstreifen trennen und auf einen Teller legen. Mit etwas Öl beträufeln. Hälfte der Streifen in den Garkorb legen und ca. 6 Minuten garen, dann wenden und weitere 4–6 Minuten frittieren, bis alles knusprig ist. Mit dem restlichen Fleisch ebenso verfahren.

4 Inzwischen 2 EL Öl in einem Wok erhitzen. Paprika, Lauchzwiebelstücke, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Reisessig, 2 EL Sojasoße, Chilisoße und Ketchup in den Wok geben. Alles gut vermengen und 1–2 Minuten köcheln. Das knusprige Rindfleisch zugeben und in der Soße erhitzen. Mit Lauchzwiebelstreifen garniert servieren.





Komplett carbsbefreite **BRIECHIPS**

FÜR 2–3 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- **Salz, Pfeffer**
- **½ TL edelsüßes Paprikapulver**
- **200 g Brie** (siehe Tipp unten)
- **evtl. Gewürzgurken und Kapernäpfel**
- Backpapier

Pro Portion
ca. 0 g KH, 11 g E, 22 g F, 240 kcal

1 Airfryer auf 180 °C vorheizen. ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer und Paprikapulver mischen. Brie in ca. 12 Scheiben schneiden. Mit der Gewürzmischung bestreuen und leicht andrücken. Silikoneinsatz in den Garkorb stellen, mit Backpapier auslegen. Briescheiben mit etwas Abstand darauf verteilen.

2 Im Airfryer ca. 10 Minuten backen. Dabei nach ca. 5 Minuten Garzeit Briescheiben vorsichtig wenden. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Briechips nach Belieben mit Gewürzgurken und Kapernäpfeln servieren.

NICHT IN DIE KÄSEFALLE TAPPEN!

Auch in der EAT-CLUB-Versuchsküche ist man erst hinterher schlauer: Unsere Köchin Myriam wollte besonders feine Käsechips zaubern und kaufte den Brie dazu an der Frischetheke. Keine gute Idee, die Laibe sind dort einfach zu groß. Die herausgeschnittenen Stücke haben zu wenig weiße Rinde, die beim Erhitzen davor schützt, dass an den „offenen" Stellen alles herausläuft. Darum lieber den abgepackten Käse aus dem Kühlregal verwenden und die zurechtgeschnittenen Stücke so aufs Backpapier legen, dass alle Seitenränder Rinde haben.

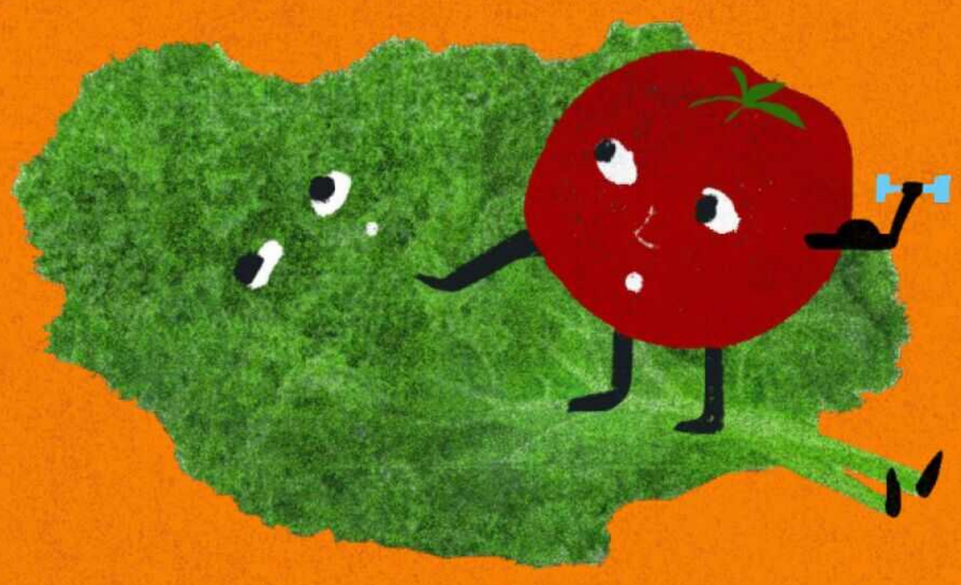
AIRFRYER

SRIRACHA-FILETS
auf Cashew-Paprika-Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

- **1 EL Sriracha** (asiatische Chilisoße)
- **6 EL Sojasoße**
- **400 g Hähnchenbrust-Innenfilets**
- **100 g Grünkohl**
- **je 1 rote und gelbe Paprikaschote**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 20 g)
- **Salz**
- **80 g Cashewkerne**
- **3 EL Öl**

Pro Portion
ca. 12 g KH, 31 g E, 18 g F, 350 kcal



1 Sriracha und 2 EL Sojasoße verrühren. Hähnchenfilets trocken tupfen, mit der Sriracha-Marinade mischen und zugedeckt beiseitestellen. Airfryer auf 200 °C vorheizen.

