

essen &amp; trinken

# LOW CARB



**DR. MATTHIAS RIEDL**  
**IM INTERVIEW:**  
Warum Proteine beim  
Abnehmen so wichtig sind

**FÜR FAULE**  
*So sparen Sie  
beim Kochen Zeit*

**52**  
**GENIALE**  
**REZEPTE**  
*Schnell,  
einfach,  
lecker!*

**LOW CARB –  
HIGH PROTEIN**  
25 Rezepte mit  
extra viel Eiweiß

Liebling  
Bolognese –  
mit Hack,  
Pilzen und  
Gemüse-Pasta

Ihr praktischer  
**Wochen-  
planer**

Drei Mahlzeiten pro Tag,  
perfekt aufeinander  
abgestimmt

## Erfolgreich abnehmen

Mit unserer Low-Carb-Küche essen Sie sich schlank –  
und halten ganz leicht Ihr Wunschgewicht

Deutschland € 5,50  
Österreich € 5,90  
Schweiz sfr. 9,60 - Belgien € 6,50



4 191347 705508

# Fleischlos glücklich



Heft ansehen und bestellen!



[www.esSEN-und-trinken.de/veggie](http://www.esSEN-und-trinken.de/veggie)



Jetzt QR-Code scannen!

# Liebe Leserin, lieber Leser!

In Riegel, Joghurt, Käse oder Brot, überall steckt jetzt eine Extraportion Eiweiß drin. Proteine sind das große Ding der Lebensmittelindustrie. Mehr Muskeln und weniger Fett, das sind die Versprechen, mit denen geworben wird. Warum Proteine beim Abnehmen eine so wichtige Rolle spielen, hat »e&t«-Redakteurin Antje Klein den „Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl gefragt. Spoiler: Weil sie so gut sättigen. Mehr dazu im Interview (ab Seite 40). Und damit Sie auf einen Blick erkennen, welche Rezepte besonders eiweißreich sind (ab 30 g Eiweiß pro Portion), haben wir einen kleinen Button entwickelt (siehe unten). Überall, wo wir die Muckis spielen lassen, liefert das Gericht jede Menge Proteine. Einfach so, nur mit natürlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch oder Quark. Ganz schön stark, oder?

**Herzlichst, Ihre Redaktion  
»essen & trinken LOW CARB«**



High  
Protein

**DIESE SYMbole FINDEN  
SIE UNTER DEN REZEPten**  
und das bedeuten sie:

- einfrieren möglich
- besonders schnell
- problemlos verdoppelbar
- vegetarisch
- glutenfrei

# Inhalt



## 11 Allrounder

Selbst eingelegte Gurken sind ein Schatz für Low-Carb-Freunde

## 12 Wochenplaner

Mit fünf perfekt geplanten Tagen purzeln die Pfunde wie von selbst

## 40 Interview

„Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl legt uns Proteine ans Herz

## 42 Für Faule

Wenig Aufwand, viel Applaus: von Bifteki bis Toast Hawaii

## 52 Brotzeit

Bekommen Sie saftig gebacken: Quarkbrot mit Körnerkruste

## 56 Kurzgebratenes

Fünf fantastische Pfannen-Hits mit Kalb, Hähnchen und Rind

## 66 Zwiebeln

Bei diesen herzhaften Highlights sind Freudentränen garantiert

## 78 Pilze

Die Fitmacher mit Hut zeigen, was sie draufhaben



Portrait: Andreas Sibler, Fotos: Florian Bonnani / Blueberry Food Studios

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet

# 112



Alles  
**NEU!**

*Noch leichter  
abnehmen  
mit dem praktischen  
Wochenplaner*



Fotos: Tobias Pnkrath, Florian Bonannit(2), Denise Goren, /Blueberry Food studios



- 88 Vegetarisch  
Lauter knackfrische Rezepte mit den Superstars der Saison
- 98 To go  
Dabeihaben ist alles: Am Start sind Wraps, Salat und Granola
- 106 Aus eins mach zwei  
Mit einer Hühnersuppe haben wir die Basis für zwei tolle Gerichte
- 112 Süßes  
Erleben Sie Ihr blaues Wunder mit feinen Heidelbeer-Desserts
- 130 Das Beste zum Schluss  
Öfter mal was Buntes und Gesundes: unser Möhren-Latte

## IN JEDEM HEFT

- 3 Editorial
- 6 Bilderverzeichnis
- 118 Low Carb Basics
- 122 Low Carb/High Carb: Tabellen
- 127 Impressum
- 128 Rezeptverzeichnis
- 129 Vorschau

# Rezeptverzeichnis

Rezepte mit Fleisch



**BBQ-Cheeseburger**

Rezept Seite 58



**Bifteki mit Selleriesalat**

Rezept Seite 46



**Breakfast Bowl**

Rezept Seite 15



**Caesar Salad mit Knoblauch-Croûtons**

Rezept Seite 16



**Chicken-Gyros mit Gurkensalat**

Rezept Seite 62



**Chicken Wings auf Coleslaw**

Rezept Seite 28



**Hack-Kohl-Wraps**

Rezept Seite 100



**Hühnerbrühe (Grundrezept)**

Rezept Seite 107



**Hühnerfrikassee**

Rezept Seite 111



**Hühnersuppe „Asia-Style“**

Rezept Seite 108



**Köfte mit Zucchini und Tahinsauce**

Rezept Seite 34



**Involtini mit Fenchelsalat**

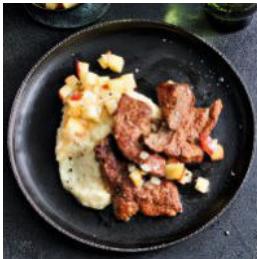
Rezept Seite 58



**Kassler mit Pilzsauce und Grünkern**

Rezept Seite 87

Titel-  
rezept



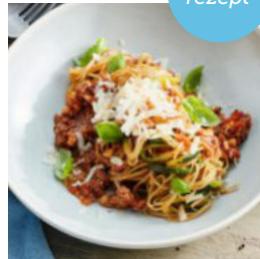
**Leber mit Apfel-Chutney und Selleriepuree**

Rezept Seite 65



**Papaya-Toast-Hawaii**

Rezept Seite 44



**Pilz-Hack-Bolognese mit Zucchini-Nudeln**

Rezept Seite 83



**Rinderfilet Stroganoff**

Rezept Seite 61



**Rumpsteak mit Rettich-Spinat-Salat**

Rezept Seite 22



**Teriyaki-Hähnchen mit Ofengemüse**

Rezept Seite 44



**Zwiebel-Schmand-Quiche mit Speck**

Rezept Seite 103



**Bohnen-Gurken-Salat mit Lachs**

Rezept Seite 49



**Flammkuchen mit Lachs**

Rezept Seite 21



**Salat mit Lachs und Senf-Dressing**

Rezept Seite 100



**Kabeljau mit Mangoldgemüse**

Rezept Seite 15



**Knäcke mit Forelle und Gurke**

Rezept Seite 37



**Blooming Onions mit Sour Cream**

Rezept Seite 71

## Veggie-Rezepte



**Blumenkohl-Falafeln mit Salat**

Rezept Seite 26



**Brokkoli, gegrillter, mit Rosmarin-Ricotta**

Rezept Seite 96



**Champignons, gebackene, mit Knoblauch-Dip**

Rezept Seite 80



**Eiersalat mit Radieschen**

Rezept Seite 25

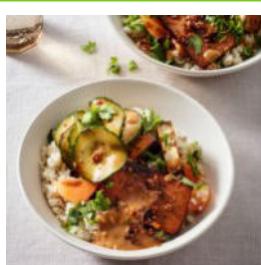
**Gemüse-Feta-Stulle**

Rezept Seite 25



**Gurken, eingelegte**

Rezept Seite 11



**Healthy Bowl mit Tofu**

Rezept Seite 32



**Käse, gebackener, mit Rucola-Salat**

Rezept Seite 37



**Kasnudeln mit Röstzwiebeln**

Rezept Seite 68



**Linsen-Frikadellen mit Senfsauce**

Rezept Seite 92



**Möhren-Pasta mit Soja-Bolognese**

Rezept Seite 90



**Ofen-Tofu**

Rezept Seite 50



**Portobello-BBQ-Burger**

Rezept Seite 84



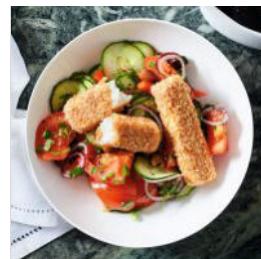
**Pulled-Mushroom-  
Toasties**

Rezept Seite 80



**Quarkbrot mit Saaten**

Rezept Seite 54



**Salat, griechischer,  
mit gebackenem Feta**

Rezept Seite 90



**Zucchini, gefüllte,  
mit Kürbiskernen**

Rezept Seite 95



**Zwiebel-Pflaumen-  
Chutney**

Rezept Seite 72



**Zwiebelsuppe**

Rezept Seite 75



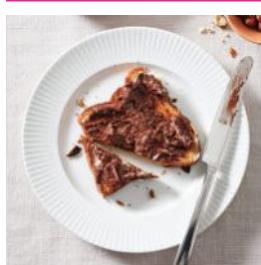
**Bircher Müsli mit Birne**

Rezept Seite 28



**Blueberry Nicecream**

Rezept Seite 116



**Haselnusscreme**

Rezept Seite 22



**Macadamia-creme mit  
Heidelbeeren**

Rezept Seite 114



**Möhren-Latte**

Rezept Seite 130



**Pfannen-Granola  
mit Joghurt und Beeren**

Rezept Seite 104



**Vanille-Zimt-Waffeln mit Heidelbeerquark**

Rezept Seite 114

# HAPPY LOW CARB

Wie nachhaltiges Abnehmen funktioniert und sogar Spaß macht, erklärt Ihnen unsere »e&t«-Redakteurin Antje Klein



**DAS PRINZIP** Es ist ganz easy, unseren Stoffwechsel auf Trab zu bringen und ungewünschte Fettpölsterchen verschwinden zu lassen. Man braucht nur die Kohlhydrate zu reduzieren. Vor allem die schnell verwertbaren Carbs, also Zucker und Weißmehl, die in Brot und Kuchen stecken, aber auch in zuckerhaltigen Lebensmitteln, Getränken und süßem Obst.

**DER HINTERGRUND** Wenn wir „schnelle“ Kohlenhydrate essen, zum Beispiel ein Stück Schokolade, passiert im Körper folgendes: Der Darm muss kaum Verdauungsarbeit leisten, der Blutzuckerspiegel schnellt in die Höhe, daraufhin gibt die Bauchspeicheldrüse Insulin ab, um den Zucker in die Zellen zu schleusen – und der Blutzuckerspiegel sinkt wieder. Das kann zu einem Teufelskreis führen: Strömt zu viel Zucker auf einmal ins Blut, gibt die Bauchspeicheldrüse sofort sehr viel Insulin ab, was dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel stark absinkt, die Unterzuckerung löst dann Heißhunger auf noch mehr Süßes aus.

**SÜSSES** Sparsam dosiert setzen wir auf natürliche Süßungsmittel wie Kokosblütenzucker, Kokosblüten- oder Ahornsirup, Apfel- oder Dattelsüße und greifen nur, wenn es für das Rezept notwendig ist, auf Xylit oder Erythrit zurück (siehe Basics, Seite 118).

**PAUSEN** Lassen Sie zwischen den Mahlzeiten die Snacks weg und legen Sie zwischen Abendessen und Frühstück eine Essenspause von mindestens zwölf Stunden ein. Dann sind die Kohlenhydratspeicher leer, und es geht an die Reserven auf den Hüften.

**BEWEGUNG** Um den Stoffwechsel zu pushen ist regelmäßiges Bewegen hilfreich. Treppe statt Fahrstuhl, ein strammeres Tempo beim Spazierengehen oder Einkaufen. Jeder zusätzliche Schritt zählt. Und wer mag, motiviert sich mit einer Schritte-App.

**LIEBLING** Von wegen Saure-Gurken-Zeit: Die würzig eingelegten Mini-Gurken im Glas sind ein toller Vorrat, der Ihre Low-Carb-Küche lecker bereichert.

## Eingelegte Gurken

FÜR 2 EINMACHGLÄSER  
(À 375 ML INHALT)

- **500 g Bio-Snack-Gurken**
- **1 rote Zwiebel (50 g)**
- **1 Bio-Zitrone**
- **6 Stiele Dill**
- **40 g Salz**
- **2 El ganze Senfkörner**
- **80 g Kokosblütenzucker**
- **200 ml Weißweinessig**

**1.** Gurken in kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste sorgfältig abbürsten. Anschließend mit einem Holzspieß mehrmals rundum einstechen. Zwiebel vierteln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, sechsteln. Zitronenviertel, Gurken, Dill und Zwiebeln in 2 sterilisierte Einmachgläser geben.

**2.** 400 ml Wasser, Salz, Senfkörner, Kokosblütenzucker und Weißweinessig in einen Topf geben und langsam aufkochen. Sud auf 500 ml einkochen lassen.

**3.** Heißen Sud in die Gläser bis knapp unter den Rand füllen, sodass die Gurken bedeckt sind. Sofort mit passendem Deckel verschließen und alles abkühlen lassen. Anschließend eingelagerte Gurken mind. 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Ziehzeit mindestens 24 Stunden  
**PRO PORTION (100 G)** 1 g E, 0 g F, 4 g KH, 1 g B = 23 kcal (100 kJ)



Für  
den Vorrat



Wenn das „Für den Vorrat“ Zeichen in unseren Rezepten auftaucht, empfehlen wir diese knackigen Gewürzgurken

# Schlank durch die Woche

Morgens und mittags gehören ein paar gute Kohlenhydrate zum Speiseplan, abends viele Proteine. Wer diese Regeln befolgt, nimmt ganz easy ab. Deshalb haben wir Ihnen einen Fünf-Tages-Plan zusammengestellt, der Ihnen das Leben noch leichter macht



## MORGENS

### BREAKFAST BOWL

Viel Gemüse, Würstchen und Ei auf Blumenkohlreis lassen Sie schön herhaft durchstarten.  
Rezept Seite 15



## MITTAGS

**KABELJAU MIT  
MANGOLDGEMÜSE**  
Mit Rosmarin- und Thymian-  
Würze lunchen wir mal  
mediterran. Rezept rechts



# MORGENS



Foto Seite 13

## Breakfast Bowl

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Avocado (150 g)
- 1 TL Limettensaft
- 2 Tomaten (à 60 g)
- 1 Bio-Snack-Gurke (120 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Eier (Kl. M)
- 400 g Blumenkohl
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 6 Nürnberger Rostbratwürstchen (insgesamt 150 g)
- Chiliflocken

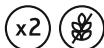
1. Avocado halbieren, entkernen, dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit Limettensaft beträufeln. Tomaten putzen und in Würfel schneiden. Gurke putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
2. Eier in kochendem Wasser 7 Min. kochen, abgießen und abschrecken. Blumenkohl putzen und grob raspeln. 2 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis darin bei starker Hitze 5 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und die Pfanne auswischen.

3. Restliches Rapsöl (1 EL) in der Pfanne erhitzen und die Würstchen darin bei mittlerer Hitze rundum 3–4 Min. braten.

4. Eier pellen, halbieren. Blumenkohlreis mit Gemüse, Bratwürstchen und Ei anrichten. Mit Chiliflocken und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 21 g E, 49 g F, 36 g KH, 7 g B = 700 kcal (2925 kJ)



# MITTAGS



Foto links

## Kabeljau mit Mangoldgemüse

FÜR 2 PORTIONEN

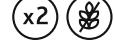
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kokosblüten-sirup
- 6 EL Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 300 g Mangold
- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 Kabeljauplatten (à 160 g, mit Haut, küchenfertig)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Stiel Thymian

1. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit Zitronensaft, Kokosblüten-sirup, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen. Stiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Stiele schräg in 1 cm breite Streifen schneiden. Mangoldblätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Schalotte in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
3. 1 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen. Mangoldstiele, Schalotten und Knoblauch darin 5 Min. dünsten. Mangoldblätter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und weitere 5 Min. zugedeckt dünsten.

4. Kabeljau von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Olivenöl (1 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Fisch darin mit der Hautseite nach unten 4 Min. braten. Filets wenden, Rosmarin und Thymian zugeben, weitere 2 Min. braten. Herdplatte ausschalen und die Filets 2 Min. gar ziehen lassen. Dann Mangold und Kabeljau anrichten. Mit Schnittlauch-Vinaigrette beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 31 g E, 31 g F, 3 g KH, 4 g B = 432 kcal (1806 kJ)



## ABENDS

### Caesar Salad mit Knoblauch-Croûtons

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Mini-Römersalate (à 125 g)
- 200 g Kirschtomaten
- 4 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 3 El Olivenöl
- 1 El Zitronensaft
- 1 El mittelscharfer Senf
- Salz • Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Quarkbrot mit Saaten (siehe Seite 54)
- 20 g Sonnenblumenkerne
- ½ Beet Gartenkresse
- 30 g Parmesan
- 120 g Hähnchenbrustaufschnitt

**1.** Salat putzen, waschen, trocken schleudern, längs vierteln und grob schneiden. Tomaten putzen, halbieren. Joghurt, 2 El Olivenöl, Zitronensaft und Senf in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Knoblauch fein hacken. Brotscheiben in Würfel schneiden. Restliches Olivenöl (1 El) in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin rundum 2 Min. rösten. Nach 1 Min. Knoblauch und Sonnenblumenkerne zugeben und mitrösten. Croûtons und Kerne herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Kresse vom Beet schneiden. Parmesan in Späne hobeln. Hähnchenbrustaufschnitt in Streifen schneiden.

**4.** Salat mit Hähnchenbrustaufschnitt, Croûtons, Sonnenblumenkernen, Parmesan und Kresse anrichten. Mit dem Joghurt-Dressing beträufeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 38 g E, 31 g F, 20 g KH, 10 g B = 547 kcal (2288 kJ)



Auf dem knackfrischen Salatberg sind Sonnenblumenkerne und Low-Carb-Brotwürfel die Sattmacher-Krächer





High  
Protein



## MORGENS

### HASELNUSSCREME

Dick auf Quarkbrot streichen und den Tag von seiner Schokoladen-seite genießen. **Rezept Seite 22**

## MITTAGS

### RUMPSTEAK MIT RETTICH-SPINAT-SALAT

Kapernbutter verbindet alles leicht säuerlich und sonntags-tauglich. Rezept Seite 22





Das Geheimnis der knusprigen Basis sind Quark, Eier, Mozzarella und ein paar Samen. On top überrascht frischer Meerrettich



## ABENDS

### Flammkuchen mit Lachs

FÜR 2-3 PORTIONEN

- 250 g Magerquark
- 4 Eier (Kl. M)
- 250 g Mozzarella (gerieben)
- 2 El Flohsamenschalen
- 1 El Leinsamenmehl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Frühlingszwiebeln
- 160 g weiße Champignons
- 200 g Crème fraîche
- 200 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 20 g frischer Meerrettich



**1.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Quark, Eier, 80 g geriebenen Mozzarella, Flohsamenschalen und Leinsamenmehl in einer Schüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig halbieren, auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche geben und jeweils dünn als runden Boden verstreichen. Böden nacheinander im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15 Min. goldbraun vorbacken. Herausnehmen.

**2.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden. Vorgebackene Böden gleichmäßig mit Crème fraîche bestreichen. Mit Frühlingszwiebeln, Champignons und restlichem Mozzarella (170 g) bestreuen.

**3.** Meerrettich schälen, grob reiben. Flammkuchen nacheinander im heißen Ofen jeweils auf der 2. Schiene von unten weitere 15–20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Räucherlachs und Meerrettich belegen, mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Garzeit

**PRO PORTION** (bei 3) 51 g E, 49 g F, 13 g KH, 5 g B = 723 kcal (2893 kJ)



## MORGENS



Foto Seite 18

### Haselnusscreme

FÜR 4 PORTIONEN

- 150 g Haselnussmus ohne Zucker (z. B. von KoRo)
- 20 g Kakaopulver ohne Zucker
- 200 ml Milch
- 1 El Flohsamenschalen
- 4 Scheiben Quarkbrot mit Saaten (siehe Seite 54)
- 1 El Butter

**1.** Nussmus, Kakaopulver, Milch und Flohsamenschalen in einer Schüssel sorgfältig verrühren und 10 Min quellen lassen.

**2.** Brotscheiben im Toaster hellbraun rösten. Mit Butter und Haselnusscreme bestreichen, servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten

**PRO PORTION** 15 g E, 31 g F, 10 g KH, 8 g B = 408 kcal (1706 kJ)



## HASELNÜSSE

Schon 50 g decken den Tagesbedarf an Vitamin E – ein Top-Zellschutz, der für strahlende Haut und gesundes Haar sorgt. Außerdem liefern Haselnüsse Kalzium und Phosphor für stabile Knochen sowie reichlich blutbildendes Eisen.



## MITTAGS



Foto Seite 19

### Rumsteak mit Rettich-Spinat-Salat

FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Rettich
- Salz
- 2 Rumpsteaks (à 200 g)
- Pfeffer
- 50 g Baby-Spinat
- 30 g Haselnusskerne
- 3 El Rapsöl
- 1 El Butter
- 20 g Kapern (abgetropft)
- 2 El Zitronensaft
- 1 El Weißweinessig

**1.** Rettich putzen, schälen und mit einem Küchenhobel in 1–2 mm dünne Scheiben hobeln. In einer Schale mit Salz mischen und ziehen lassen.

**2.** Rumpsteaks in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Haselnüsse grob hacken.

**3.** 1 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Steakstreifen darin bei mittlerer bis starker Hitze 2 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen und abgedeckt 5 Min. ruhen lassen.

**4.** Butter in derselben Pfanne aufschäumen, Kapern und Zitronensaft zugeben und bei geringer Hitze 2 Min. leicht kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Restliches Öl (2 El), Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Rettich mit den Händen leicht ausdrücken. Spinat, Rettich und Nüsse mit der Vinaigrette mischen. Rumpsteak in Streifen schneiden, mit Kapern-Butter und Salat anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 9 g E, 36 g F, 4 g KH, 3 g B = 560 kcal (2345 kJ)



## MORGENS

### EIERSALAT MIT RADIESCHEN

Mit Senf-Joghurt-Mayo und Schnittlauch ein leckerer Grund aufzustehen. Rezept Seite 25



Aus  
dem Vorrat  
Rezept Seite 11



## MITTAGS

### GEMÜSE-FETA-STULLE

Kurz gebratene Radieschen, Tomaten und Paprika sind mit von der kunterbunten Partie!  
Rezept rechts

# MORGENS



Foto Seite 23

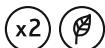
## Eiersalat mit Radieschen

FÜR 4 PORTIONEN

- 6 Eier (Kl. M)
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bund Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 El Mayonnaise
- 1 El mittelscharfer Senf
- 3 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 El Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Scheiben Quarkbrot mit Saaten (s. Rezept Seite 54)

1. Eier in reichlich kochendem Wasser 7 Min. kochen. Abgießen und abschrecken.
2. Frühlingszwiebel putzen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen und vierteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. In einer großen Schüssel Mayonnaise, Senf, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren.
4. Eier pellen und achteln. Eier, Frühlingszwiebeln und Schnittlauch in der Schüssel mit der Sauce mischen. Eiersalat abgedeckt 30 Min. ziehen lassen. Eiersalat und Radieschen auf dem Brot anrichten und mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Ziehzeit  
**PRO PORTION** 32 g E, 38 g F, 18 g KH, 8 g B = 574 kcal (2407 kJ)



„Healthy Lifehack: Wer Bio-Radieschen gekauft hat, streut die frischen Blätter gehackt über den Salat.“

»E&T«-REDAKTEURIN ANTJE KLEIN

# MITTAGS



Foto links

## Gemüse-Feta-Stulle

FÜR 2 PORTIONEN

- ½ gelbe Paprikaschote
- 6 Radieschen
- 1 Knoblauchzehe
- 180 g Kirschtomaten
- 2 El Olivenöl
- Salz • Pfeffer
- 1 Avocado (200 g)
- 1 El Zitronensaft
- ½ Beet Gartenkresse
- 1 El Butter
- 4 Scheiben Eiweißbrot
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 200 g Feta-Käse
- 2 eingelegte Gurken (s. Rezept Seite 11)

1. Paprika und Radieschen putzen. Paprika entkernen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Radieschen, Knoblauch und Tomaten zugeben und bei starker Hitze 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Avocado längs in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kresse vom Beet schneiden.
4. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig rösten, auf Küchenpapier abtropfen.
5. Geröstetes Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Avocado und Gemüse belegen, Feta darüberbröseln. Mit Kresse und eingelegten Gurken servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** 40 g E, 69 g F, 21 g KH, 15 g B = 920 kcal (3847 kJ)



## ABENDS

### Blumenkohl-Falafeln mit Salat

FÜR 2 PORTIONEN

- 400 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel (50 g)
- 5 El Olivenöl
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 50 g Mandelmehl
- 3 El Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Eier (Kl. M)
- 1 El Limettensaft
- Salz • Pfeffer
- 2 El helle Sesamsaat
- 200 g Römersalat
- 1 El Kokosblüten-sirup
- 2 El Apfelessig
- 60 g Feta-Käse

1. Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In einen Küchenmixer geben, auf Reiskorngröße zerkleinern, in ein Mulltuch geben und mit den Händen gut auspressen. Zwiebel fein würfeln.
2. 1 El Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Blumenkohl zugeben und weitere 2–3 Min. dünsten. In eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Petersilie mit den zarten Stielen fein schneiden. Petersilie, Mandelmehl, Dinkelmehl, Kreuzkümmel, 1 El Olivenöl und Eier zum Blumenkohl geben und mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit angefeuchteten Händen daraus 8–10 kleine Kugel (à 50 g) formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 El Öl bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Min. backen.
4. Inzwischen Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Restliches Öl (2 El), Kokosblüten-sirup, Essig und 2 El Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salat mischen. Salat mit Blumenkohl-Falafeln anrichten und mit zerbröseltem Feta bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 33 g E, 49 g F, 30 g KH, 12 g B = 724 kcal (3039 kJ)



Die saftige Variante der orientalischen Bällchen auf Römersalat und Feta schmeckt auch unserer Figur





Veggie

Seit 1986

## MORGENS

### Bircher Müsli mit Birne

FÜR 2 PORTIONEN

- 20 g Nussmischung
- 20 g 5-Korn-Flocken
- 30 g Sojaflocken
- 250 g veganer Kokosjoghurt
- 1 Birne (120 g, nicht zu reif)
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Sternanis
- 30 g geröstete Kokosflakes

**1.** Am Vorabend Nussmischung grob hacken. Mit 5-Korn-Flocken, Sojaflocken und Kokosjoghurt in einer Schüssel mischen und im Kühlschrank über Nacht (mind. 4 Std.) ziehen lassen.

**2.** Birne vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelsaft, 150 ml Wasser und Sternanis in einem kleinen Topf aufkochen. Vom Herd nehmen, Birnenspalten in den Sud geben und über Nacht (mind. 4 Std.) ziehen lassen.

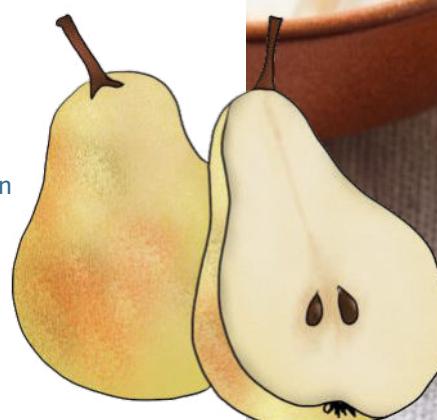
**3.** Am Morgen danach Bircher Müsli durchmischen, in Schälchen füllen und mit abgetropften Birnenstücken anrichten. Müsli mit Kokosflakes bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Ziehzeit über Nacht  
**PRO PORTION** 11 g E, 29 g F, 24 g KH, 8 g B = 422 kcal (1760 kJ)



## BIRNE

Sie ist zwar mit 12,4 KH pro 100 g nicht der Low-Carb-Star, liefert aber viel Kalium – das unseren Wasserhaushalt reguliert – und sättigende Ballaststoffe. Außerdem wirken Polypheole (sekundäre Pflanzenstoffe), die vor allem direkt unter der Schale sitzen, positiv auf unsere Darmgesundheit.



Nüsse und Flocken quellen nach Schweizer Vorbild entspannt über Nacht und wecken uns mit Frucht, Flakes und Fitnessfaktor





Vegan





## MITTAGS

### CHICKEN WINGS AUF COLESLAW

Indisch angehauchte Hähnchenflügel kombinieren wir mit Krautsalat zur Weltklasse-Mahlzeit. **Rezept Seite 32**





Vegan



## ABENDS

### HEALTY BOWL MIT TOFU

Gurke, Papaya und süß-säuerlicher Räuchertofu gesellen sich zu Blumenkohlreis und Mandel-Dip.  
Rezept Seite 32



## MITTAGS



Foto Seite 30

### Chicken Wings auf Coleslaw

FÜR 2 PORTIONEN

- 600 g Hähnchenflügel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Garam Masala
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Weißkohl
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 EL Limettensaft
- 1 TL Kokosblütenzucker
- 40 g Joghurt (3,5% Fett)

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Hähnchenflügel trocken tupfen. Paprikapulver, Chiliflocken, Garam Masala, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
2. Hähnchenflügel mit der Marinade mischen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 35 Min. goldbraun backen.
3. Inzwischen Weißkohl putzen, in sehr feine Streifen schneiden, mit etwas Salz würzen, mit den Händen verkneten und 10 Min. ziehen lassen.
4. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Limettensaft, Kokosblütenzucker, Joghurt, restliches Olivenöl (2 EL), Weißkohl und Petersilie mischen. Coleslaw mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und mit Coleslaw und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 32 g E, 39 g F, 8 g KH, 3 g B = 530 kcal (2220 kJ)



## ABENDS



Foto Seite 31

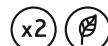
### Healthy Bowl mit Tofu

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Räuchertofu (à 100 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL geröstetes Sesamöl
- 200 g Bio-Salatgurke
- 1 EL Reisessig
- 1/2 TL Chiliflocken
- Salz • Pfeffer
- 350 g Blumenkohl
- 200 g Papayafrucht-fleisch
- 20 g Mandelmus
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Kokosöl
- 4 Stiele Koriandergrün

1. Tofu in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch fein hacken. Ingwer, Knoblauch, 1 EL Sojasauce, Agavendicksaft und 1 EL Sesamöl mischen. Tofu mit der Marinade bestreichen und beiseitestellen.
2. Gurke putzen und in feine Scheiben hobeln. Reisessig, 1 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl und Chiliflocken in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken mit dem Dressing mischen und ziehen lassen. Blumenkohl putzen und auf einer Haushaltsreibe grob raspeln.
3. Papayafruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Für den Dip Mandelmus, 1 EL Zitronensaft, restliche Sojasauce (1 EL) und 6 EL Wasser verrühren.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 3–4 Min. braten. Herausnehmen und warm stellen. Pfanne auswischen.
5. Restliches Sesamöl (1 EL) darin erhitzen, Blumenkohlraspel darin bei mittlerer Hitze 2 Min. braten. Mit restlichem Zitronensaft (1 EL), Salz und Pfeffer würzen. Korianderblätter abzupfen, einige Blätter beiseitelegen, restliche grob hacken. Gehacktes Koriandergrün unter den Blumenkohlraspel mischen.
6. Blumenkohlraspel, Gurkensalat, Räuchertofu und Papaya anrichten. Mit Mandel-Dip und beiseitegelegten Korianderblättern bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 27 g E, 39 g F, 18 g KH, 7 g B = 564 kcal (2360 kJ)



## MORGENS

### KNÄCKE MIT FORELLE UND GURKE

Mit Senf-Schmand und Kresse  
ein frisch-verschärfter Weckruf.  
Rezept Seite 37



## MITTAGS

### Köfte mit Zucchini und Tahinsauce

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Joghurt (0,1 % Fett)
- Salz • Pfeffer
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Zucchini (ca. 250 g)
- 6 Stiele Minze
- 3 EL helles Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl

**1.** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Beides mit Rinderhack, der Hälfte vom Joghurt (75 g), Salz, Pfeffer, Oregano und Chiliflocken in einer Schüssel verkneten. Aus der Masse mit leicht geölten Händen 8 gleich große Hackröllchen formen. Abgedeckt 20 Min. kalt stellen.

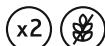
**2.** Inzwischen Zucchini putzen und in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden. In einer Schüssel leicht salzen und 10 Min. ziehen lassen.

**3.** Minzblätter von den Stielen abzupfen, die Hälfte davon in feine Streifen schneiden, restliche Blätter beiseitelegen. Restlichen Joghurt (75 g), Tahin, Zitronensaft und geschnittene Minze in einer Schüssel verrühren, salzen, pfeffern. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Köfte darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze 4–5 Min. braten.

**4.** Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen. Zucchini trocken tupfen und im heißen Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Min. braten, dabei einmal wenden. Zucchini, Köfte, Tahin-Joghurt und restliche Minze anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 41 g E, 39 g F, 15 g KH, 3 g B = 600 kcal (2517 kJ)



Türkisch für Abnehmer:  
saftige Rinderhack-Buletten,  
gebratenes Gemüse und  
Sesam-Joghurt mit Minzfrische



## ABENDS

### GEBACKENER KÄSE MIT RUCOLA-SALAT

Chili-Kruste krönt Camembert,  
ein Beeren-Dressing den Salat.  
Einfach, aber gut! **Rezept rechts**



# MORGENS



Foto Seite 33

# Knäcke mit Forelle und Gurke

FÜR 2 PORTIONEN

- 120 g Schmand
  - 1 TL mittelscharfer Senf
  - 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
  - Salz • Pfeffer
  - 100 g Bio-Salatgurke
  - 160 g geräuchertes Forellenfilet
  - ½ Beet Gartenkresse
  - 4 Scheiben Low-Carb-Knäckebrot

**1.** Schmand, Senf und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salatgurke putzen und längs in feine Scheiben hobeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Knäckebrote mit dem Senf-Schmand bestreichen, Gurkenscheiben darauflegen. Forelle grob zerzupfen und darauf verteilen. Kresse vom Beet schneiden, über die Knäckebrote streuen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 15 Minuten  
**PRO PORTION** 23 g E, 19 g F, 4 g KH, 3 g B = 292 kcal (1225 kJ)



## FORELLE

Mit fast 20 Prozent Eiweiß pro 100 g liegt die Forelle weit vorn unter den Stars der Proteinlieferanten – günstig für Fitness, Muskelaufbau und unseren Stoffwechsel. Außerdem schützen ihre üppig vorhandenen Omega-3-Fettsäuren vor Gefäßverengungen und einem hohen Cholesterinspiegel.



# ABENDS



## Foto links

## Gebackener Käse mit Rucola-Salat

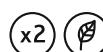
FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Stiele Thymian
  - 2 Camemberts (à 125 g, nicht zu fest und nicht zu reif)
  - 1 El Olivenöl
  - ½ Tl Chiliflocken
  - 100 g Rucola
  - 100 g Himbeeren (ersatzweise TK, aufgetaut)
  - 2 El Rapskernöl
  - 1 El Aceto balsamico bianco
  - Salz • Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Thymianblätter von den Stielen abzupfen. Camemberts getrennt in 2 ofenfeste Schalen (à 14 cm Ø) geben. Olivenöl, Chiliflocken und Thymian verrühren und die Käse damit bestreichen. Im heißen Backofen auf der mittleren Schiene 8–10 Min. backen (je nach Reifegrad).

**2.** Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Himbeeren, Rapskernöl, Essig, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer fein mixen. Rucola in einer Schüssel mit dem Beeren-Dressing mischen. Camemberts aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat servieren. Dazu passt Quarkbrot mit Saaten (siehe Rezept Seite 54).

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 28 g E, 42 g F, 4 g KH, 3 g B = 527 kcal (2205 kJ)





# So einfach kann abnehmen sein

**PRIMA PRINZIP** Morgens und mittags setzen wir auf wenige komplexe Kohlenhydrate, sogenannte Slow Carbs. Diese verarbeitet der Stoffwechsel nur langsam, gleichzeitig sorgen mitgelieferte Ballaststoffe für nachhaltige Sättigung. Abends verlangsamen eiweißreiche Mahlzeiten mit Fisch, Fleisch oder Eiern den Zuckerstoffwechsel, verhindern Heißhungerattacken und kurbeln über Nacht die Fettverbrennung an.