2 Grünkohl putzen, waschen und klein zupfen, dabei die dicken Blattrippen entfernen. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken.

3 Grünkohl in den Garkorb geben, mit Salz würzen. Paprika, Knoblauch, Ingwer und Cashews mit 4 EL Sojasoße und Öl mischen. Auf dem Grünkohl verteilen. Im Aifryer ca. 10 Minuten garen. Nach ca. 3 Minuten Garzeit den Korb herausnehmen, Gemüse durchmischen. Hähnchenfilets darauf verteilen und mitgaren.

DA FLIEGT MIT DOCH DAS BLATT VOM BLECH!

Saisonhelden wie Grünkohl gegen andere Low-Carb-Gemüse zu tauschen, ist grundsätzlich möglich. Wichtig dabei: Leichtgewichte wie Grünkohl, Wirsing oder Spinat sollten besser mit anderen Zutaten beschwert in den Airfryer, damit die Blätter nicht durch die Luftverwirbelungen im Korb umherfliegen. Zu wild? Dann wird's eben Brokkoli!


百年好合
百年好合

IMTEST

HEISS, HEISSER, HEISSLUFTFRITTEUSEN!

AUS MANCHER KÜCHE SIND SIE MITTLERWEILE NICHT MEHR WEGZUDENKEN. KEIN WUNDER, KÖNNEN AIRFRYER SPEISEN DOCH SEHR VIEL DIVERSER ZUBEREITEN ALS KLASSISCHE FRITTEUSEN – UND DAS AUCH NOCH WEIT KALORIENÄRMER. SO BRINGEN NAMHAFTE HERSTELLER LAUFEND NEUE GERÄTE AUF DEN MARKT. DOCH WIE GUT DIE SIND UND WELCHE WIRKLICH ZUM NEUEN LIEBLINGSMITBEWOHNER TAUGEN? DAS HABEN DIE KOLLEGEN VON IMTEST BEI UNS HERAUSGEFUNDEN.

So wurde getestet: Das wichtigste Kaufkriterium ist und bleibt natürlich die Speisenzubereitung selbst. Zur Bewertung standen dafür TK-Pommes sowie Gemüsestifte aus Paprika und Karotten. Ebenfalls mit in die Bewertung flossen neben Preis und Verpackung Bedienbarkeit und Handhabung, Reinigung, Stromverbrauch und Lautstärke. Praktische Technik-Gadgets wie Automatikprogramme, eine Erinnerung, den Frittierkorb zu schütteln, oder verschiedene einzeln ansteuerbare Fächer machten den Unterschied. Aus allen Kriterien ergab sich am Ende die Gesamtnote.

TEST-SIEGER



PLATZ 2



PLATZ 3



PLATZ 4



TEST-SIEGER **Philips Airfryer Rapid CombiAir XXL Connected** Das Gesamtergebnis aus beiderseits perfekt auf den Punkt und gleichmäßig durchgegarten Fritten und Gemüsesticks überzeugt Imtest bei diesem Gerät von allen am meisten. Kleines Manko: Obwohl der Airfryer einigermaßen groß (dafür nicht allzu günstig) ist, gibt es nur einen Frittierkorb. Praktisch: ein Schienensystem, auf dem ebendieser kinderleicht in das Gerät gleitet, und eine intuitive Displayführung über ein Drehrad. Preis: Ca. 400 €

PLATZ 2 **Ninja Double Stack XL** Bietet besonders in kleineren Küchen ein Maximum an Flexibilität – mit gleich zwei Frittierkörben nämlich, die (zusätzlich mit Grillrosten versehen) das gleichzeitige Garen auf nicht nur zwei, sondern sogar vier Ebenen ermöglicht. Minuspunkte: Keine Schüttelerinnerung und relativ hoher Stromverbrauch. Preis: Ca. 260 €