**KLEINER TAUSCH** Grundsätzlich sollten Sie unserem Plan treu bleiben, aber selbstverständlich können Sie mal ein Gemüse durch ein anderes ersetzen oder die Abendessen innerhalb der Wochentage tauschen, nicht aber Mittag mit Abendessen, da diese optimal auf unser effektives Abnehmprinzip abgestimmt sind (siehe oben).

**FREIE AUSWAHL** Wir haben Ihre Woche nur von Montag bis Freitag geplant, damit Sie am Wochenende etwas flexibler sind. Das Frühstück können Sie sich dann ganz nach Gusto aus unserem Wochenplan aussuchen und mit Ihren Favoriten für Mittag- und Abendessen aus anderen Themen (Kurzgebratenes, Pilze, für Faule etc.) ergänzen. Manche Spätaufsteher verzichten vielleicht auf das Frühstück und verwöhnen sich stattdessen mit etwas Süßem.

**GUTER PLAN** Verschaffen Sie sich einen Überblick, was in der nächsten Woche auf Ihren Teller kommt und schreiben Sie am besten eine strukturierte Einkaufsliste, also beginnend mit Obst und Gemüse, dann alle Milchprodukte, Fleisch, Fisch usw. Die hilft Ihnen entspannt und erfolgreich durch den Supermarkt zu kommen, ohne möglicherweise bei den Süßigkeiten schwach zu werden.

**NÄCHSTE SCHRITTE** Ihnen hat unser Plan gefallen? Dann haben Sie jetzt eine gute Basis, auf der Sie für die nächsten Wochen aufbauen können. Kombinieren Sie einfach Ihre Lieblingsgerichte mit unseren Ideen aus den anderen Rubriken. Wichtig dabei ist nur, dass Sie täglich mit insgesamt höchstens 100 g Kohlenhydraten auskommen.

# Ihr Magazin für Haus und Küche

Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2–8, 48165 Münster, Fotos: Rogge & Jankovic Fotografen (2), Manuela Rüther



Vielseitige  
Buchweizen-Rezepte

1 Teig für alle Fälle:  
Quark-Öl-Teig

Herbstgenuss  
mit Hackfleisch

FÜR SIE GETESTET:  
Kaffeemühlen

Jetzt  
im Handel!  
+ Extraheft



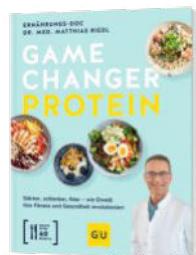
Die aktuelle Ausgabe direkt beim Verlag bestellen:  
[shop.einfachhausgemacht.de](http://shop.einfachhausgemacht.de)

Gut zu  
wissen

Schwört auf viel  
Gemüse, Nüsse  
und Samen:  
der Ernährungs-  
Mediziner  
Dr. Matthias Riedl

## DR. MED. MATTHIAS RIEDL

Er ist vor allem als „Ernährungs-Doc“ vom NDR bekannt. Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner leitet das Medicum Hamburg, ein Zentrum für Ernährungsmedizin. Außerdem ist er Bestsellerautor (z.B. „Die Longevity Food-Formel“) und Gesundheits-Podcaster.



Sein neuestes  
Werk: „Game  
Changer Protein“,  
176 Seiten,  
Gräfe und Unzer,  
27 Euro, im  
Buchhandel

# Abnehm-Power mit Proteinen

Unser Low-Carb-Prinzip ist so effektiv wie erfolgreich. Wer obendrein ausreichend Eiweiß isst, kann noch mehr für Fitness und Figur tun.

„Ernährungs-Doc“ Dr. Matthias Riedl erklärt warum

**D**ass Eiweiß gesund ist, weiß fast jeder. Wie wir es am besten in die Low-Carb-Ernährung integrieren, damit es uns auch beim Abnehmen unterstützen kann, verrät uns „Ernährungs-Doc“ Matthias Riedl.

## Was halten Sie persönlich von der Low-Carb-Ernährung? Und wie steht es damit bei Ihnen?

**MATTHIAS RIEDL:** Wer Kohlenhydrate reduziert, indem er Süßwaren und Feinmehlprodukte einschränkt und stattdessen viel Gemüse, Vollkorn, Nüsse und Samen isst, die langsam verfügbare Kohlenhydrate und gleichzeitig Ballaststoffe liefern, kann Übergewicht und Diabetes entgegenwirken. Ich selber treibe sehr viel Sport und brauche deshalb reichlich „gute“ Kohlenhydrate.

## Was denken Sie, warum das Thema High Protein so im Trend liegt?

**MR:** Oft werden wissenschaftliche Erkenntnisse von der Industrie in Marketingkonzepte umgesetzt. Und da bekannt ist, dass Proteine am stärksten sättigen, für viele Körperfunktionen gebraucht werden und sogar beim Abnehmen behilflich sein sollen, heißt es jetzt: Protein ist super, und viel hilft viel. Aber genau das ist das Problem: Zu viel Eiweiß wird genauso in Fett umgewandelt, wie zu viele Kohlenhydrate.

## Wie kann Eiweiß helfen, die Ziele der Low-Carb-Ernährung zu unterstützen?

**MR:** Es gibt drei Hauptmakromoleküle: Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate. Wer an einer Stelle, sprich Kohlenhydrate spart, muss die Energie aus Fetten und Proteinen gewinnen, die Menge also steigern. Wer sich mit wenig gesunden Kohlenhydraten Low Carb ernährt, verstärkt den gewichtsabnehmenden Effekt, indem er Eiweiß zu sich nimmt, da dieses sehr stark sättigend wirkt.

## Wie viel Eiweiß sollte ein Erwachsener zu sich nehmen, wenn er nach dem Low-Carb-Prinzip isst?

**MR:** Die Gesellschaft für Ernährung empfiehlt grundsätzlich 0,8 g pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Das ist aber individueller zu betrachten: Besteht ein Muskelmangel, möchte man Muskeln aufbauen, oder bei 50plus-Jährigen sollte die Eiweißaufnahme eher bei 1,0 bis 1,2 g liegen, bei starker körperlicher Betätigung noch deutlich höher.

## Welches sind die besten Eiweißquellen für Menschen, die sich auf die Weise ernähren?

**MR:** Wir sollten uns zu 75 Prozent bei pflanzlichen Eiweißträgern, wie Nüssen, Hülsenfrüchten, Tofu, aber auch Gemüse wie Pilzen bedienen, den Rest mit Eiern, Fisch und weißem Fleisch ergänzen und dabei möglichst auf hochverarbeitetes Fleisch, wie Wurst, verzichten.

## Gibt es Unterschiede in der Aufnahme von pflanzlichen und tierischen Eiweißen?

**MR:** Ja, letztlich ist die biologische Wertigkeit von pflanzlichem Eiweiß etwas geringer als die von tierischem. Das ist die Maßzahl, die angibt, wie effizient ein Nahrungseiweiß zur Bildung von körpereigenem Protein genutzt werden kann. Hühnereiweiß hat mit einer biologischen Wertigkeit von 100 die höchste Eiweißqualität. Optimalerweise kombinieren wir zum Beispiel Kartoffeln mit Ei oder Hafer mit Milch und können so die biologische Wertigkeit sogar auf über 100 erhöhen.

Wer noch tiefer einsteigen möchte: Dr. Riedl hat die „myFoodDoctor“-App entwickelt, die wie ein Ernährungstagebuch funktioniert und beim Abnehmen unterstützt. Für iOS und Android.

# So schnell kann's gehen

Wer unsere Rubrik „Für Faule“ kennt, weiß, dass wir hier auf Rezepte setzen, die herrlich unkompliziert sind und wenig Arbeit machen. Ob aus Ofen oder Pfanne – fünf Favoriten, für alle, die im Alltag gern Zeit sparen





### TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT OFENGEMÜSE

Einfach gut: Brokkoli, Fenchel, Pak choi und würzige Hähnchenbrust garen gemeinsam auf dem Blech.  
**Rezept Seite 44**

## Teriyaki-Hähnchen mit Ofengemüse

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Fenchelknolle mit Grün (200 g)
- 2 Mini-Pak-choi
- 150 g Brokkoli
- 150 g grüne Bohnen
- 100 g TK-Erbsen
- 3 El geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)
- 4 El Teriyaki-Sauce
- 1 El helle Sesamsaat

1. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fenchel putzen, halbieren, das Grün grob zerzupfen und beiseitelegen, den Fenchelstrunk keilförmig herausschneiden. Fenchel in 5 mm dicke Streifen schneiden. Pak choi putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Brokkoli putzen und in größere Röschen teilen. Bohnen putzen, halbieren. In kochendem Salzwasser 3 Min. vorgaren. Bohnen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Alle Gemüsesorten mit 2 El Sesamöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.
2. Hähnchenbrustfilet längs in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Teriyaki-Sauce, Sesam und restlichem Sesamöl (1 El) mischen. Fleisch zum Gemüse geben und auf dem Blech verteilen. Hähnchen und Gemüse im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Fenchelgrün und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Garzeit  
**PRO PORTION** 42 g E, 20 g F, 24 g KH, 10 g B = 474 kcal (1988 kJ)



## Papaya-Toast-Hawaii

FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Papaya-Fruchtfleisch
- 2 Brioche-Burger-Buns (Low Carb)
- 2 El Kräuterbutter
- 4 Scheiben Parmaschinken
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Cheddar-Käse
- 60 g Rucola
- 2 El Olivenöl
- 4 Tl Schmand

**1.** Papaya-Fruchtfleisch in 4 mm dünne Spalten schneiden. Burger-Buns halbieren und mit einem Rollholz dünner ausrollen. Die Hälften mit der Kräuterbutter bestreichen, mit Schinken und Papaya belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Cheddar darauf verteilen. Belegte Burger-Buns auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 8-10 Min. goldgelb überbacken.

**3.** Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Toast Hawaii mit Rucola anrichten, mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer würzen und mit Schmand servieren.

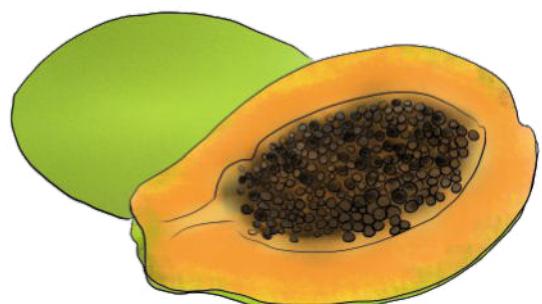
**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten

**PRO PORTION** 36 g E, 53 g F, 10 g KH, 7 g B = 700 kcal (2928 kJ)



## PAPAYA

Sie ist und bleibt unser Low-Carb-Liebling: Erstens, weil Papaya nur 7,1 g Kohlenhydrate pro 100 g Frucht liefert. Zweitens hilft ihr Enzym Papain beim Fettabbau, da es die Stabilität der Fettzellen und die Einlagerung von Depotfett verhindert. Drittens wird dank Kalium das Bindegewebe straffer.



Heiß und hitverdächtig:  
Aus dem 70er-Jahre-  
Klassiker ist heute ein  
Low-Carb-Star geworden



## Bifteki mit Selleriesalat

FÜR 2-3 PORTIONEN

- 1 Zwiebel (50 g)
- 2 Stiele glatte Petersilie
- 2 Stiele Oregano
- 600 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei (Kl. M)
- 1 El Flohsamenschalen
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Feta-Käse
- 400 g Knollensellerie
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)
- 1 El Crème fraîche
- 1 El Aceto balsamico
- Kokosblütenzucker
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 5 El Rapsöl

**1.** Zwiebel fein würfeln. Petersilien- und Oregano-blätter abzupfen und grob hacken. Rinderhack, Zwiebeln, Kräuter, Ei, Flohsamenschalen, Salz und Pfeffer sorgfältig verkneten. Käse in 6 gleich große Portionen teilen. Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen 6 Bällchen (à 100 g) formen, etwas flach drücken, mit Feta füllen und über der Füllung zu kleinen Buletten formen. Bällchen etwas flach drücken und abgedeckt kalt stellen.

**2.** Sellerie putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Leicht salzen, verkneten und 5-10 Min. ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Joghurt, Crème fraîche, Balsamico und 1 Prise Kokosblütenzucker in einer Schüssel verrühren, mit Salz würzen. Sellerie mit den Händen gut ausdrücken und mit dem Dressing mischen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und abkühlen lassen.

**4.** Öl in einer Pfanne erhitzen, Bifteki darin von jeder Seite 3-4 Min. bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen, mit Selleriesalat anrichten und mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** (bei 3) 55 g E, 59 g F, 11 g KH, 8 g B = 828 kcal (3469 kJ)

x2





Gekonnt kombiniert: Rinderhack mit Feta-Füllung und  
figurfreundlicher Begleitung





Frisch verschärft: Ingwer und Pfefferschote im Dressing heizen unserem Stoffwechsel ein

## Bohnen-Gurken-Salat mit Lachs

FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g grüne Bohnen
- Salz
- 1 Bio-Salatgurke
- 1 rote Pfefferschote (40 g)
- 20 g frischer Ingwer
- 2 El Olivenöl
- 1 El Sojasauce
- 2 El Limettensaft
- Pfeffer
- 150 g Räucherlachs (in Scheiben)
- 2 El schwarze Sesamsaat

**1.** Bohnen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser 5–6 Min. garen. In ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Gurke putzen dann längs mit einem Sparschäler in dünne Streifen schälen.

**2.** Pfefferschote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln oder hacken. Beides mit Olivenöl, Sojasauce und Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen und Gurke mit dem Dressing mischen und 10 Min. ziehen lassen.

**3.** Bohnen-Gurken-Salat mit Räucherlachs anrichten und mit Sesam bestreut servieren

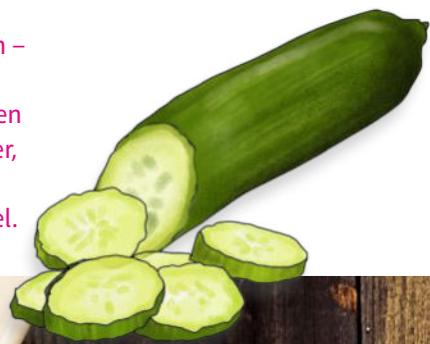
ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 22 g E, 27 g F, 12 g KH, 5 g B = 397 kcal (1664 kJ)

(x2)

## SALATGURKE

Da Gurken zu rund 96 Prozent aus Wasser bestehen, helfen sie dabei, unser tägliches Flüssigkeitssoll zu erreichen – und polstern unsere Haut schön auf. Bitterstoffe namens Terpene aktivieren Verdauungssäfte und Enzyme in Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse und pushen dadurch unseren Stoffwechsel.





## Ofen-Tofu

FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Brokkoli
- 60 g Haselnusskerne
- 5 El geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 3 El Sojasauce
- 2 Stk. Natur-Tofu (à 200 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Stiele Kerbel

**1.** Brokkoli putzen, in Röschen teilen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen, grob hacken. Brokkoli, Haselnüsse und 2 El Sesamöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch fein hacken. Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und restliches Sesamöl (3 El) verrühren. Tofu waagerecht halbieren und nebeneinander in eine passende Auflaufform legen. Marinade auf dem Tofu verteilen. Brokkoli-Haselnuss-Mischung in der Auflaufform verteilen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 20 Min. backen.

**3.** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Kerbelblättchen von den Stielen abzupfen. Tofu aus dem Ofen nehmen, mit Kerbel und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Garzeit

PRO PORTION 41 g E, 54 g F, 15 g KH, 9 g B = 749 kcal (3136 kJ)



High  
Protein



Easy Asia: Tofu strotzt vor Proteinen und kommt hier mit Brokkoli und Nüssen fernöstlich aus der Röhre



Vegan



**QUARKBROT MIT SAATEN**

Schmeckt bestrichen oder belegt und ergänzt hier und da unser Mittag- oder Abendessen. **Rezept Seite 54**





# Besser als vom Bäcker

Zwar sieht es aus wie gekauft, unter der kernigen Kruste versteckt sich aber eine ganz besondere Mischung aus Eiern, Frischkäse, Quark und einer kohlenhydratarmen Mehlmischung. Supersaftig, supergesund!

## Quarkbrot mit Saaten

FÜR 20 SCHEIBEN

- **40 g frische Hefe**
- **6 Eier (Kl. M)**
- **250 g Doppelrahmfrischkäse**
- **250 g Magerquark**
- **140 g Mandelmehl**
- **50 g Kokosmehl**
- **200 g Dinkelmehl (Type 630)**
- **100 g Flohsamenschalen**
- **4 TL Backpulver**
- **1 TL Salz**
- **1 TL Sonnenblumenkerne**
- **1 TL Sesamsaat**
- **1 TL Kürbiskerne**
- **½ TL Mohnsaat**

**1.** 100 g lauwarmes Wasser mit der Hefe in einer Schüssel verrühren und abgedeckt 15 Min. gehen lassen. Restliche Zutaten (außer Kernen und Saaten) zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt 15 Min. gehen lassen.

**2.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig zu einem länglichen Laib formen und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25 cm Länge) legen. Oberfläche mit etwas Wasser bepinseln. Mit Sonnenblumenkernen, Sesam, Kürbiskernen und Mohn bestreuen und leicht andrücken.

**3.** Brot im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 1 Std. backen. Die Kerntemperatur des Brotes sollte 90 Grad betragen (evtl. mit einem Küchenthermometer überprüfen). Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form stürzen und in Scheiben schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Geh- und Backzeit  
**PRO SCHEIBEN** 10 g E, 7 g F, 10 g KH, 6 g B = 162 kcal (676 kJ)



### MOHN

Die nussig schmeckenden Samen liefern reichlich Ballaststoffe, die die Darmflora verbessern und die Verdauung ankurbeln, außerdem blutbildendes Eisen und Vitamin E, das unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.



# SO GEHT'S



**RÜHREN** Warmes Wasser zur Hefe geben, sorgfältig verrühren und 15 Min. gehen lassen.



**ZUGEBEN 1** Zuerst Eier, Frischkäse und Quark zum Hefeansatz in die Schüssel geben.



**ZUGEBEN 2** Dann alle Mehlsorten, Flohsamen-schalen, Backpulver und Salz zugeben.



**KNETEN** Zutaten mit den Knethaken des Handrührers zum glatten Teig verkneten. 15 Min. gehen lassen.



**FORMEN** Den Teig auf der Arbeitsfläche mit den Händen grob zu einem länglichen Laib formen.



**STREUEN** Kerne-Saaten-Mischung auf dem Teig in der Form gleichmäßig verteilen, leicht andrücken.



# *Von Burger bis Stroganoff*

Das Schöne an Kurzgebratenem ist, dass es sich flott zubereiten lässt und wir ganz nebenbei noch andere Küchen kennenlernen. Die griechische etwa mit Hähnchen-Gyros oder die italienische mit Involtini. Daheimgebliebene freuen sich auf Leber

## INVOLTINI MIT FENCHELSALAT

Mini-Kalbsrouladen mit Tomaten und Pesto gefüllt. Frisch begleitet, herrlich mediterran.