PLATZ 3 **Xiaomi Air Fryer 6L** Den dritten Platz belegt Imtest mit der gleichzeitig besten Heißluftfritteuse unter 200 Euro. Das Garergebnis der Fritten ist allerdings „nur“ gut und das der Gemüsesticks sogar nur okay. Ausschlaggebend für die Bestplatzierung war neben dem Preis hier zum Beispiel der Signalton, der nach der Hälfte der eingestellten Zeit an das Schütteln der Speisen erinnert. Preis: Ca. 90 €

PLATZ 4 **AEG AF6-1-6ST GOURMET 6** Um auch mal zu erwähnen, wo es bei der Handhabung hapern kann: Etwas kontraintuitiv ist an Platz 4, dass die An-/Aus-Taste gleichzeitig als Startknopf für den Frittiervorgang dient. Dennoch gut: die Frittierqualität – und das ist ja das Wichtigste. Preis: Ca. 230 €

Sie hätten gern mehr Details und Geräte? Hier entlang zum ausführlichen Bericht von IMTEST zu den insgesamt 19 unter die Lupe genommenen Geräten

Und hier entlang zu einem detaillierten „So wurde getestet“

EAT CLUB Taste-Collection

WIR GEHEN HEUTE NICHT ZUM THAILÄNDER. ER KOMMT ZU UNS.



Ein Asia-Rub mit Zitronengras zum Einreiben von Grillfleisch oder Brathuhn

Hier direkt bestellen

Die Prise Expertise aus dem

eatclub.tv | eat_club.de | Foto: EAT CLUB | Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



NEED-LICH!