Rezept Seite 58



## Involtini mit Fenchelsalat

FÜR 2 PORTIONEN

- 40 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 2 Kalbsschnitzel (à 150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 4 El Pesto alla genovese (Glas)
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Schmand
- 1 El Tomatenmark
- 1 Fenchel (300 g)
- 1 Orange (150 g)
- 4 El Olivenöl
- 2 Stiele Basilikum

**1.** Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kalbsschnitzel halbieren und dünn plattieren (z.B. mit einem schweren Stieltopf). Mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Schnitzel mit je 1 El Pesto bestreichen, Tomatenstreifen darauf verteilen. Schnitzel jeweils von einer schmalen Seite her fest zu kleinen Rouladen aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

**2.** Frischkäse, Schmand und Tomatenmark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Fenchel putzen, halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel fein hobeln. Orange so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets aus den Trennhäuten herausschneiden, abtropfenden Saft auffangen. Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen, gut verkneten und 10 Min. ziehen lassen. Orangenfilets, -saft und 2 El Olivenöl zugeben und mischen.

**4.** Restliches Olivenöl (2 El) in einer Pfanne erhitzen. Involtini darin bei mittlerer Hitze rundum 6 Min. braten. Abdecken und bei kleinster Hitze 5 Min. gar ziehen lassen. Zahnstocher entfernen, Involtini aufschneiden und mit Tomaten-Dip und Fenchelsalat anrichten. Mit abgezupften Basilikumblättern und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 43 g E, 56 g F, 14 g KH, 4 g B = 760 kcal (3179 kJ)



## BBQ-Cheeseburger

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Zwiebeln (à 80 g)
- 1 El Butter
- Salz
- 2 Brioche-Burger-Buns (Low Carb)
- 250 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer
- 1 El edelsüßes Paprikapulver
- 1 El Olivenöl
- 2 Scheiben Cheddar-Käse (à 30 g)
- 4 Blatt Eisbergsalat
- 1 Rispetomate (60 g)
- 1 eingelegte Gurke (s. Rezept Seite 11)
- 2 El Salatmayonnaise
- 1 El Tomatenmark
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)

**1.** Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner bis mittlerer Hitze 15 Min. unter gelegentlichem Umrühren goldbraun braten.

**2.** Burger-Buns halbieren und in einer heißen (Grill-)Pfanne ohne Fett mit den Schnittflächen nach unten goldbraun rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3.** Rinderhack kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit den Händen kurz durchkneten. Aus der Hackmasse 2 gleich große Pattys formen. Die heiße Pfanne mit Olivenöl einstreichen und die Pattys darin bei mittlerer bis starker Hitze 3–4 Min. grillen, dabei einmal wenden. Pattys mit Cheddar belegen und den Käse 1–2 Min. schmelzen lassen.

**4.** Salatblätter waschen, putzen und grob zerzupfen. Tomate putzen und in Scheiben schneiden. Gurke abtropfen und in dünne Scheiben schneiden. Mayonnaise, Tomatenmark und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die unteren Burger-Bun-Hälften mit Mayonnaise bestreichen, mit Salat, Tomaten, Pattys und Zwiebeln belegen. Die oberen Bun-Hälften daraufsetzen und sofort servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 49 g E, 55 g F, 7 g KH, 6 g B = 758 kcal (3176 kJ)





Cheddar schmilzt auf der  
saftigen Rinderhack-Bulette  
dahin, was für ein Pfundskerl!

Aus  
dem Vorrat  
Rezept Seite 11



Gewürzgurken, Pilze, Sahne  
und Dill mischen die  
Fleischpfanne fantastisch auf





## Rinderfilet Stroganoff

FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Rinderfilet
- 1 Zwiebel (80 g)
- 150 g weiße Champignons
- 100 g eingelegte Gurken (siehe Rezept Seite 11)
- 3 El Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Dinkel-vollkornmehl
- 200 ml Rinderbrühe
- 200 ml Schlagsahne
- Cayennepfeffer
- 2 El Schmand
- 2 Stiele Dill

**1.** Rinderfilet in 1 cm dicke Streifen schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Gewürzgurken abtropfen lassen und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**2.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 2–3 Min. bei starker Hitze anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Restliches Öl (1 El) in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Champignons in die heiße Pfanne geben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze 2 Min. dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz dünsten. Rinderbrühe und Sahne zugießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze 10 Min. cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

**3.** Gewürzgurken und Rinderfiletstreifen in die Pfanne geben, einmal aufkochen, vom Herd nehmen und 2–3 Min. in der Sauce ziehen lassen. Dillspitzen von den Stielen abzupfen. Geschnetzeltes anrichten, mit jeweils 1 El Schmand, Dill und Pfeffer bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

PRO PORTION 34 g E, 55 g F, 12 g KH, 3 g B = 702 kcal (2940 kJ)

x2

„Wer unsere Gurken nicht auf Vorrat hat, nimmt eine zuckerreduzierte Variante aus dem Supermarkt.“

»E&T«-KOCH JENS HILDEBRANDT

# Chicken-Gyros mit Gurkensalat

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Zwiebeln  
(à 100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL getr. Oregano
- 1 TL getr. Rosmarin
- ½ TL gemahlener  
Kümmel
- 1 TL edelsüßes  
Paprikapulver
- 100 g Magerquark
- Salz • Pfeffer
- 3 Stiele Dill
- 300 g Bio-Salatgurke
- 5 EL Olivenöl
- 150 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- 450 g Hähnchen-  
brustfilet (ohne  
Haut)

**1.** 1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Restliche Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Mit Oregano, Rosmarin, Kümmel und Paprikapulver in den Mörser geben und zu einer Paste zerstoßen. Paste mit Magerquark verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit der Zwiebel-Quark-Paste mischen. Fleisch abgedeckt im Kühlschrank 15 Min. marinieren lassen.

**2.** Inzwischen Dillspitzen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Gurke putzen, in dünne Scheiben schneiden, mit Salz würzen und im Sieb 10 Min. ziehen lassen. 3 EL Olivenöl, Schmand und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken mit den Händen leicht ausdrücken, mit dem Schmand-Dressing mischen und beiseitestellen.

**3.** Restliches Olivenöl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe 2 Min. darin anbraten. Hähnchenfleisch zugeben und 6–8 Min. braten, dabei mehrfach wenden. Hähnchen-Gyros mit Gurken-salat anrichten. Mit Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten  
**PRO PORTION** 63 g E, 44 g F, 11 g KH, 2 g B =  
714 kcal (2990 kJ)



In würziger Zwiebelpaste  
mariniert, geht's mit Salat  
samt zitronigem Schmand-  
Dressing ab nach Athen





Die kross gebratene  
Hausmannskost Berliner  
Art haben wir dem  
Low-Carb-Pü zu verdanken





Rezept, Foodstyling: Lisa Niemann, Foto, Styling, Vorberitung: Florian Bonanni / Blueberry Food Studios

## Leber mit Apfel-Chutney und Selleriepuree

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Apfel (150 g)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 rote Chilischote
- 3 El Rapsöl
- 1 El Kokosblütenzucker
- 1 El Aceto balsamico
- Salz
- 400 g Knollen-
- sellerie
- 60 ml Schlagsahne
- 1 El Butter • Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)
- 2 El Dinkelvollkornmehl
- 4 Stücke Kalbsleber (à 80 g, kuchenfertig)

**1.** Apfel vierteln, entkernen und in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel fein schneiden. Chili putzen und in feine Ringe schneiden. 1 El Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Äpfel, Zwiebeln und Chilischotengröße darin bei mittlerer Hitze 3–4 Min. dünsten. Kokosblütenzucker zugeben und 2 Min. karamellisieren lassen. Essig und 50 ml Wasser zugeben, einmal aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 5 Min. offen einkochen lassen. Mit Salz würzen.

**2.** Sellerie schälen, grob würfeln und in einem Topf mit wenig kochendem Salzwasser 20 Min. garen. Sellerie abgießen und ausdampfen lassen. Sellerie zurück in den Topf geben und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Sahne und Butter zugeben, verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Selleriepuree warm stellen.

**3.** Mehl auf einen Teller geben. Kalbsleber trocken tupfen und im Mehl wenden, überschüssige Mehl abklopfen. Restliches Öl (2 El) in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Leber darin rundum bei mittlerer bis starker Hitze 1–2 Min. braten. Herd ausschalten und die Leber 3–4 Min. in der Pfanne ziehen lassen. Mit Selleriepuree und Apfel-Chutney anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 28 g E, 30 g F, 37 g KH, 9 g B = 565 kcal (2373 kJ)

x2

# Wir freuen uns wie Bolle!

Sie sind supergesund und röhren uns beim Schneiden zu Tränen. Speisezwiebeln hören auch auf den Namen Bolle, bestimmt weil sie als Chutney, Suppe oder knusprig frittiert ein großes Vergnügen sind – auch für unsere Figur

## ZWIEBELN

**BUNTE RUNDE** Ob blond, ob rot oder weiß – frisch werden Zwiebeln von Juli bis Oktober geerntet. Das restliche Jahr bekommen wir sie überwiegend als Lagerware. Zur Zwiebelfamilie gehören auch die milderen Schalotten und die saftigen Gemüsezwiebeln.

**TROCKENE FAKTEN** Beim Einkauf sollten sich Zwiebeln fest und trocken anfühlen. Zu Hause sind sie am besten in einem luftigen Korb aufgehoben und nicht im Kühlschrank, da sie bei hoher Luftfeuchtigkeit schnell schimmeln können. Tipps gegen Tränen: Zwiebeln mit einem sehr scharfen Messer schneiden. Und wer ganz empfindlich ist, schneidet sie in einer Schale mit Wasser.

**GESUNDE SACHE** Zwiebeln liefern vor allem schwefelhaltige ätherische Öle, die im Körper entzündungshemmend wirken und die Darmflora stärken, was wiederum eine wesentliche Rolle für die Abwehrkräfte spielt. Außerdem hilft reichlich Kalium, den Körper sanft zu entwässern. Weiteres Plus: Quercetin, ein Polyphenol, stimuliert die Bildung körpereigener Kraftwerke namens Mitochondrien, die unsere Zellen mit lebenswichtiger Energie versorgen.

## Kasnudeln mit Röstzwiebeln

FÜR 4 PORTIONEN

- **200 g Quark (40 % Fett)**
- **5 Eier (Kl. M)**
- **1 Eigelb (Kl. M)**
- **Salz**
- **1 TL Guarkernmehl**
- **20 g Goldleinsamen-mehl**
- **50 g Feldsalat**
- **2 EL Dinkelvollkorn-mehl**
- **200 g Zwiebeln**
- **100 ml Rapsöl zum Frittieren**
- **Pfeffer**
- **1 EL Butter**
- **100 g Bergkäse (gerieben)**
- **Muskat (frisch gerieben)**
- **1 EL Rapskernöl**
- **1 EL Weißweinessig**

**1.** Quark, Eier, Eigelb und 1 Prise Salz verrühren. Guarkernmehl und Goldleinsamenmehl zugeben und sorgfältig verrühren (der Teig sollte zähflüssig sein). Teig abgedeckt 15 Min. ruhen lassen.

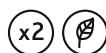
**2.** Inzwischen Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Dinkelmehl in einen tiefen Teller geben. Zwiebeln in dünne Ringe hobeln. Zwiebelringe in Mehl wenden, gut abklopfen. Rapsöl in einem Topf auf 160 Grad erhitzen (evtl. mit einem Küchenthermometer überprüfen). Zwiebeln darin knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

**3.** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Teig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das heiße, fast siedende Salzwasser drücken. Kasnudeln so lange kochen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, dann mit der Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

**4.** Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen, Kasnudeln und Bergkäse zugeben, gut vermischen und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Kasnudeln anrichten. Feldsalat mit Rapsöl und Weißweinessig mischen und mit den Röstzwiebeln servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten

**PRO PORTION** 23 g E, 33 g F, 7 g KH, 4 g B = 437 kcal (1828 kJ)



Das nennen wir Hütten Glück:  
Unsere Variante mit viel Quark macht schlank und selig zugleich





Veggie





Veggie



Hier blüht Ihnen  
was: hübsch  
aufgeschnittene  
Zwiebeln, knusprig  
frittiert mit  
schnell gerührtem  
Quark-Dip



## Blooming Onions mit Sour Cream

FÜR 4 PORTIONEN

- **2 Knoblauchzehen**
- **250 g Magerquark**
- **200 g saure Sahne**
- **1 El Zitronensaft**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **4 Zwiebeln (à 200 g)**
- **100 g Dinkelvollkornmehl**
- **2 El geräuchertes Paprikapulver**
- **1 El Knoblauchpulver**
- **Pfeffer**
- **1 Tl Cayennepfeffer**
- **Meersalz**
- **200 ml Milch**
- **2 Eier (KL. M)**
- **1 l neutrales Öl zum Frittieren**

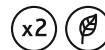
**1.** Knoblauch fein hacken. In einer Schüssel mit Magerquark, saurer Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

**2.** Zwiebeln schälen und bis zum Wurzelansatz in Achtel ein-, aber nicht durchschneiden, sodass sie noch zusammenhalten. Zwiebeln 1 Std. in eiskaltes Wasser legen. Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer, Cayennepfeffer und Meersalz in einer Schüssel mischen. Milch und Eier in einer weiteren Schüssel verquirlen.

**3.** Frittieröl auf 170 Grad erhitzen (evtl. mit Küchenthermometer überprüfen). Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Zwiebelachtel sehr vorsichtig etwas auseinanderziehen. Zwiebeln in der Würzmischung wenden, die überschüssige Mischung abklopfen. Dann in der Milch-Eier-Mischung wenden, abtropfen lassen und nochmals in der Würzmischung wenden.

**4.** Zwiebeln mit einer Schaumkelle ins heiße Öl geben und 3–4 Min. goldbraun frittieren. Zwiebeln vorsichtig wenden und weitere 4–6 Min. frittieren. Zwiebeln auf Küchenpapier gut abtropfen lassen, leicht salzen und zusammen mit der Sour Cream servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten plus Garzeit  
**PRO PORTION** 2 g E, 0 g F, 30 g KH, 3 g B =  
425 kcal (1777 kJ)



„Wer dazu einen frischen Blattsalat serviert, hat ein tolles Mittagessen.“

»E&T«-KOCH JENS HILDEBRANDT

## Zwiebel-Pflaumen-Chutney

FÜR 4 PORTIONEN

- 100 g Pflaumen (ersatzweise TK)
- 300 g Kirschtomaten
- 300 g Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 20 g frischer Ingwer
- ½ Vanilleschote
- 125 ml alkoholfreier Weißwein
- 40 ml Weißweinessig
- 90 g Kokosblütenzucker
- Salz
- Pfeffer
- Muskat (frisch gerieben)

**1.** Pflaumen halbieren, entsteinen und anschließend in feine Würfel schneiden. Tomaten vierteln. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, fein hacken. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Wein und Essig mischen.

**2.** Kokosblütenzucker in einem großen Topf bei milder bis mittlerer Hitze in 5–7 Min. goldgelb karamellisieren lassen, dabei nicht umrühren. Wein-Essig-Mischung zugießen und unter Rühren 2 Min. kochen, bis sich der Zucker wieder aufgelöst hat. Pflaumen, Tomaten, Zwiebeln, Chilistreifen, Ingwer, Vanillemark und -schote sowie ½ TL Salz zugeben und bei mittlerer Hitze 20 Min. sämig einkochen lassen.

**3.** Chutney mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in 2 saubere, sterilisierte Twist-off-Gläser (à 375 ml) füllen und fest verschließen. Vollständig abkühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

PRO EL 2 g E, 0 g F, 30 g KH, 3 g B = 142 kcal (600 kJ)



## VANILLESCHOTEN

Schon der süße Duft von Vanille lindert Stress und Hungergefühle. Das liegt daran, dass die ätherischen Öle die Produktion des Glückshormons Serotonin anregen. Übrigens können Sie statt des Marks der Vanilleschoten auch Vanillepasten verwenden.





Snack Attack: süß-säuerlich und pikant – die wohl beste Begleitung für jede Käseplatte



Fantastisch französisch:  
Veggies nehmen statt  
der kräftigen Rinderbrühe  
eine Gemüse-Alternative

## Zwiebelsuppe

FÜR 2 PORTIONEN

- **4 Zwiebeln (à 100 g)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 El Butter**
- **1 Msp. Guarkernmehl**
- **200 ml alkoholfreier Weißwein**
- **400 ml Rinderbrühe**
- **2 Lorbeerblätter**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Scheiben Low-Carb-Toastbrot**
- **1 El Olivenöl**
- **40 g Gruyère (fein gerieben)**
- **4 Halme Schnittlauch**

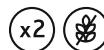
**1.** Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 10 Min. goldbraun dünsten. Guarkernmehl durch ein Sieb zugeben, verrühren und kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Brühe aufgießen, Lorbeer zugeben und bei milder bis mittlerer Hitze 15 Min. offen kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Inzwischen den Backofengrill auf 240 Grad (Umluft 220 Grad) vorheizen. Toastscheiben halbieren und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Toast mit Olivenöl beträufeln, Käse darüberstreuen und unter dem heißen Backofengrill auf der mittleren Schiene 5 Min. (besser nach Sicht) goldbraun gratinieren.

**3.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zwiebelsuppe mit den gratinierten Toasts anrichten. Mit Schnittlauch und frischem Pfeffer bestreut servieren.

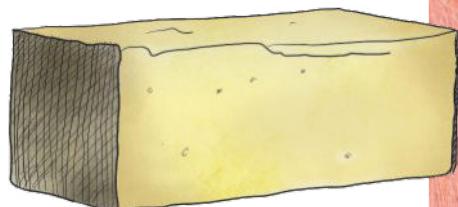
**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 13 g E, 23 g F, 12 g KH, 4 g B = 326 kcal (1365 kJ)



## GRUYÈRE

Der Rohmilchkäse aus der Schweiz schmeckt je nach Reifegrad mild-würzig bis pikant-kräftig. Neben reichlich Eiweiß liefert er ordentlich knochenstärkendes Kalzium und Betacarotin, das wichtig ist für gute Augen und eine tolle Haut.