Süße Sachen in Low Carb



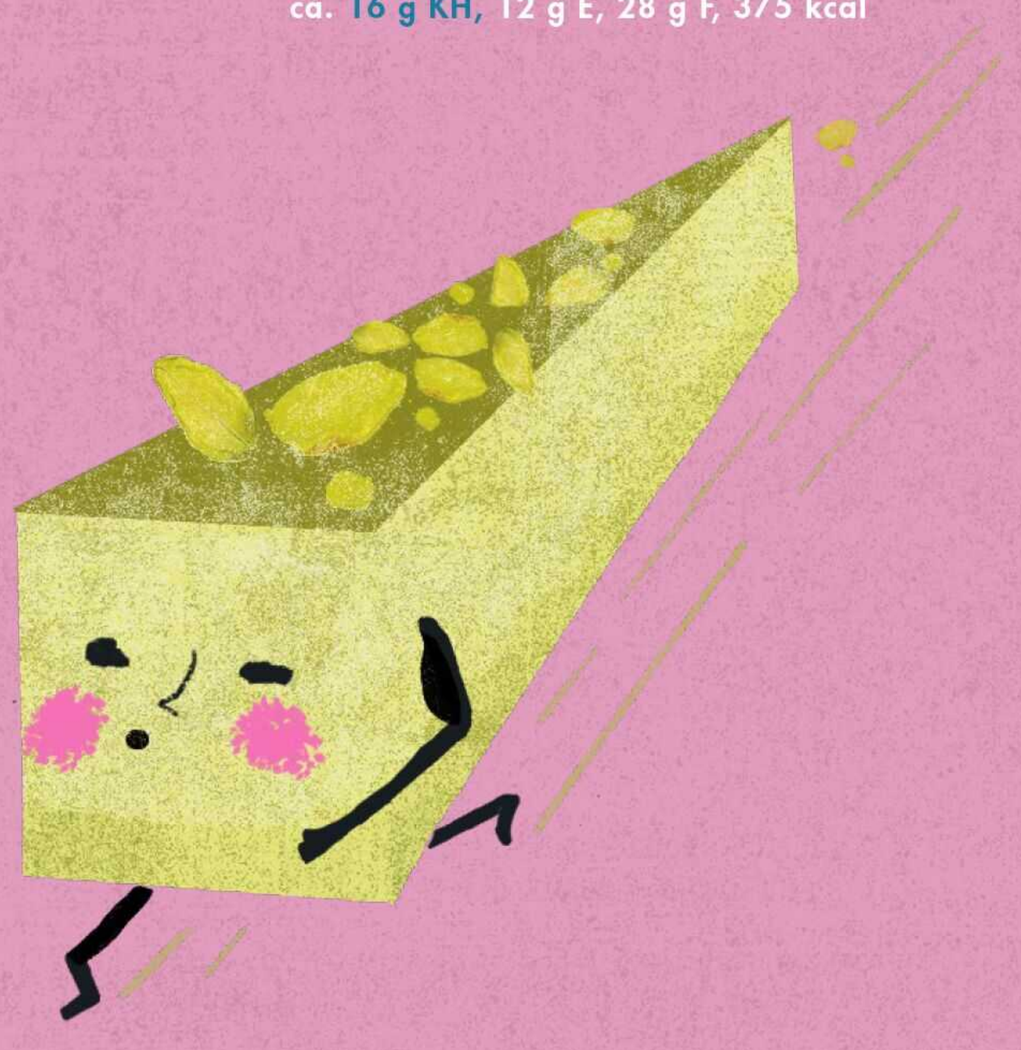
BAKLAVASTYLE-CHEESECAKE

mit Sesam-Pistazien-Drizzle

FÜR 12–16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN + WARTEZEIT

- 60 g kalte Butter
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 EL helle Sesamsamen
- 4 EL schwarze Sesamsamen
- 75 g getrocknete Aprikosen
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 500 g Doppelrahmfrischkäse
- 250 g Quark (20 % Fett)
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 3 EL Speisestärke
- 120 g Agavendicksaft
- 30 g Pistazienkerne
- Backpapier

Pro Stück (bei 12)
ca. 16 g KH, 12 g E, 28 g F, 375 kcal



1 Butter würfeln. Mit Mandeln, je 2 EL hellen und schwarzen Sesamsamen kurz verkneten. Sesammasse in einer mit Backpapier belegten Springform (24 cm ⌀) als Boden andrücken, ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 170 °C/Umluft: 150 °C). Boden im heißen Ofen ca. 10 Minuten vorbacken. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Aprikosen sehr fein hacken, auf dem Boden verteilen und leicht andrücken.

3 Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelb, Frischkäse, Quark, Zitronensaft, -schale, Speisestärke und 80 g Agavendicksaft glatt rühren. Eischnee in 2 Portionen unterheben. Käsemasse vorsichtig auf dem Boden verteilen und glatt streichen. Im heißen Ofen 50–60 Minuten backen, dabei zum Ende eventuell die Oberfläche locker mit Backpapier belegen, damit sie nicht zu dunkel wird. Im geöffneten Ofen abkühlen lassen und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

4 Pistazien hacken. Mit 40 g Agavendicksaft und restlichem Sesam mischen. Kuchen aus der Form lösen, in Stücke schneiden und beim Anrichten mit Pistaziensirup beträufeln.

APFEL-SCHICHTKUCHEN
unter Zimtknusper

FÜR CA. 16 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ¾ STUNDEN + WARTEZEIT

- **etwas + 130 g weiche Butter**
- **120 g Mandelmehl** (teilentölt)
- **1 EL gehackte Mandeln**
- **½–1 TL gemahlener Zimt**
- **35 g + 1 EL Pudererythrit**
- **1 kg Äpfel** (z. B. Elstar oder Jonagold)
- **3 EL Zitronensaft**
- **4 Eier** (Größe M)
- **90 g Erythrit**
- **1 Prise Salz**
- **60 ml Milch**
- **1 TL Backpulver**
- **1 Päckchen Vanillepudding-pulver**
- **200 g TK-Brombeeren**
- Backpapier

Pro Stück ca. 11 g KH (plus 8 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 7 g E, 11 g F, 170 kcal

1 Eine Kastenform (ca. 30 cm Länge) fetten und mit Backpapier auslegen. Für die Streusel 40 g Mandelmehl, gehackte Mandeln, Zimt, 35 g Pudererythrit und 50 g Butter rasch zu Streuseln verkneten und kalt stellen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Viertel in feine Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

2 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). 80 g Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier, Erythrit und Salz dickcremig aufschlagen. Flüssige Butter und Milch einrühren. 80 g Mandelmehl, Back- und Puddingpulver mischen, über die Eiercreme sieben. Kurz zu einem glatten Teig verrühren. Äpfel unterheben.

3 Apfelteig und gefrorene Brombeeren abwechselnd in die vorbereitete Kastenform schichten, dabei mit Teig abschließen. Streusel gleichmäßig darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 1 Stunde backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte setzen. Mit 1 EL Pudererythrit bestäuben.



ORANGEN-CUPCAKES
mit Schmandfrosting

FÜR 12 STÜCK // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT



- etwas + 100 g weiche Butter
- 120 g Mandelmehl (teilentölt)
- 2 EL Kokosmehl
- 2 TL Backpulver
- abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange
- 100 g Erythrit
- 4 Eier (Größe M)
- 300 g Schmand
- 4 EL Mandelblättchen
- 100 Doppelrahmfrischkäse
- ½ Bio-Orange
- evtl. Papierbackförmchen

Pro Stück ca. 3 g KH (plus 8 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 10 g E, 19 g F, 230 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Muffinblech (zwölf Mulden) fetten oder mit Papiermanschetten auslegen. Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver und Orangenschale mischen. 100 g Butter und Erythrit verschlagen, Eier nacheinander unterrühren. Erst 200 g Schmand, dann Mehlmix mit Orangensaft unterrühren.

2 Teig in die Mulden füllen und mit Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen 15–20 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 100 g Schmand und Frischkäse zusammen aufschlagen, in einen Spritzbeutel mit (französischer) Sterntülle füllen und kleine Tupfen auf die Muffins spritzen. Orange waschen, in Stücke schneiden und Muffins damit verzieren.

QUARK-KOKOS-SCHMARREN
mit kaiserlichem Kirschröster

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

Für den Röster
- 2 EL Ahornsirup
- 50 ml trockener Rotwein
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
- 1 TL Vanilleextrakt
- 300 g TK-Sauerkirschen

Für den Teig
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 25 g Kokosmehl
- 1 TL gemahlene Flohsamenschalen
- 75 g Quark (20 % Fett)
- 2 EL Ahornsirup
- 75 ml Milch
- 2 EL Butterschmalz
- 20 g Mandelblättchen

Außerdem
- 150 g Naturjoghurt
- 2 TL Pudererythrit

Pro Portion ca. 21 g KH (plus 2 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 7 g E, 12 g F, 240 kcal

1 Für den Kirschröster Ahornsirup in einem Topf erhitzen, mit Rotwein und Orangensaft ablöschen, aufkochen. Vanille, Orangenschale und gefrorene Kirschen zugeben, offen ca. 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2 Für den Teig Eier trennen, Eiweiß mit Salz steif schlagen und kalt stellen. Kokosmehl und Flohsamenschalen mischen. Eigelb, Quark, Ahornsirup und Milch glatt rühren. Kokosmix kurz unterrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen. Eischnee unter den Teig heben.

3 In einer großen beschichteten Pfanne Butterschmalz erhitzen. Teig hineingeben und mit Mandeln bestreuen. Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Mit einem Pfannenwender vierteln, Stücke wenden und weitere 4–5 Minuten backen. Mit zwei Gabeln in Stücke zupfen. Schmarrn mit Kirschröster und Joghurt anrichten, mit Pudererythrit bestäuben.



OHNE SOSS NIX LOS?

Lieber ein Vanillesößchen dazu? Bitte schön: **Mark von ½ Vanilleschote, 2 EL Agavendicksaft, 200 ml Milch** und **1 Stück Bio-Zitronenschale** erhitzen. Zitronenschale entfernen. **2 Eigelb** verquirlen, heiße Vanillemilch im dünnen Strahl nach und nach unterrühren. Über einem heißen Wasserbad unter Rühren erhitzen, bis die Soße andickt. Macht 4 g extra auf dem Kohlenhydratkonto.



SCHOKO-NUSS-GALETTE
auf Helenchens Art

FÜR CA. 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE + WARTEZEIT



- **150 g kalte Butter**
- **220 g Mandelmehl** (teilentölt)
- **2 Eier** (Größe M)
- **60 g Kokosblütenzucker**
- **2 EL Kakaopulver**
- **1 Prise gemahlener Zimt**
- **50 g Walnusskerne**
- **3 reife Birnen**
- **1–2 EL Zitronensaft**
- **1 gestrichener TL Kakao**
- **2 EL Agavendicksaft**
- **20 g Kokosöl**
- Backpapier

Pro Stück
ca. 13 g KH, 15 g E, 23 g F, 320 kcal

1 Butter würfeln. Mit Mandelmehl, Eiern, Kokosblütenzucker, Kakao und Zimt rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Walnusskerne grob hacken. Birnen waschen, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Ofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C).

3 Teig zwischen zwei Lagen Backpapier oval (ca. 20 × 30 cm) ausrollen. Oberes Backpapier abziehen, Teig mit dem unteren Papier auf ein Blech ziehen. Boden mit Birnen belegen, mit Nüssen bestreuen. Ca. 25 Minuten im heißen Ofen backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

4 Kakao, Agavendicksaft und 1 EL Wasser in einem kleinen Topf glatt rühren. Unter Rühren erwärmen, Kokosöl zufügen und darin schmelzen. Alles kräftig durchrühren und Guss mit einem Löffel in feinen Linien über der Galette verteilen. Kurz trocknen lassen. Nach Belieben Vanilleschmand dazu reichen.