# LOW CARB

## IHRE FIGUR. IHR ZIEL. IHR PLAN.



### SELBST LESEN

Jedes Heft enthält neue Rezepte und einen Wochenplaner zum Erreichen Ihrer Figur-Ziele. Versandkostenfreie Lieferung direkt nach Hause.

ODER



### VERSCHENKEN

Bereiten Sie einem lieben Menschen eine Freude!

je 32,80 €

essen & trinken  
**LOW CARB**

# essen & trinken **LOW CARB**

05/2025



DR. MATTHIAS RIEDL  
IM INTERVIEW:  
Warum Proteine beim  
Abnehmen so wichtig sind

**FÜR FAULE**  
So sparen Sie  
beim Kochen Zeit

**LOW CARB –  
HIGH PROTEIN**  
25 Rezepte mit  
extra viel Eiweiß

**52  
GENIALE  
REZEPTE**  
Schnell,  
einfach,  
lecker

Ihr praktischer  
**Wochen-  
planer**  
Drei Mahlzeiten pro Tag,  
perfekt aufeinander  
abgestimmt

## Erfolgreich abnehmen

Mit unserer Low-Carb-Küche essen Sie sich schlank –  
und halten ganz leicht Ihr Wunschgewicht

6 Hefte

für 32,80 €



Jetzt online oder telefonisch bestellen:

[www.low-carb.de/abo](http://www.low-carb.de/abo)

Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: Jahresabo 0430001 | Geschenkabo 20643002

**PULLED-MUSHROOM-TOASTIES**

Gezupfte Kräuterseitlinge im Asia-Style und Spitzkohl-Kimchi stecken hier unter einem Deckel. **Rezept Seite 80**



# Zur Sache, Ihr Schätzé!

Pilze sind etwas Wertvolles, vor allem in der Low-Carb-Küche. Dort zeigen sie in Burgern, Bolognese und lecker ausgebacken, was sie für uns und unsere Figur tun können



Veggie



## Pulled-Mushroom-Toasties

FÜR 2 PORTIONEN

- 250 g Spitzkohl
- 2 El geröstetes Sesamöl • Salz
- 160 g Kimchi (Asia-Laden oder Supermarkt)
- 500 g Kräuterseitlinge
- 2 El Sojasauce
- 1 El Kokosblüten-sirup
- 1 Tl geräuchertes Paprikapulver
- 2 Eiweiß-Toastbrötchen (z. B. von Harry)
- 2 El Rapsöl
- Pfeffer
- 1 El Wasabi-Paste
- 200 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)

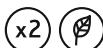
**1.** Spitzkohl putzen und den Strunk herausschneiden. Kohl in 2x2 cm große Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Mit Sesamöl und etwas Salz mischen und mit den Händen 1-2 Min. mürbe kneten. Kimchi untermischen und beiseitestellen.

**2.** Kräuterseitlinge putzen, an der Kappe festhalten und mit einer Gabel den Stiel entlang längs in feine Streifen zupfen. Gezupfte Seitlinge mit Sojasauce, Kokosblüten sirup und Paprikapulver mischen. Toasties waagerecht halbieren und mit den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Min. rösten. Herausnehmen, beiseitestellen und die Pfanne auswischen.

**3.** Rapsöl in der Pfanne erhitzen, Kräuterseitlinge darin rundum bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren und die Pilze weitere 5 Min. braten, mit Pfeffer würzen. Wasabi-Paste und Joghurt glatt rühren.

**4.** Toasties mit etwas Wasabi-Joghurt bestreichen. 2 Hälften mit etwas Spitzkohl-Kimchi und Pulled Mushrooms belegen, restliche Toasties als Deckel daraufsetzen. Pulled-Mushroom-Toasties mit restlichem Joghurt und Spitzkohl-Kimchi servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO PORTION** 31 g E, 29 g F, 44 g KH, 9 g B = 592 kcal (2485 kJ)



## CHAMPIGNONS

Sie sind äußerst kalorien- und kohlenhydratarm und liefern neben sättigenden Ballaststoffen wertvolles Eiweiß, das die Fettverbrennung ankurbelt. Außerdem sorgt Folsäure für einen tiefen Schlaf und gute Laune.

## Gebackene Champignons mit Knoblauch-Dip

FÜR 2 PORTIONEN

- KNOBLAUCH-DIP**
- 4 Stiele glatte Petersilie
  - 3 Knoblauchzehen
  - 4 El Mayonnaise
  - 4 El Joghurt (3,5 % Fett)
  - Salz
  - Pfeffer

- CHAMPIGNONS**
- 400 g weiße Champignons
  - 70 g Sojagranulat
  - 50 g Dinkelvollkornmehl
  - 30 g Mandelmehl
  - 2 Eier (Kl. M)
  - 500 ml Rapsöl zum Frittieren • Salz

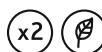
**1.** Für den Knoblauch-Dip Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken. Knoblauch durchpressen. Mayonnaise mit Joghurt, Knoblauch und Petersilie in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**2.** Champignons putzen. Sojagranulat im Blitzhacker fein mahlen und in einen tiefen Teller geben. Dinkel- und Mandelmehl mischen und in einen weiteren tiefen Teller geben. Eier in einem dritten Teller verquirlen. Champignons einzeln nacheinander erst in der Mehlmischung wenden, überschüssiges Mehl leicht abklopfen. Anschließend durch das Ei ziehen und im Sojagranulat wenden, Panierung dabei leicht andrücken.

**3.** Rapsöl in einem hohen Topf auf 170 Grad erhitzen (evtl. mit einem Küchenthermometer überprüfen). Champignons in 2-3 Portionen im heißen Öl in 4-5 Min. goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gebackene Pilze leicht salzen und mit dem Knoblauch-Dip servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 29 g E, 54 g F, 21 g KH, 10 g B = 724 kcal (3034 kJ)



Veggie  
leaf

Heiß geliebt: Die knusprigen Köpfe in würzige Joghurt-Mayo tunken und Jahrmarkt-Feeling genießen



## Titel- rezept

Bolognese geht immer:  
Edamame-Pasta und Zucchini  
stehen hier zur figur-  
freundlichen Verfügung



## Pilz-Hack-Bolognese mit Zucchini-Nudeln

FÜR 4 PORTIONEN

- **100 g Kräuterseitlinge**
- **300 g Champignons**
- **1 Zwiebel (100 g)**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 EL Olivenöl**
- **400 g Rinderhackfleisch**
- **400 g gehackte Tomaten (Dose)**
- **200 ml Rinderbrühe**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Zucchini (à 300 g)**
- **200 g Edamame-Spaghetti (z. B. von Just Taste)**
- **4 Stiele Basilikum**
- **40 g Parmesan (gehobelt)**



**1.** Pilze putzen, die Stiele leicht kürzen und die Pilze in 5 mm kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

**2.** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. krümelig braten. Hackfleisch aus der Pfanne nehmen. Restliches Öl (2 EL) in dem Topf erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze rundum 5 Min. scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze 2-3 Min. glasig dünsten. Hackfleisch, Tomaten und Brühe zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 20 Min. offen einkochen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Inzwischen Zucchini putzen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden. Edamame-Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. 1 Min. vor Ende der Garzeit Zucchinistreifen zugeben und kurz mitgaren. Spaghetti und Zucchini in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

**4.** Basilikumblätter von den Stielen abzupfen. Spaghetti und Zucchini mit der Pilz-Bolognese mischen und anrichten. Mit Parmesan und Basilikum bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Garzeit  
**PRO PORTION** 52 g E, 27 g F, 12 g KH, 18 g B = 544 kcal (2281 kJ)

(x2)

### KRÄUTERSEITLINGE

Die Zuchtpilze schmecken angenehm nussig und würziger als Champignons. Was sie sonst noch zu bieten haben: viel Vitamin B3 und B5, die unserem Nervensystem guttun, plus eine dicke Portion Proteine, besonders gut für Low-Carb-Fans, Veggies und Veganer.



## Portobello-BBQ-Burger

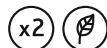
FÜR 4 PORTIONEN

- **4 Eier (Kl. M)**
- **150 g Magerquark**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **2 Tl schwarze Sesamsaat**
- **4 Portobello-Pilze (ersatzweise große Champignons)**
- **4 El Olivenöl**
- **½ Tl edelsüßes Paprikapulver**
- **4 Scheiben Cheddar-Käse**
- **1 Tomate (150 g)**
- **40 g Rucola**
- **1 rote Zwiebel (50 g)**
- **4 El BBQ-Sauce (ohne Zucker)**

1. Eier trennen. Eigelbe und Eiweiße getrennt in in je 1 Rührschüssel geben. Eigelbe mit den Quirlen des Handrührers schaumig aufschlagen. Quark locker unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.
2. Quarkmasse in 8 gleich großen Portionen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und zu gleich großen Fladen verstreichen. Sesam gleichmäßig darüberstreuen und im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 15–20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Portobello-Pilze putzen, die Stiele herausdrehen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze jeweils 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen und mit je 1 Scheibe Cheddar belegen.
4. Tomate putzen und in Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel in feine Ringe schneiden.
5. Quark-Buns jeweils auf einer Seite mit der BBQ-Sauce bestreichen. Mit Cheddar-Pilzen, Salat und Tomaten belegen. Restliche Buns mit der mit BBQ-Sauce bestrichenen Seite daraufsetzen, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 1 Stunde

PRO PORTION 21 g E, 23 g F, 11 g KH, 3 g B = 346 kcal (1453 kJ)



## PORTEBELLO

Der Riesenchampignon liefert vor allem eine große Portion gut verwertbares Eiweiß. Außerdem sekundäre Pflanzenstoffe, die vor freien Radikalen schützen, sättigende Ballaststoffe und reichlich Selen, das die Schilddrüse unterstützt und beim Abnehmen hilft.



Veggie



Proteine hochgestapelt:  
Riesenpilze mit Käse überbacken  
zwischen Sesam-Quark-Buns



Für einander bestimmt:  
Rahm-Schwammerl,  
nussiger Getreidesalat  
und rauchiges Fleisch

## Kassler mit Pilzsauce und Grünkern

FÜR 2 PORTIONEN

- 40 g Grünkern
- 250 ml Gemüsebrühe
- 300 g Pfifferlinge (ersatzweise TK)
- 1 Zwiebel (80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Schnittlauch
- 2 Scheiben Kassler (à 150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Rapsöl
- 100 ml Schlagsahne
- 2 El Zitronensaft
- edelsüßes Paprikapulver
- 60 g Rucola



1. Grünkern und Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und nach Packungsangabe garen. Topf vom Herd ziehen, Grünkern etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen Pfifferlinge sorgfältig putzen, evtl. waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
3. Backofen auf 90 Grad (Umluft 70 Grad) vorheizen. Kasseler trocken tupfen, rundum mit Salz und Pfeffer würzen. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Kasseler darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. braten. Herausnehmen, in eine ofenfeste Form geben und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene warm stellen.
4. Restliches Öl (1 El) in der Pfanne erhitzen. Pfifferlinge, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. braten. Sahne zugeben, aufkochen und 2 Min. sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 El Zitronensaft und Paprikapulver würzen. Schnittlauch zugeben und unterrühren.
5. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mit Grünkern und restlichem Zitronensaft (1 El) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kasseler mit Pilzrahm und Grünkern-Rucola-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

PRO PORTION 36 g E, 33 g F, 19 g KH, 8 g B = 545 kcal (2282 kJ)

x2

## PFIFFERLINGE

In den goldgelben Wildpilzen steckt eine Menge Tryptophan, aus dem unser Körper stimmungsaufhellendes Serotonin herstellt. Außerdem liefern sie reichlich Eisen: Das regt unsere Blutbildung an und sorgt für einen guten Sauerstofftransport im Körper.





# Gemüse in der Hauptrolle

Wir haben Brokkoli ganz puristisch auf Ricotta-Creme in Szene gesetzt, Möhren auf Nudeln gestylt und Zucchini üppig gefüllt und überbacken. Freuen Sie sich auf fünf Veggie-Rezepte der besonderen Art

**MÖHREN-PASTA MIT  
SOJA-BOLOGNESE**

Bunt und vom Band kommen diese  
Nudeln groß raus. **Rezept Seite 90**



## Möhren-Pasta mit Soja-Bolognese

FÜR 2 PORTIONEN

- 6 Möhren (600 g; orange, violett, weiß; ersatzweise normale Möhren)
- 1 Zwiebel (40 g)
- 450 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sojagranulat
- 3 El Olivenöl
- 1 El Tomatenmark
- 400 g gehackte Tomaten (Dose)
- 1 El getr. Oregano
- Salz • Pfeffer
- 30 g Parmesan (gehobelt)
- 2 Stiele Basilikum

**1.** 1 orangefarbene Möhre putzen, schälen und fein raspeln. Restliche Möhren beiseitelegen. Zwiebel fein würfeln. Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Sojagranulat mit 200 ml kochender Gemüsebrühe übergießen, 5 Min. ziehen lassen, in ein Sieb abgießen und ausdrücken.

**2.** 2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Sojagranulat darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. braten. Zwiebeln und Möhrenraspel darin kurz andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. mitdünsten. Gehackte Tomaten und restliche Brühe (250 ml) zugeben, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Bolognese 30 Min. bei mittlerer Hitze einkochen.

**3.** Inzwischen die restlichen Möhren (5) putzen, schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Möhrenstreifen in eine Schüssel geben, mit restlichem Olivenöl (1 El) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. ziehen lassen. Möhrenstreifen und Bolognese anrichten. Mit gehobeltem Parmesan, abgezupften Basilikumblättern und Pfeffer bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 33 g E, 24 g F, 30 g KH, 18 g B = 513 kcal (2150 kJ)



## ROTE ZWIEBELN

Neben Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Kalium liefern rote Zwiebeln vor allem schwefelhaltige ätherische Öle, die im Körper und Darm natürlich antibiotisch wirken und so eine Reihe von krank machenden Bakterien und Pilzen hemmen.

## Griechischer Salat mit gebackenem Feta

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 rote Paprikaschote (200 g)
- 6 mittelgroße Tomaten (à 80 g)
- 1 Bio-Salatgurke (300 g)
- 2 rote Zwiebeln (à 70 g)
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 80 g schwarze Oliven (ohne Stein)
- 2 El Weißweinessig
- 6 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Feta-Käse
- 100 g Sojaflocken

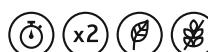
**1.** Paprikaschote putzen, vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke putzen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. Oliven abtropfen lassen.

**2.** Essig, 4 El Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Paprikastreifen, Tomaten, Gurken, Zwiebeln, Petersilie und Oliven mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. ziehen lassen.

**3.** Inzwischen Feta trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Sojaflocken im Blitzhacker fein zerkleinern und auf einen tiefen Teller geben. Feta darin wenden.

**4.** Restliches Öl (2 El) in einer Pfanne erhitzen und den Feta darin bei mittlerer Hitze 5 Min. rundum knusprig braten, dabei mehrfach wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat und Feta anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 27 g E, 65 g F, 15 g KH, 10 g B = 790 kcal (3307 kJ)





Die knusprige Krönung für  
den knackfrischen Salat:  
Schafskäse mit Soja-Crunch

## Linsen-Frikadellen mit Senfsauce

FÜR 2 PORTIONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g braune Linsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 1 Ei (kl. M)
- 60 g gemahlene Mandeln
- gemahlener Kümmel
- Salz • Pfeffer
- 5 El Olivenöl
- 2 Schalotten (à 30 g)
- 2 El Dijon-Senf
- 200 ml Schlagsahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Kopfsalat
- 4 Radieschen
- 1 El Zitronensaft

**1.** Knoblauch fein hacken. Sellerie putzen, entfädeln und fein würfeln. Linsen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Linsen in einer Schale mit einer Gabel leicht andrücken. Mit Knoblauch, Sellerie, Ei, Mandeln, 1 Prise Kümmel, Salz und Pfeffer sorgfältig mischen. Aus der Linsenmasse mit angefeuchteten Händen 6 gleich große Frikadellen formen.

**2.** 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 5 Min. goldbraun braten.

**3.** Schalotten fein würfeln. 1 El Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze andünsten. Senf zugeben, mit Sahne und Brühe auffüllen und 10 Min. cremig einkochen lassen.

**4.** Inzwischen Salat waschen, putzen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zerzupfen. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Restliches Öl (2 El) und Zitronensaft verrühren. Salat mit dem Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frikadellen, Salat und Senfsauce anrichten, servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten plus Garzeit

PRO PORTION 25 g E, 73 g F, 31 g KH, 10 g B = 934 kcal (3912 kJ)



## RADIESCHEN

Die kleinen scharfen Wurzeln kurbeln mit reichlich Allylsenföl und Ballaststoffen den Stoffwechsel an. Sulforanphan, ein Senföl, soll außerdem den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflussen und den Insulinspiegel stabilisieren.





Unsere herzhaften Helden aus  
Hülsenfrüchten liefern Eiweiß  
und Energie. Toll dazu: leicht  
süßlicher Kopfsalat

An Bord sind Tomaten, Feta und ein kerngesundes Topping, Joghurt und Minze sorgen für eine frische Brise





## Gefüllte Zucchini mit Kürbiskernen

FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Zucchini (à 250 g)
- 4 El Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Tomaten (à 80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 80 g Kürbiskerne
- 125 g Feta-Käse
- 4 Stiele Minze
- 80 g Joghurt (3,5 % Fett)



**1.** Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Zucchini putzen, längs halbieren und das Innere herauslöppeln (aufbewahren), dabei einen 1 cm breiten Rand stehen lassen. Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 2 El Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der mittleren Schiene 15 Min. vorbacken.

**2.** Inzwischen Tomaten putzen und wie das Zucchinifruchtfleisch in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Tomatenwürfel zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne grob hacken und untermischen.

**3.** Zucchini aus dem Ofen nehmen, mit der Zucchini-Tomaten-Mischung füllen. Feta darüberbröseln und im heißen Ofen weitere 10 Min. fertig backen. Minzblätter von den Stielen abzupfen. Joghurt glatt rühren.

**4.** Zucchini aus dem Ofen nehmen, je 2 Hälften und etwas Joghurt anrichten, mit Pfeffer und Minze bestreut und mit restlichem Olivenöl (1 El) beträufelt servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten

**PRO PORTION** 30 g E, 54 g F, 10 g KH, 7 g B = 679 kcal (2851 kJ)



## Gegrillter Brokkoli mit Rosmarin-Ricotta

FÜR 2 PORTIONEN

- 4 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Ricotta
- 1 El Zitronensaft
- 2 El Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salz • Pfeffer
- 100 g Radicchio
- 1 El Aceto balsamico
- 3 El Olivenöl
- 250 g Brokkoli

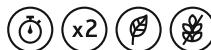
**1.** Rosmarinblätter von den Zweigen abzupfen, fein hacken. Knoblauch fein hacken. Ricotta, Rosmarin, Knoblauch, Zitronensaft und Mineralwasser in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2.** Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Essig und 2 El Olivenöl in einer Schüssel verrühren. Radicchio mit dem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Brokkoli putzen, mit etwas vom Stiel in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 2–3 Min. blanchieren. Brokkoli in ein Sieb abgießen, sofort abschrecken und gut abtropfen lassen. Restliches Öl (1 El) in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli darin bei mittlerer Hitze 5–6 Min. braten, mehrfach wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli, Radicchio und Ricotta-Creme anrichten, mit Pfeffer bestreut servieren.

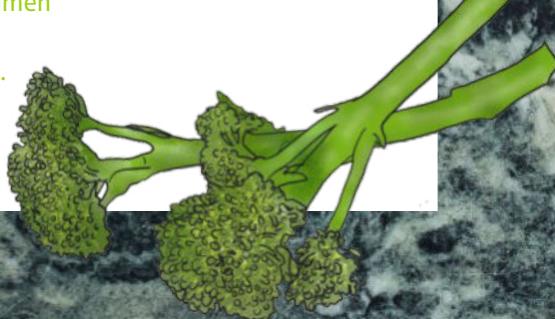
**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten

**PRO PORTION** 6 g E, 18 g F, 7 g KH, 3 g B = 233 kcal (978 kJ)



## BROKKOLI

Das Superfood enthält Schwefelstoffe, Betacarotin und Vitamin C, die zusammen unsere Körperzellen und das Immunsystem vor freien Radikalen schützen. Nachhaltig sättigende Ballaststoffe und reichlich hochwertige Proteine liefern Brokkoli obendrein.



Radicchio bringt noch mehr Farbe auf den Teller und eine gesunde Bitternote ins Spiel



# Leichtes Gepäck

Weil wir auch unterwegs unserer Linie treu bleiben möchten, bereiten wir zu Hause ein paar Low-Carb-Leckerbissen zu und genießen Salat, Wrap, Quiche oder Granola, wo auch immer wir sind





**HACK-KOHL-WRAPPS**  
Üppig gefüllte Tortilla-Fladen,  
die uns, mit Kreuzkümmel  
gewürzt, orientalisch überraschen.  
**Rezept Seite 100**

## Hack-Kohl-Wraps

FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Chinakohl
- 6 Stiele glatte Petersilie
- 2 El geröstetes Sesamöl
- 1 El Zitronensaft
- Salz • Pfeffer
- 1 Bio-Mini-Gurke
- 1 Tomate (80 g)
- 1 rote Zwiebel (40 g)
- 80 g Feta-Käse
- 1 El Rapsöl
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 4 Low-Carb-Tortilla-Fladen
- 2 El Joghurt (3,5 % Fett)

**1.** Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein schneiden. In einer Schüssel Chinakohl, Petersilie, Sesamöl und Zitronensaft mit den Händen verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend 10 Min. ziehen lassen.

**2.** Inzwischen Gurke und Tomate putzen und jeweils in 5 mm große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Feta grob zerbröseln.

**3.** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer bis starker Hitze 5 Min. krümelig braten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen, Pfanne säubern.

**4.** Tortillas in der heißen Pfanne nacheinander nach Packungsangabe erwärmen. Anschließend portionsweise mit mariniertem Chinakohl, Rinderhack, Gurken, Tomaten, Zwiebeln und Feta belegen. Mit Joghurt beträufeln, fest einrollen und verpacken.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 57 g E, 56 g F, 18 g KH, 36 g B = 887 kcal (3718 kJ)



## STREMELLACHS

Er wird – anders als Räucherlachs – bei über 70 Grad heiß geräuchert, wodurch er zart und saftig wird. Seine wertvollen Omega-3-Fettsäuren verbessern Denk- und Konzentrationsfähigkeit und beugen Gefäßverengungen vor. Wir empfehlen Bio-Lachs aus ökologischer Aquakultur.

## Salat mit Lachs und Senf-Dressing

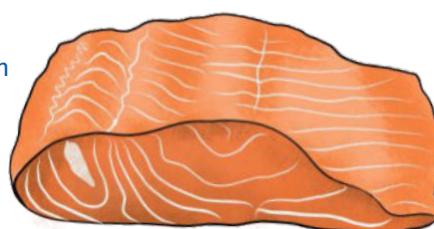
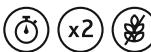
FÜR 2 PORTIONEN

- 2 Eier (KL. M)
- 200 g Stremellachs
- 1 gelbe Paprika-schote (200 g)
- 200 g Bio-Salatgurke
- 150 g rote Kirsch-tomaten
- 200 g Eisbergsalat
- ½ Beet Garten-kresse
- 3 El Olivenöl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 El Aceto balsamico
- 1 TL Kokosblüten-zucker
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

**1.** Eier in einem Topf mit kochendem Wasser in 6–8 Min. wachsweich kochen, abschrecken, pellen, halbieren. Lachs grob zerzupfen. Paprika putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Gurke putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke schneiden. Kresse vom Beet schneiden. Salat, Tomaten, Paprika, Lachs, Eier und Kresse in Gläser füllen, verschließen und bis zum Transport kalt stellen.

**2.** Für das Dressing Öl, Senf, Essig, Kokosblütenzucker, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, in ein kleines Glas füllen. Salat und Dressing separat transportieren und erst vor dem Verzehr mischen.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten  
**PRO PORTION** 30 g E, 32 g F, 12 g KH, 4 g B = 473 kcal (1984 kJ)





Knackfrische, kunterbunte  
Geschichte, in der Lachs und  
Ei die Sattmacherrolle spielen





So saftig, herhaft und lecker,  
dass Ihre Kollegen bestimmt  
auch ein Stück möchten

## Zwiebel-Schmand-Quiche mit Speck

FÜR 10 STÜCKE

- **300 g gemahlene Mandeln**
- **6 Eier (Kl. M)**
- **210 g Butter plus etwas für die Form**
- **Salz**
- **2 große rote Zwiebeln (à 180 g)**
- **100 g Schinkenspeck**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **6 Stiele Oregano (ersatzweise 2 Tl getrockneter Oregano)**
- **200 g Schmand**
- **150 g Magerquark**
- **100 g Gruyère (fein gerieben)**
- **Pfeffer**
- **Muskat (frisch gerieben)**
- **getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1.** Mandeln, 2 Eier, 200 g Butter und 1 Prise Salz in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig kneten. Teig zu einem flachen Fladen formen und in Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kalt stellen.

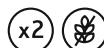
**2.** Inzwischen Zwiebeln und Speck in feine Würfel schneiden. Restliche Butter (10 g) in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Speckwürfel zugeben und 2 Min. mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3.** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Oreganoblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken. Restliche Eier (4 Stk.), Schmand und Quark in einer Schüssel verrühren. Kräuter, Gruyère und Zwiebel-Speck-Mischung unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4.** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Quiche-Form (ca. 15 x 37 cm) mit etwas Butter fetten. Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (18 x 40 cm) ausrollen, in die Form legen und den Rand andrücken. Den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Min. blindbacken.

**5.** Backpapier mit Hülsenfrüchten entfernen. Quarkmasse auf den Boden geben und verstreichen. Im heißen Ofen weitere 35–40 Min. backen. Quiche herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen, abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 30 Minuten plus Backzeit  
**PRO STÜCK** 18 g E, 45 g F, 5 g KH, 4 g B = 526 kcal (2205 kJ)



## Pfannen-Granola mit Joghurt und Beeren

FÜR 2 PORTIONEN

- 30 g Mandelkerne
- 30 g Haselnusskerne
- 1 El Chiasamen
- 1 El geschrotete Leinsamen
- 1 El Hanfsamen
- gemahlener Zimt
- Salz
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 50 g Rote Johannisbeeren
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 2 TL Kokosblütensirup

**1.** Mandeln und Haselnüsse grob hacken. Mit Chia-, Lein- und Hanfsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Min. hellbraun rösten. Pfannen-Granola in eine Schüssel geben, mit je 1 Prise Zimt und Salz würzen.

**2.** Beeren verlesen. Joghurt glatt rühren und mit Beeren anrichten. Beeren-Joghurt und Granola getrennt verpacken.

**3.** Vor dem Genuss den Beerenjoghurt mit dem Granola bestreuen und mit Kokosblütensirup beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

PRO PORTION 15 g E, 28 g F, 15 g KH, 9 g B = 400 kcal (1672 kJ)



Wer frühmorgens noch keinen Hunger hat, freut sich über dieses beerenstarke Spätstück





*„Mandeln, Nüsse und Samen liefern viele Ballaststoffe, die, schön knusprig, lange satt machen.“*

»E&T«-KOCH JENS HILDEBRANDT

# Hühnerbrühe

**MEAL PREP** ist ideal für alle, die gern gut vorbereitet sind:

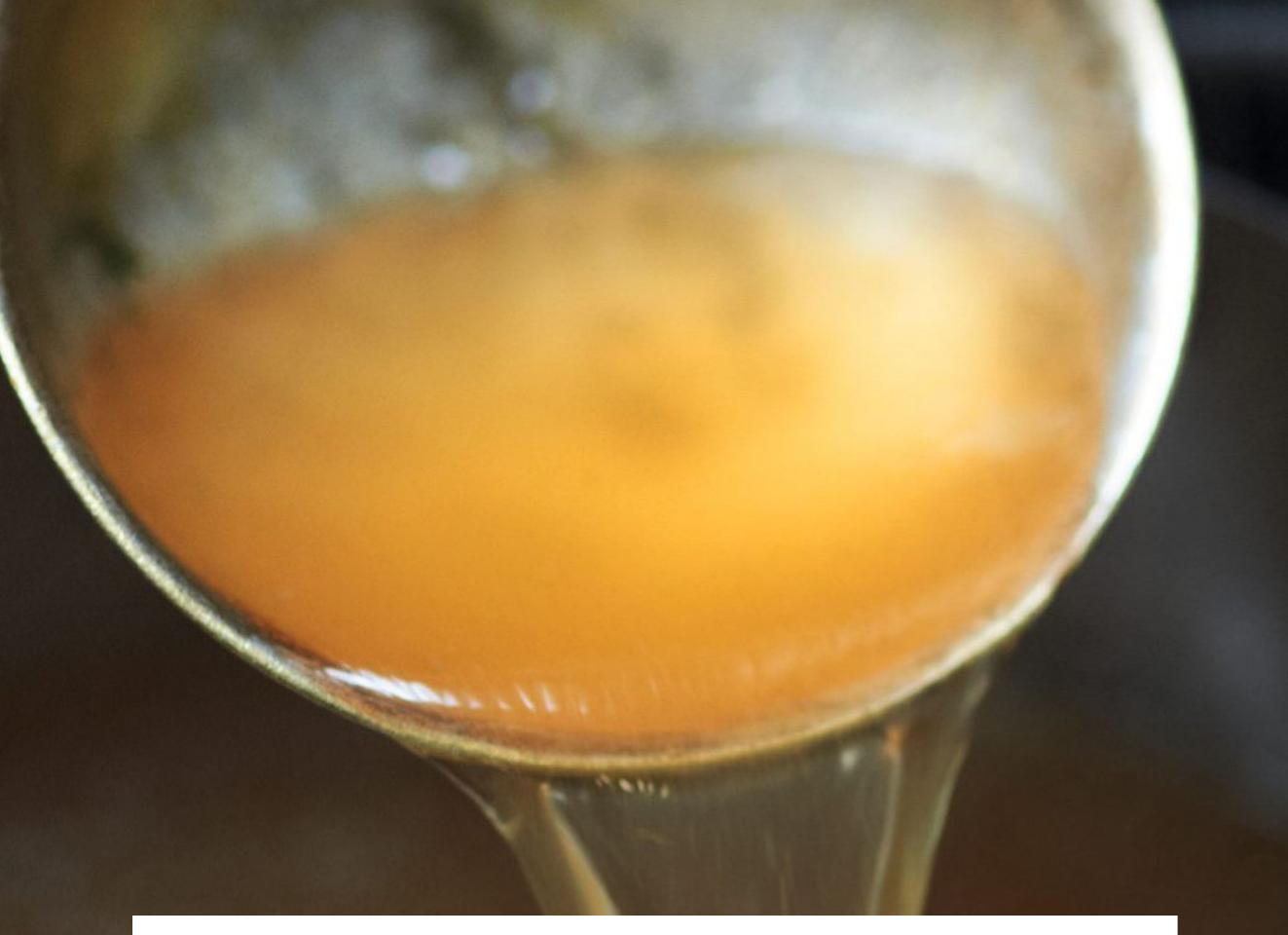
Diesmal kochen wir eine Hühnersuppe, wandeln für den nächsten Tag einen Teil von Brühe und Keulen asiatisch ab und zaubern für übermorgen ein fantastisches Frikassee

## HÜHNERBRÜHE

Suppgrün, Gewürze und Kräuter geben Geschmack, die geröstete Zwiebel sorgt außerdem für Farbe.

Rezept rechts





## Hühnerbrühe (Grundrezept)

FÜR 8 PORTIONEN

- 250 g Möhren
- 150 g Knollensellerie
- 150 g Staudensellerie
- 1 Stange Lauch (200 g)
- 1 Zwiebel (60 g)
- 8 Hähnchenkeulen (à 250 g)
- 1 TL Salz
- 1 EL Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 5 Wacholderbeeren
- 2 Stiele Thymian

**1.** Möhren, Knollen- und Staudensellerie putzen. Lauch putzen, längs einschneiden. Alles waschen, dann in grobe Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in einem Topf rösten.

**2.** Möhren, Knollensellerie, Lauch, Zwiebeln, Hähnchenkeulen, Salz, Pfefferkörner, Lorbeerblätter, Nelke und Wacholderbeeren in den Topf geben. 2 l Wasser zugeben, bei mittlerer Hitze aufkochen und bei geringer Hitze offen 1 Std. leise kochen lassen. Dabei mit einer Schaumkelle die aufsteigenden Trübstoffe abschöpfen.

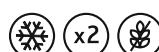
**3.** Thymianstiele und Staudensellerie zugeben und weitere 15 Min. bei geringer Hitze leise kochen lassen.

**4.** Hähnchenkeulen aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Brühe durch ein feines Sieb gießen (ergibt ca. 1,6 l Brühe). Brühe heiß in verschließbare Gläser füllen, abkühlen lassen und kalt stellen. Keulen für die weiteren Rezepte abgedeckt kalt stellen.

**Tipp** Das Fleisch von 4 Keulen von den Knochen lösen, Haut, Sehnen, Knorpel und Fett dabei entfernen. 800 ml heiße Brühe und ausgelöstes Hühnerfleisch anrichten.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 20 Minuten plus Garzeit

**PRO PORTION** 3 g E, 3 g F, 2 g KH, 0 g B = 53 kcal (225 kJ)



## Hühnersuppe „Asia-Style“

FÜR 2 PORTIONEN

- 200 g Konjak-Nudeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Chilischote
- 200 g Chinakohl
- 20 g frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El helles Sesamöl
- 400 ml Hühnerbrühe (s. Rezept Seite 107)
- 30 ml Reiswein
- 1 El Mirin
- 3 El Sojasauce
- 2 gegarte Hähnchenkeulen (siehe Rezept Seite 107)
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 El Sesamsaat (geröstet)



**1.** Nudeln in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel und Chilischote putzen und in feine Ringe schneiden. Chinakohl putzen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch und Ingwer fein hacken. 2 El Sesamöl in einem Topf erhitzen. Chinakohl darin bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten.

**2.** Mit Hühnerbrühe ablöschen, Reiswein, Mirin und Sojasauce zugeben und aufkochen. Chilischoten- und Frühlingszwiebelringe sowie Konjak-Nudeln zugeben und in der Suppe 5 Min. ziehen lassen. Hähnchenfleisch von den Knochen abzupfen, Sehnen, Fett, Knorpel und Haut dabei entfernen. Restliches Sesamöl (2 El) in einem Topf erhitzen. Hähnchenfleisch darin rundum bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten.

**3.** Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Korianderblätter von den Stielen abzupfen. Suppe und Nudeln anrichten. Hähnchenfleisch zur Suppe geben, mit Sesam und Koriandergrün bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

PRO PORTION 39 g E, 32 g F, 8 g KH, 7 g B = 543 kcal (2273 kJ)



x2

### CHINAKOHL

Die knackigen, zarten Blätter haben einen geringen Strunkanteil und sind leicht verdaulich. Senföle stärken die Abwehrkräfte, reichlich Ballaststoffe sättigen lang anhaltend und bringen den Stoffwechsel auf Trab.



Heißer Fitmacher aus  
Fernost: Ingwer, Chili,  
Reiswein, Mirin,  
Sojasauce und Sesamöl  
würzen die Brühe



Schmeckt nach früher: Die Sauce verfeinern wir mit Frischkäse und Zitrone, Konjak-Reis macht das Low-Carb-Glück perfekt



## Hühnerfrikassee

FÜR 2 PORTIONEN

- **200 g Möhren**
- **200 g weiße Champignons**
- **2 gegarte Hähnchenkeulen (siehe Rezept Seite 107)**
- **2 El Butter**
- **400 ml Hühnerbrühe (siehe Rezept Seite 107)**
- **150 g TK-Erbsen**
- **200 g Doppelrahmfrischkäse**
- **1 El Speisestärke**
- **2 El Zitronensaft**
- **Salz • Pfeffer**
- **4 Stiele glatte Petersilie**
- **1 Packung Konjak-Reis (200 g)**

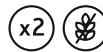
**1.** Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch von 2 Hähnchenkeulen vom Knochen lösen, Sehnen, Fett, Knorpel und Haut dabei entfernen. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen und darin Möhren und Champignons 2 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Mit der Hühnerbrühe auffüllen und aufkochen lassen.