RECHNER-EI MIT LOW-CARB-WECHSELKURS

Mandel- oder Kokosmehl rein, Weizenmehl raus. Klingt easy, ist es aber nicht – denn der Austausch klappt nicht eins zu eins. Zum einen weil die Ersatzmehle deutlich mehr Flüssigkeit binden. Zum anderen weil ihnen der „Naturkleber" Gluten fehlt, der Teige elastisch und geschmeidig macht. Für vergleichbare Backeigenschaften brauchen Low-Carb-Rezepte deshalb entweder (mehr) Eier oder die richtige Menge Flohsamenschalen oder Guarkernmehl und Flüssigkeit.

STREUSEL-PUDDING-TARTE
„Vergoldete Kokosnuss"

FÜR CA. 10 STÜCKE // ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 1 ¼ STUNDEN + WARTEZEIT



Für den Pudding
- 400 ml cremige Kokosmilch
- 1 TL Agar-Agar
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 2 EL Ahornsirup

Für den Streuselteig
- 100 g gemahlene Mandeln
- 60 g Kokosmehl
- 80 g Erythrit
- ½ TL gemahlene Flohsamenschalen
- 1 Ei (Größe M)
- 125 g + etwas weiche Butter

Pro Stück ca. 4 g KH (plus 8 g KH aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), 5 g E, 25 g F, 260 kcal

1 Für den Pudding Kokosmilch, Agar-Agar, Vanille und Kurkuma in einem Topf verrühren. Aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen, Ahornsirup unterrühren. Lauwarm abkühlen lassen, dabei zwischendurch umrühren.

2 Für den Teig Mandeln, Kokosmehl, Erythrit und Flohsamenschalen mischen. Mit Ei und Butter rasch zu einem Streuselteig verkneten. Ca. ⅔ Teig in einer gefetteten Tarteform (ca. 20 cm ⌀) als Boden andrücken, dabei einen kleinen Rand formen. Kalt stellen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Den Pudding auf dem Streuselboden glatt streichen. Mit übrigen Streuseln bedecken, im heißen Ofen 25–30 Minuten goldbraun backen. Tarte auskühlen lassen.

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

REDAKTION
Myriam Banderob, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbock, Brigitte Kesenheimer (frei),
Carla Tanksley, Karen Schulz (frei)

ARTDIREKTION
Julia Szubrich

FOODSTYLING
Myriam Banderob

FOTOGRAFIE
Isabell Triemer

CVD
Wolfgang Pelz

SCHLUSSREDAKTION
Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION
Sandra Beer

COPYRIGHT
Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit u. a. mit Stockfood und Gettyimages

GESCHÄFTSFÜHRUNG
Jesper Doub, Simone Kasik, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN
BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz
Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG ZEITSCHRIFTEN
Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG
Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE
Tel. 040/231 887 144

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

DRUCK
Svoboda Press s.r.o.,
Sazečská 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Low Carb" kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)

DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY



PALATSCHINKENGRATIN
in Caiprinha-Quark-Laune

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

Für die Palatschinken
- **40 g + etwas Butter**
- **4 Eier** (Größe M)
- **100 g Doppelrahmfrischkäse**
- **100 g Mandelmehl** (teilentölt)
- **250 ml Milch**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **1 Prise Salz**
- **4 EL Butterschmalz**

Für die Füllung
- **2 Eier** (Größe M)
- **50 g weiche Butter**
- **75 g Erythrit**
- **1 Prise Salz**
- **½ TL Vanilleextrakt**
- **2 EL Cachaça oder brauner Rum**
- **1 TL Bio-Limettenabrieb**
- **250 g Quark** (20 % Fett)
- **50 g saure Sahne**

Für den Guss
- **100 g saure Sahne**
- **150 ml Milch**
- **2 Eier** (Größe M)
- **2 EL Agavendicksaft**

Pro Portion (bei 6) ca. **10 g KH** (plus **13 g KH** aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen), **27 g E, 41 g F, 520 kcal**