**2.** Hähnchenfleisch, Erbsen und Frischkäse in die Brühe geben, bei mittlerer Hitze 8–10 Min. garen.

**3.** Speisestärke mit 2 El kaltem Wasser glatt rühren, in das Frikassee einrühren, aufkochen und die Sauce so leicht binden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und grob hacken.

**4.** Reis mit warmem Wasser in einem Sieb abspülen und mit restlicher Butter (1 El) in einem Topf unter Rühren erwärmen. Reis mit der gehackten Petersilie mischen. Reis und Frikassee anrichten und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 35 Minuten  
**PRO PORTION** 55 g E, 46 g F, 27 g KH, 12 g B = 790 kcal (3310 kJ)



„Hähnchenfleisch liefert viel hochwertiges Eiweiß – gut für Muskulatur und Figur.“

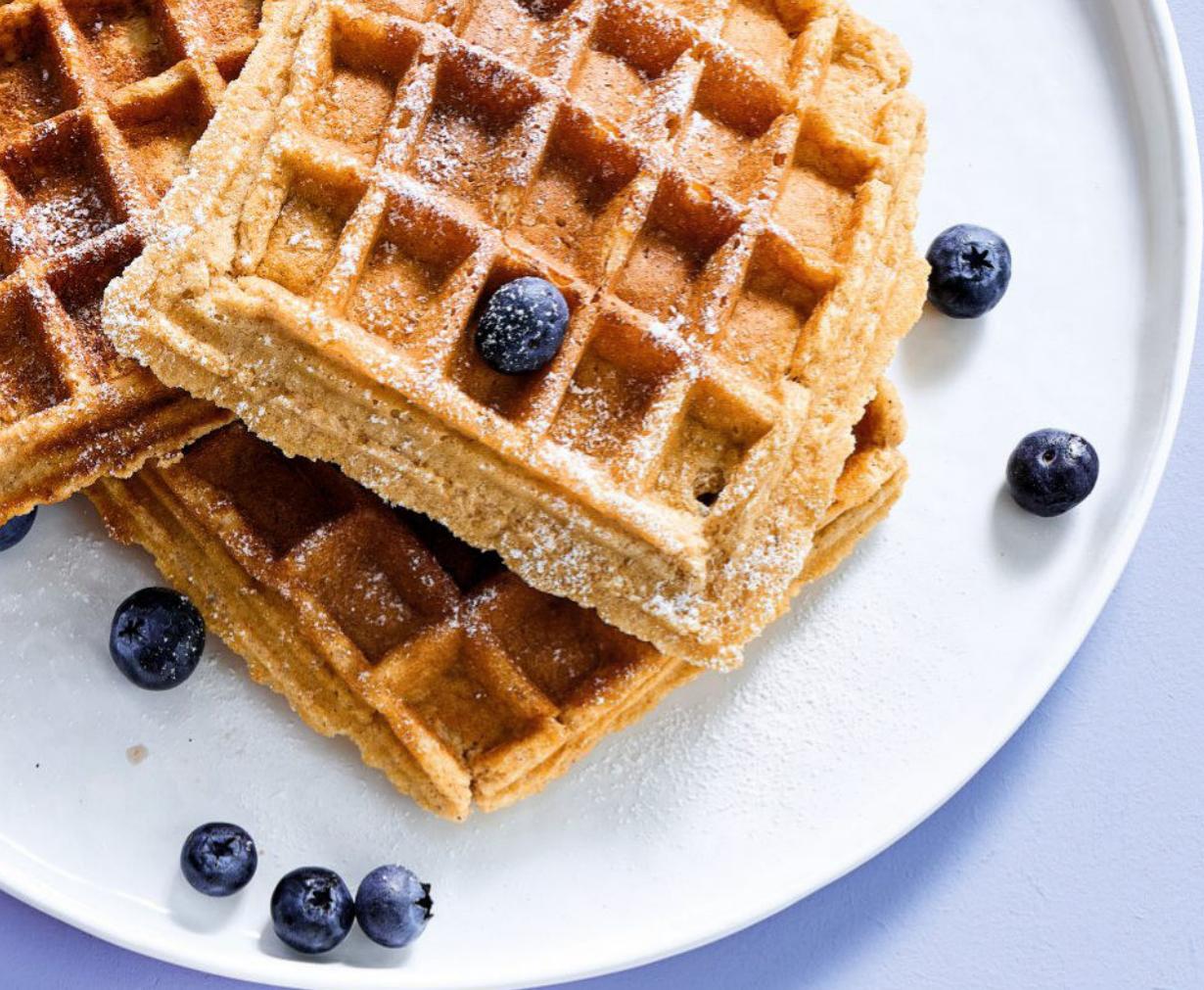
»E&T«-REDAKTEURIN ANTJE KLEIN

SÜSSES

# Drei Farben Blau

Wir setzen auf Heidelbeeren im Quark zu knusprigen Waffeln, schichten sie püriert zu Mascarponecreme ins Glas und machen ein Eis daraus, das sogar als Fitmacher durchgeht





**VANILLE-ZIMT-WAFFELN  
MIT HEIDELBEERQUARK**  
Quadratisch, knusprig, himmlisch –  
auch schon zum Frühstück ein Hit.  
**Rezept Seite 114**



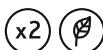
## Vanille-Zimt-Waffeln mit Heidelbeerquark

FÜR 5 STÜCK

- 350 g Magerquark
- 200 ml Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 2 El Kokosblütenzucker
- 1 Tl Vanillepaste
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 El Dinkelvollkornmehl
- 1 El Flohsamenschalen
- 1 Tl Weinsteinbackpulver
- 1 Tl gemahlener Zimt
- Salz
- 100 g Heidelbeeren
- 1 El Rapsöl fürs Waffeleisen
- 1 El Puderzucker aus Erythrit

1. 100 g Quark, 150 ml Milch, Eier, Kokosblütenzucker und Vanillepaste in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührers glatt rühren. Mandeln, Dinkelvollkornmehl, Flohsamenschalen, Backpulver, Zimt und 1 Prise Salz mischen. Nach und nach zur Quark-Milch-Mischung geben und zu einem glatten Teig verrühren. 10 Min. quellen lassen.
2. Restlichen Quark (250 g) und restliche Milch (50 ml) in einer Schüssel glatt rühren. Heidelbeeren verlesen, untermischen, beiseitestellen.
3. Ein rechteckiges Waffeleisen für dicke belgische Waffeln auf der mittleren Stufe vorheizen und die Platten dünn mit Rapsöl einpinseln. Je Waffel 1/5 des Teiges (1 gehäuften El Teig) in das Eisen geben und nacheinander 5 Waffeln goldbraun backen. Waffeln mit Heidelbeerquark anrichten und mit Puderzucker bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 40 Minuten  
**PRO STÜCK** 19 g E, 16 g F, 19 g KH, 5 g B = 305 kcal (1280 kJ)



## Macadamiacreme mit Heidelbeeren

FÜR 4 PORTIONEN

- 160 g Macadamianusskerne
- 250 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 200 g Mascarpone
- 2 El Kokosblütenzucker
- 15 g weiße Low-Carb-Schokolade (z. B. Simply Keto)
- 250 g Heidelbeeren
- 4 Stiele Minze
- 1 Tl Bio-Limetenschale

1. Am Vortag 80 g Macadamianüsse in Wasser einweichen und über Nacht abgedeckt quellen lassen.
2. Am Tag danach eingeweichte Nüsse abgießen und in ein hohes Gefäß geben. 150 ml Sahne in einem kleinen Topf kurz aufkochen, zu den Nüssen geben, mit dem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen.
3. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Mascarpone, Kokosblütenzucker, Vanillemark und die abgekühlte Nussmasse in einer Schüssel glatt rühren. Schokolade fein hacken. Restliche Sahne (100 ml) steif schlagen und mit der Schokolade unter die Mascarponecreme heben.
4. Restliche Macadamianüsse (80 g) in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken.
5. Heidelbeeren verlesen. Von 3 Stielen Minze die Blätter abzupfen und die Hälfte davon in feine Streifen schneiden. 50 g Heidelbeeren mit dem Stabmixer pürieren. Restliche Heidelbeeren mit Püree, Limettenschale und Minzstreifen mischen.
6. Macadamia-Sahne-Creme, marinierte Heidelbeeren und Nüsse abwechselnd in 4 Gläser (à ca. 200 ml) schichten. Mindestens 2 Std. kalt stellen. Mit abgezupften Blättern vom restlichen Minzstiel und gehackten Nüssen bestreut servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten plus Quell- und Kühlzeit  
**PRO PORTION** 8 g E, 71 g F, 18 g KH, 8 g B = 748 kcal (3133 kJ)



Mascarpone, selbst  
gemachtes Nussmus und  
weiße Schoki ergeben  
mit Heidelbeeren das  
süße Ganze



## Blueberry Nicecream

FÜR 4 PORTIONEN

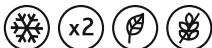
- 1 Banane (180 g)
- 250 g Heidelbeeren
- 200 g griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 2 EL Dattelsirup
- 2 EL Limettensaft
- 2 Stiele frische Zitronenverbene (ersatzweise getrocknete als Tee oder Minze)

**1.** Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Heidelbeeren verlesen. 200 g Heidelbeeren mit Bananenstücken mind. 4 Std. einfrieren.

**2.** Joghurt, Dattelsirup, Limettensaft und gefrorene Früchte in einen Küchenmixer geben und fein mixen oder mit dem Stabmixer pürieren. Zitronenverbeneblätter von den Stielen abzupfen.

**3.** Blueberry Nicecream mit einem Einsportionierer in 4 Gläser (à ca. 175 ml) füllen und mit restlichen Heidelbeeren (50 g) und mit Zitronenverbeneblättern garniert servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten plus Gefrierzeit  
**PRO PORTION** 2 g E, 5 g F, 17 g KH, 4 g B = 140 kcal (585 kJ)



## ZITRONENVERBENE

Sie gehört zur Familie der Eisenkrautgewächse und enthält ätherische Öle, die einen angenehm frischen Duft verströmen und bei Stress beruhigend und gleichzeitig stimmungsaufhellend wirken. Außerdem stecken die Blätter voller Antioxidantien, die den Körper bei der Zellerneuerung unterstützen.



Mit Banane und Joghurt der Fitmacher unter den Eiscremes. Echt „nice“!



Lässt sich  
einfrieren



# Guter Stoff für den Vorrat

Es gibt eine Menge Produkte, auf die wir in unserer Low-Carb-Küche schwören: Mehlvertreter und Süßungsalternativen, die es uns noch leichter machen, Kohlenhydrate zu sparen. Ein kleiner Überblick:

Gut zu wissen



# Low Carb Basics

## MANDELMEHL

Es wird zu 100 Prozent aus geschälten, fein gemahlenen und entölten Mandeln gewonnen und ist nicht zu verwechseln mit gemahlenen Mandeln. Es ist sehr trocken und nimmt beim Anrühren viel Flüssigkeit auf. Die eiweißreiche Zutat kann Weizenmehl ersetzen (10 bis 25 Prozent) und ist besonders geeignet für Kuchen, Pancakes und Quiches.

## GEMAHLENE MANDELN

Es gibt sie fertig gemahlen zu kaufen, sie lassen sich aber auch mit oder ohne Schale im Blitzhacker zerkleinern. Gemahlene Mandeln sind ideal, um darin Fleisch, Fisch oder Gemüse kohlenhydratarm zu panieren oder auch, um einen Teil Mehl zu ersetzen. In Mandeln stecken knapp 20 Prozent Eiweiß, und sie bestehen zu über der Hälfte aus hochwertigem Fett, das hilft, den Stoffwechsel zu regulieren.

## GRÜNKERN

Der Verwandte vom Weizen ist unreif geernteter Dinkel, der geröstet und getrocknet wird. Dadurch schmeckt er leicht nussig und ist besonders bekömmlich. Außerdem liefert er viele B-Vitamine für Gehirn und Nerven, Magnesium für funktionierende Muskeln und blutbildendes Eisen. Günstig für Low-Carb-Fans ist der hohe Eiweißanteil.

## LEINSAMEN

Im Handel gibt es geschrotete und ganze Samen. Das Schrot wirkt intensiver, d.h., neben der höheren Bindefähigkeit von Flüssigkeiten sind wertvolle Inhaltsstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin A und E für den Körper verfügbar, während ganzer Leinsamen im Körper quillt und ihn wieder verlässt.

## GOLDEINSAMEN

Im Unterschied zu den braunen Samen haben Goldleinsamen eine andere Fettsäurezusammensetzung und ein höheres Quellvermögen, also eine höhere Bindefähigkeit. Ansonsten sind sie genauso zu verwenden wie die braunen Samen. Übrigens können Sie sich selbst im Blitzhacker aus Leinsamen so viel Mehl herstellen, wie sie gerade brauchen.

**Tipp** Es reicht, wenn Sie lediglich eine Sorte Leinsamen haben und diese bei Bedarf schrotten oder mahlen.

## LEINSAMENMEHL

Es gibt zwei unterschiedliche Sorten: entöltes und nicht entöltes Leinsamenmehl. Die nicht entölte Variante liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren, ist aber auch weniger lange haltbar, da das Mehl schneller ranzig wird. Beide Sorten haben einen geringen Eigengeschmack, schmecken leicht nussig und können gut als Mehlersatz (bis zu 25 Prozent) verwendet werden, z.B. zum Backen von Brot oder Kuchen.

## WEIZENKLEIE

Bei der Verarbeitung des Weizenkorns fällt die äußere trockene Schale, die Aleuronschicht, als Restprodukt an. Nach Reinigung, Trocknung und Verpackung kommt dieses als Weizenkleie in den Handel. Sie liefert reichlich Ballaststoffe, ist geschmacksneutral und lässt sich deshalb gut in Joghurt oder Drinks rühren, um den Stoffwechsel auf Trab zu bringen. Wichtig: viel trinken!

## SOJAMEHL

Die glutenfreie Mehlalternative ist mit nur 3,1 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm besonders kohlenhydratarm, liefert dafür jede Menge hochwertige Proteine: Mit knapp 41 Gramm Eiweiß je 100 Gramm übertrifft das nussige Mehl sogar Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchte um etwa das Doppelte. Reichlich Ballaststoffe im Sojamehl sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und sollen außerdem den Blutdruck verbessern.

**Tipp** Bevorzugen Sie die Bio-Variante. So können Sie sichergehen, dass das Soja ökologisch nachhaltig und ohne Gentechnik angebaut wurde.

## HAFERFLOCKEN

Ja, in Haferflocken stecken Kohlenhydrate. Trotzdem sind sie bei uns erlaubt. Vor allem morgens und mittags. Denn sie sind glutenarm, liefern Ballaststoffe, die lange satt machen, und versorgen uns mit B-Vitaminen, dem Stoffwechsel-Pusher Kalium und dem Muskel-Powerstoff Magnesium. Wichtig: Wie bei allen Getreideprodukten empfehlen wir auch hier die Vollkornvariante.

# Noch mehr Low Carb Basics

## SOJAFLOCKEN

Wer noch mehr Carbs sparen möchte, greift zu dieser nussig schmeckenden Haferflockenalternative. Sojaflocken haben einen besonders hohen Eiweißanteil und sind zugleich arm an Kohlenhydraten. Ideal im Müsli, sie können aber auch als Fleischersatz eingesetzt werden. Wie beim Sojamehl: auch hier auf ein Bio-Zertifikat achten.

## GUARKERNMEHL

Aus den Samen der Guarplanten wird das hochwirksame Bindemittel Guarkernmehl gewonnen. Kleinste Mengen des geschmacksneutralen pflanzlichen Dickungsmittels (E412) reichen aus, um Flüssigkeiten zäh werden zu lassen und z.B. Suppen und Saucen zu binden.

## KOKOSMEHL

Das glutenfreie Mehl mit seinem feinen kokosnussigen Aroma ist von Natur aus kohlenhydratarm, eiweiß- und sehr ballaststoffreich. Es kann Weizenmehl nur teilweise ersetzen. Da es viel Flüssigkeit aufsaugt, sollten die Teige möglichst viel Ei enthalten. Ansonsten verfeinert es z.B. Müslis, Desserts und Smoothies und liefert wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Zink, Selen und Magnesium.

## CHIASAMEN

Das sogenannte Superfood kommt aus den Anden und gehört zu den Lippenblütlern. Es liefert relativ viel Eiweiß, außerdem wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Durch ihr hohes Quellvermögen können die Samen die 25-fache Menge Wasser binden und haben eine sättigende Wirkung. Wichtig: viel trinken! Da heimische Leinsamen eine ähnliche Wirkungsweise haben, sind diese ökologisch im Vorteil.

## FLOHSAMENSCHALEN

Die gute Nachricht zuerst: Sie haben nichts mit den kleinen Tierchen zu tun. Sie sind rein pflanzlich, genauer, es sind die Schalen der Wegerichpflanze, ein glutenfreier Ballaststoff, der Flüssigkeit bindet. Übrigens: In der veganen Küche wird die gallertartige Masse gern als Ei-Ersatz verwendet, da sie Teigen die nötige Bindung gibt.

## XYLIT

Der Zuckerausstauschstoff wird auch Birkenzucker genannt und basiert auf natürlichen Pflanzenmaterialien. Der unverdauliche Stoff enthält kaum Kohlenhydrate, ist die zuckerähnlichste Alternative und gut zum Backen und Süßen geeignet. Die angegebenen Kohlenhydrate sind Zuckeralkohole, die man bei Low Carb nicht als Kohlenhydrate mitzählen muss. In einer aktuellen wissenschaftlichen Studie wurde der Verzehr von Xylit in Verbindung mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebracht, was in erster Linie gefährdete Personen (dazu gehören Übergewichtige, Diabetiker und Raucher) betrifft. Da Süßes bei Low Carb nicht zum täglich Brot gehört, ist Xylit in kleinen Mengen erlaubt. Auf entsprechend gesüßte Getränke empfehlen wir – vor allem täglich – zu verzichten.

## ERYTHRIT

Die süß schmeckende Verbindung gehört zu den Zuckeralkoholen. Diese Kohlenhydrate haben keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, sie werden unverwertet wieder ausgeschieden. Da Erythrit etwa 70 Prozent der Süßkraft von Zucker hat, muss es etwas höher dosiert werden. Erythrit eignet sich zum Kochen und Backen. Es hat, wie Xylit, eine leicht abführende Wirkung.