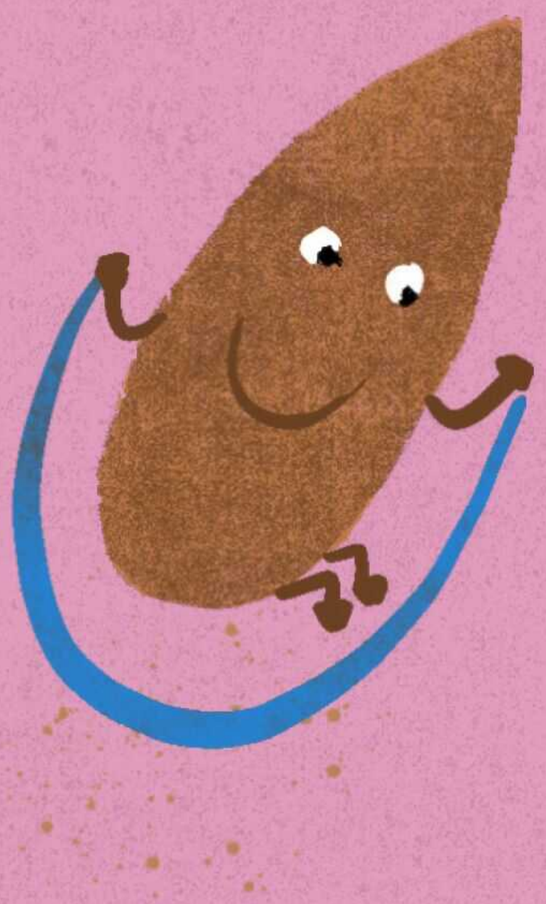
1 Für die Palatschinken 40 g Butter schmelzen und abkühlen lassen. Eier schaumig schlagen. Flüssige Butter, Frischkäse, Mandelmehl, Milch, Vanille und Salz unterrühren. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

2 Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen, nacheinander darin 1–2 Minuten von jeder Seite 8–10 dünne Palatschinken backen. Abkühlen lassen.

3 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Eine Auflaufform (ca. 20 × 25 cm) fetten. Für die Füllung Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Butter, Erythrit, Salz, Vanille, Cachaça und Limettenschale cremig rühren. Quark und saure Sahne unterrühren. Eischnee unterheben.

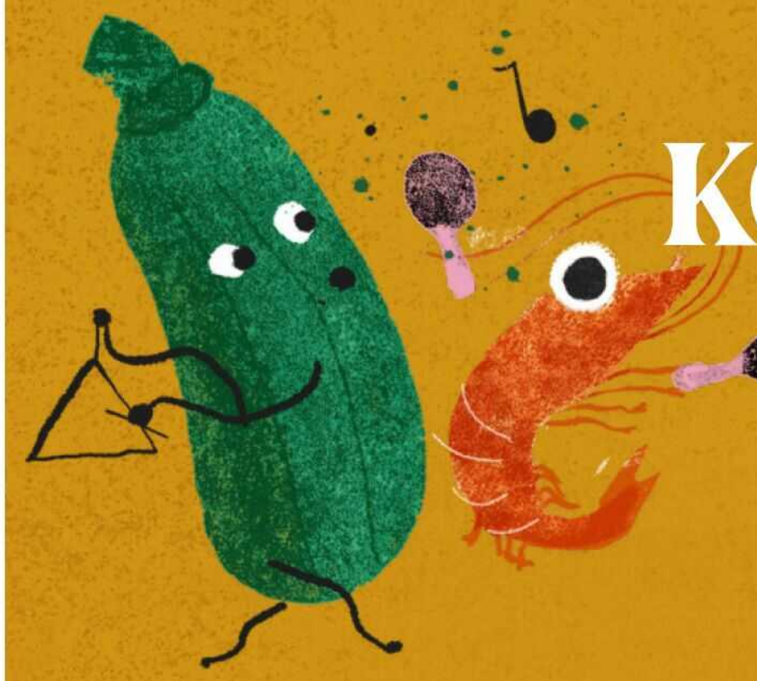
4 Je 2 Palatschinken überlappend nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen, etwas Füllung mittig als Streifen darauf verteilen. Kurze Enden einklappen und Palatschinken von der langen Seite her vorsichtig aufrollen. Rolle mit einem scharfen Messer in 5–6 cm lange Stücke schneiden. Hochkant in die vorbereitete Form stellen. Übrige Palatschinken ebenso verarbeiten. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

5 Inzwischen für den Guss saure Sahne, Milch, Eier und Agavendicksaft glatt rühren. Über die Röllchen gießen und weitere 20–25 Minuten backen, bis der Guss gestockt ist. Nach Belieben mit etwas Pudererythrit bestäuben.



LOW-CARB-LEXIKON: „M" WIE MANDELMEHL

Wir finden, geschmacklich ist es das neutralste Ersatzmehl. Aber Achtung: Mandelmehl und gemahlene Mandeln sind nicht dasselbe! Das Mehl liefert weniger Fett, dafür mehr Eiweiß. Tipp zum Selberexperimentieren: 100 g Weizenmehl können Sie (meistens) durch 60–70 g Mandelmehl plus 1 Extra-Ei ersetzen.



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
Römersalat	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
Blaubeeren	7,4 g
Brombeeren	2,7 g
Clementine	9,0 g
Cranberry (getrocknet)	78,0 g
Dattel (getrocknet)	66,1 g
Erdbeeren	5,5 g
Feige (getrocknet)	58,2 g
Granatapfel	16,7 g
Grapefruit	9,0 g
Himbeeren	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 Johannisbeeren	7,3 g
Sauerkirsche	9,9 g
Süßkirsche	13,3 g
Weintrauben	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
Kartoffelstärke	83,1 g
Kichererbsenpasta	51,0 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 den 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

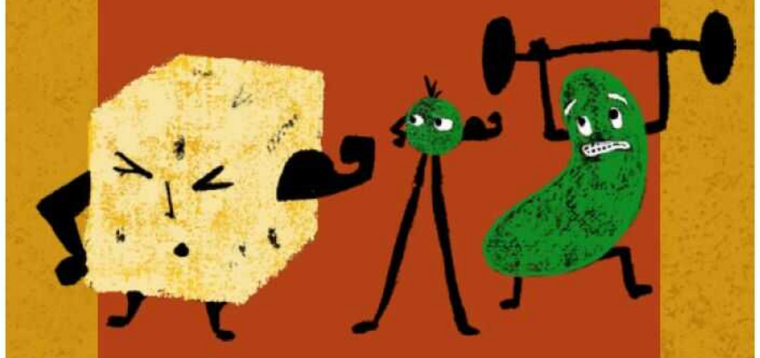
Na, **WO** stecken sie denn?

SO WERDEN SIE ZUM KOHLENHYDRAT-DETEKTIV

Die Hersteller von stark verarbeiteten Lebensmitteln mogeln gerne 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.



Quellen:
naehrwertrechner.de und Herstellerangaben

*Kohlenhydrate aus nicht verwertbaren Zuckeralkoholen

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

So schmeckt Omas Küche

Erscheint am
21. FEBRUAR 2025

FRIEDE, FREUDE, EIERKUCHEN: WIR HABEN DIE DAUERBRENNER VON DAMALS FRISCH HERAUSGEPUTZT – MIT 'NEM DREH VON HEUTE

Oh, dieser Duft nach warmen Hefebuchteln – und dem von Oma Elsa gelüfteten Geheimnis für die fluffigsten von allen …



Auf die Panaden, fertig, los: Unsere Schnitzeljagd beginnt in Wien und hüllt uns dabei in die (O-)Materie: Wie knuspert's denn nun wirklich am besten?



Wisst ihr noch? Großmutters feinster Muntermacher für müde Montage: „Hopps mit Klops und Schlotz" aka Frickas mit Kartoffelsalat





Nudelauflauf – schon Uromas cleverer Trick, um Gemüsemuffeln mehr Spinat auf den Teller zu jubeln. Bei uns auch gern mit Feta und Ei

Alte Liebe, neues Wissen: Dem Ländleklassiker mit Linsen verleihen Gemüse statt Spätzle und Skyr statt Schmand Nährwerte von Weltformat



Passt zu den Gerichten von
Seite 1 bis Seite 119



So schmeckt die Pfalz:
Grauburgunder GREYT! und Blanc de Noir WHITE NOISE
von Tina Pfaffmann – für jeweils unglaubliche 9,90 €
unter eatclub.de/shop

EAT CLUB Taste-Collection

YOU BETTER TRUST IN TASTE
EAT CLUB
est 2018

WAS 'N SCHÄUMCHEN

DER BLANC DE NOIR SEKT BRUT
VON TINA PFAFFMANN & SO SCHMECKT FÜR 14,90 €

SO SCHMECKT EDITION



EATCLUB.TINA-PFAFFMANN.DE
ODER DIREKT HIER BESTELLEN:

So schmeckt