## KOKOSBLÜTENZUCKER

Er wird aus dem Nektar der Kokosblüte gewonnen und schmeckt leicht karamellig. Im Vergleich zu Haushaltsszucker hat er einen niedrigeren glykämischen Index, ist also nicht Low, sondern Slow Carb. Das heißt, die Kohlenhydrate werden langsam im Blut aufgenommen und verstoffwechselt, starke Blutzuckerschwankungen bleiben aus.

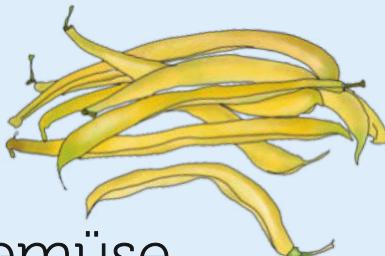
## DATTELSIRUP

Der Sirup, auch Dattelsüße genannt, wird aus 100 Prozent getrockneten und anschließend zu feinem Pulver vermahlenen Datteln hergestellt. In kleinen Mengen ist die natürliche Süße auch in der Low-Carb-Küche erlaubt.



# 1. Carbs von Low bis High

Alle Kohlenhydrate pro 100 g. Die Werte gelten für geschältes und geputztes Gemüse.



## Gemüse

Pilze	0,6 g
Spinat	0,6 g
Mangold	0,7 g
Sauerkraut, frisch	0,8 g
Blattsalate	0,8-1,7 g
Chinakohl	1,2 g
Radicchio	1,5 g
Gurke	1,8 g
Sprossen	1,8-2,1 g
Spargel	2,0 g
Schwarzwurzel	2,1 g
Radieschen	2,1 g
Stauden- und Knollensellerie	2,2 g
Zucchini	2,2 g
Blumenkohl	2,3 g
Chicorée	2,4 g
Rettich	2,4 g
Aubergine	2,5 g
Grünkohl	2,5 g
Schwarzkohl	2,5 g
Artischocke	2,6 g
Tomate	2,6 g
Broccoli	2,7 g
Spitzkohl	2,7 g
Wirsing	2,9 g
Paprika, grün	2,9 g
Fenchel	3,0 g
Lauch	3,2 g
Rosenkohl	3,3 g
Rotkohl	3,5 g
Kohlrabi	3,7 g
Topinambur	4,0 g
Weißkohl	4,1 g
Kürbis (außer Hokkaido)	4,6 g
Zwiebel	4,9 g
Bohnen, grün	5,1 g
Paprika, gelb	5,3 g
Zuckerschoten	5,8 g
Petersilienwurzel	6,0 g

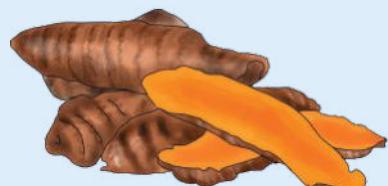
Paprika, rot	6,4 g
Möhre	6,8 g
Rote Bete	8,4 g
Frühlingszwiebel	8,5 g
Tomaten, getrocknet	10,0 g
Erbsen, grün	12,3 g
Pastinaken	12,5 g
Hokkaido-Kürbis	13,6 g
Kidneybohnen (Dose)	15,5 g
Kartoffeln	15,6 g
Zuckermais	15,7 g
Bohnen, weiße (Dose)	16,8 g
Kichererbsen (Dose)	16,8 g
Linsen, braune (Dose)	21,0 g
Süßkartoffeln	24,1 g
Bohnen, weiß, getrocknet	34,7 g
Linsen, getrocknet	40,6 g
Erbsen, getrocknet	41,2 g
Kichererbsen, getrocknet	44,3 g



## Obst

Limette	1,9 g
Zitrone	3,2 g
Avocado	3,5 g
Himbeeren	4,8 g
Johannisbeeren	4,8 g
Erdbeeren	5,5 g
Heidelbeeren	6,0 g
Brombeeren	6,2 g
Papaya	7,1 g
Stachelbeeren	7,1 g
Quitte	7,3 g
Grapefruit	7,4 g
Cranberrys, frisch	8,0 g
Orange	8,2 g
Wassermelone	8,3 g
Aprikose	8,5 g
Zwetschgen	8,8 g
Pfirsich	8,9 g

Clementinen .....	9,0 g
Kiwi .....	9,1 g
Maracuja .....	9,5 g
Sauerkirschen .....	9,9 g
Pflaumen .....	10,2 g
Ananas .....	12,4 g
Birne .....	12,4 g
Honigmelone .....	12,4 g
Nektarine .....	12,4 g
Mango .....	12,4 g
Feigen, frisch .....	12,9 g
Physalis .....	13,3 g
Süßkirschen .....	13,3 g
Mirabellen .....	14,0 g
Apfel .....	14,3 g
Weintrauben .....	15,2 g
Kaki .....	16,0 g
Granatapfel .....	16,1 g
Banane .....	20,0 g
Feigen, getrocknet .....	55,1 g
Datteln .....	65,1 g



## Getreide & Co.

Flohsamenschalen .....	1,7 g
Kürbiskerne .....	2,7 g
Sojaflocken .....	3,0 g
Macadamianüsse .....	4,1 g
Mohnsaat .....	4,2 g
Chiasamen .....	4,9 g
Guarkernmehl .....	5,0 g
Mandeln .....	5,7 g
Haselnusskerne .....	6,0 g
Walnusskerne .....	6,1 g
Mandelmehl .....	6,9 g
Johannisbrotkernmehl .....	7,3 g
Leinsamen .....	7,7 g
Kokosflocken .....	8,4 g
Erdnusskerne .....	9,3 g

Sesamsaat .....	10,2 g
Weizenkleie .....	17,7 g
Cashewkerne .....	22,2 g
Kokosmehl .....	26,2 g
Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil) .....	33-49 g
Sonnenblumenkerne .....	34,7 g
Vollkornbrot .....	38,8 g
Pumpernickel .....	39,8 g
Roggenmischbrot .....	45,8 g
Weißbrot .....	48,1 g
Weizentoast .....	48,1 g
Kichererbsenmehl .....	48,6 g
Baguette .....	55,9 g
Weizenbrötchen .....	55,9 g
Haferflocken .....	59,5 g
Vollkornnußeln .....	60,6 g
Roggenflocken .....	60,9 g
Quinoa .....	62,4 g
Früchtemüsli ohne Zucker .....	62,4 g
Grünkern (-schrot) .....	63,2 g
Hirse .....	64,0 g
Knäckebrot .....	66,1 g
Amarant .....	66,2 g
Maismehl .....	66,3 g
Weizenmehl Type 1050 .....	67,2 g
Popcorn .....	67,2 g
Roggenmehl Type 1150 .....	67,8 g
Laugenbrezel .....	68,5 g
Pasta ohne Ei .....	70,4 g
Buchweizen .....	71,0 g
Weizenmehl Type 405 .....	72,3 g
Paniermehl .....	73,5 g
Reis, natur .....	74,1 g
Reis, poliert .....	78,9 g
Reismehl .....	79,6 g
Cornflakes .....	79,6 g
Kartoffelstärke .....	83,1 g
Weizenstärke .....	86,1 g
Kokosblütenzucker .....	93,0 g

# 2. Carbs von A bis Z

Alle Kohlenhydrate pro 100 g. Die Werte gelten für geschältes und geputztes Gemüse.

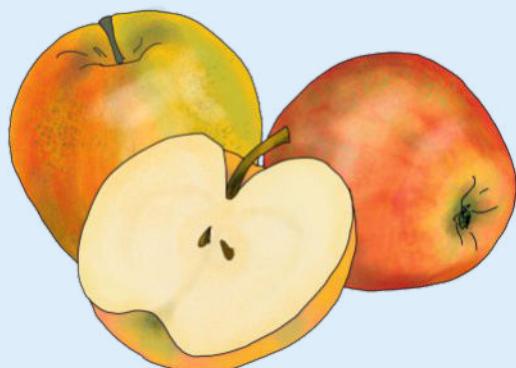
<b>A</b>	Amarant .....	66,2 g
	Ananas .....	12,4 g
	Apfel .....	14,3 g
	Aprikose .....	8,5 g
	Artischocke .....	2,6 g
	Aubergine .....	2,5 g
	Avocado .....	3,5 g
<b>B</b>	Baguette .....	55,9 g
	Banane .....	20,0 g
	Birne .....	12,4 g
	Blattsalate .....	0,8-1,7 g
	Blumenkohl .....	2,3 g
	Bohnen, grün .....	5,1 g
	Bohnen, weiß, (Dose) .....	16,8 g
	Bohnen, weiß, getrocknet .....	34,7 g
	Broccoli .....	2,7 g
	Brombeeren .....	6,2 g
	Buchweizen .....	71,0 g
<b>C</b>	Cashewkerne .....	22,2 g
	Chiasamen .....	4,9 g
	Chicorée .....	2,4 g
	Chinakohl .....	1,2 g
	Clementinen .....	9,0 g
	Cornflakes .....	79,6 g
	Cranberrys, frisch .....	8,0 g
<b>D</b>	Datteln .....	65,1 g
<b>E</b>	Erbsen, getrocknet .....	41,2 g
	Erbsen, grün .....	12,3 g
	Erdbeeren .....	5,5 g
	Erdnusskerne .....	9,3 g
<b>F</b>	Feigen, frisch .....	12,9 g
	Feigen, getrocknet .....	55,1 g
	Fenchel .....	3,0 g
	Flohsamenschalen .....	1,7 g
	Frühtemüsli ohne Zucker .....	62,4 g
	Frühlingszwiebel .....	8,5 g
<b>G</b>	Granatapfel .....	16,1 g
	Grapefruit .....	7,4 g
	Grünkern (-schrot) .....	63,2 g
	Grünkohl .....	2,5 g
	Guarkernmehl .....	5,0 g
	Gurke .....	1,8 g

<b>H</b>	Haferflocken .....	59,5 g
	Haselnusskerne .....	6,0 g
	Heidelbeeren .....	6,0 g
	Himbeeren .....	4,8 g
	Hirse .....	64,0 g
	Hokkaido-Kürbis .....	13,6 g
	Honigmelone .....	12,4 g
<b>J</b>	Johannisbeeren .....	4,8 g
	Johannisbrotkernmehl .....	7,3 g
<b>K</b>	Kaki .....	16,0 g
	Kartoffeln .....	15,6 g
	Kartoffelstärke .....	83,1 g
	Kichererbsen (Dose) .....	16,8 g
	Kichererbsen, getrocknet .....	44,3 g
	Kichererbsenmehl .....	48,6 g
	Kidneybohnen (Dose) .....	15,5 g
	Kiwi .....	9,1 g
	Knäckebrot .....	66,1 g
	Kohlrabi .....	3,7 g
	Kokosblütenzucker .....	93,0 g
	Kokosflocken .....	8,4 g
	Kokosmehl .....	26,2 g
	Kokosmilch (Dose) .....	2,5-3,5 g
	Kürbis (außer Hokkaido) .....	4,6 g
	Kürbiskerne .....	2,7 g
<b>L</b>	Lauch .....	3,2 g
	Laugenbrezel .....	68,5 g
	Leinsamen .....	7,7 g
	Limette .....	1,9 g
	Linsen, braune (Dose) .....	21,0 g
	Linsen, getrocknet .....	40,6 g
<b>M</b>	Macadamianüsse .....	4,1 g
	Maismehl .....	66,3 g
	Mandelmehl .....	6,9 g
	Mandeln .....	5,7 g
	Mango .....	12,4 g
	Mangold .....	0,7 g
	Maracuja .....	9,5 g
	Mirabellen .....	14,0 g
	Möhre .....	6,8 g
	Mohnsaat .....	4,2 g
<b>N</b>	Nektarine .....	12,4 g
<b>O</b>	Orange .....	8,2 g

---

<b>P</b>	Paniermehl .....	73,5 g
	Papaya .....	7,1 g
	Paprika, gelb .....	5,3 g
	Paprika, grün .....	2,9 g
	Paprika, rot .....	6,4 g
	Pasta ohne Ei .....	70,4 g
	Pastinaken .....	12,5 g
	Petersilienwurzel .....	6,0 g
	Physalis .....	13,3 g
	Pfirsich .....	8,9 g
	Pflaumen .....	10,2 g
	Pilze .....	0,6 g
	Popcorn .....	67,2 g
	Pumpernickel .....	39,8 g
<b>Q</b>	Quinoa .....	62,4 g
	Quitte .....	7,3 g
<b>R</b>	Radieschen .....	2,1 g
	Radicchio .....	1,5 g
	Reis, natur .....	74,1 g
	Reis, poliert .....	78,9 g
	Reismehl .....	79,6 g
	Rettich .....	2,4 g
	Roggenflocken .....	60,9 g
	Roggenmehl Type 1150 .....	67,8 g
	Roggenmischbrot .....	45,8 g
	Rosenkohl .....	3,3 g
	Rote Bete .....	8,4 g
	Rotkohl .....	3,5 g
<b>S</b>	Sauerkirschen .....	9,9 g
	Sauerkraut, frisch .....	0,8 g
	Schwarzkohl .....	2,5 g
	Schwarzwurzel .....	2,1 g
	Sellerie (Knollen- und Stauden-) .....	2,2 g
	Sesamsaat .....	10,2 g
	Sojaflocken .....	3,0 g
	Sonnenblumenkerne .....	34,7 g
	Spargel .....	2,0 g
	Spinat .....	0,6 g
	Sprossen .....	1,8–2,1 g
	Spitzkohl .....	2,7 g
	Stachelbeeren .....	7,1 g
	Süßkartoffeln .....	24,1 g
	Süßkirschen .....	13,3 g

<b>T</b>	Tomate .....	2,6 g
	Tomaten, getrocknet .....	10,0 g
	Topinambur .....	4,0 g
<b>V</b>	Vollkornbrot .....	38,8 g
	Vollkornnudeln .....	60,6 g
<b>W</b>	Walnusskerne .....	6,1 g
	Wassermelone .....	8,3 g
	Weintrauben .....	15,2 g
	Weißbrot .....	48,1 g
	Weißkohl .....	4,1 g
	Weiße Bohnen (Dose) .....	16,8 g
	Weizenbrötchen .....	55,9 g
	Weizenkleie .....	17,7 g
	Weizenmehl Type 405 .....	72,3 g
	Weizenmehl Type 1050 .....	67,2 g
	Weizenstärke .....	86,1 g
	Weizentoast .....	48,1 g
	Wirsing .....	2,9 g
<b>Z</b>	Zartbitterschokolade (70% Kakaoanteil) .....	33–49 g
	Zitrone .....	3,2 g
	Zucchini .....	2,2 g
	Zuckermais .....	15,7 g
	Zuckerschoten .....	5,8 g
	Zwetschgen .....	8,8 g
	Zwiebel .....	4,9 g

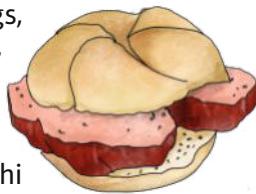


# Aufgepasst!

Auf den ersten Blick sind sie nicht immer zu erkennen, darum verraten wir Ihnen, wo Kohlenhydrat-Fallen lauern:

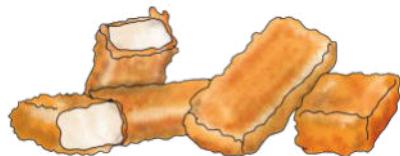
## Fertigprodukte

Hamburger, Hotdogs, Leberkäse-Semmel, Frühlingsrollen, Döner, Pizza, Kartoffelkroketten, Pommes, Rösti, Sushi



## Fleisch und Fisch

Paniertes Schnitzel, paniertes Geflügel, Frikadellen, Kasseler im Blätterteig, frittierte Calamari, Fischbrötchen, panierte und überkrustete Fischfilets



## Milchprodukte

Fruchtquark, Fruchtjoghurt, Milchmixgetränke, Milchreis, Schmelzkäse



## Obst und Gemüse

Dosenobst, Kompott, Fruchtgrützen, Dosenmais, Hokkaido-Kürbis, Perlzwiebeln, Gnocchi



## Getränke

Obstsäfte, Fruchtsaft, Fruchtsaftgetränke, Limonaden



## Sonstiges

Cashewkerne, schwarze Oliven, Saucen, Ketchup, Müsliriegel, Salat-Dressings



## Tipps fürs Restaurant

Salate mit Essig-Öl-Dressing ordern, Obst-Dessert anstatt Tiramisu

**Trick 17** Ein Glas Wasser vor dem Essen dämmt das Hungergefühl ein.

# Fettes Wissen

Auch wenn wir vor allem Kohlenhydrate sparen wollen, gibt's auch in Sachen Fett ein paar Dinge, die gut zu wissen sind: **pflanzliche Fette bevorzugen**, z. B. aus Avocado und Nüssen oder kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl. Sie liefern wertvolle **mehrfach ungesättigte Fettsäuren**, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Auch empfehlenswert: Seefisch wie Makrele, Lachs und Hering. Bei **tierischen Fetten** darf gespart werden: **Milchprodukte** mit 1,5% oder 3,5% Fett bevorzugen; alles ab 10% Fett – wie Sahnejoghurt, Schmand, Crème fraîche oder Sahne – bewusst genießen. Fettarme **Käse**: von Mager- (weniger als 10% Fett i.Tr.\* ) bis Fettstufe (mind. 40% Fett i.Tr.\*). In **Wurst** sind viele Fette versteckt. Top: Geflügelaufschnitt und roher Schinken ohne Fettrand. Selten: Salami und Speck. **Fleisch**, z. B. Geflügel, Schnitzel und Filet von Schwein, Lamm oder Rind, natur – also unpaniert – zubereiten.

\***Fett i. Tr.** (= Fett in der Trockenmasse: prozentuale Angabe, wie viel Fett in der reinen Trockenmasse nach Wasserentzug steckt)



## IMPRESSUM

### Verlag

Deutsche Medien-Manufaktur  
GmbH & Co. KG  
Hülsebrockstraße 2-8  
48165 Münster

### Sitz der Redaktion

Straßenbahnhring 15  
20251 Hamburg

Tel. 040/210916670

### Redaktionsleitung

Arabelle Stieg

Creative Director Elisabeth Herzl

Art Director Katrin Falck

Leiter der »e&t«-Küche

Achim Ellmer

Redaktion Antje Klein

Blueberry Food Studios:

Studio Management

Ellen Hanselmann

Rezeptentwicklung & Foodstyling

Maik Damerius, Jens Hildebrandt,  
Lisa Niemann, Tom Pingel,  
Jan Schümann

### Fotos

Florian Bonanni, Denise Gorenc,  
Tobias Pankratz

Illustrationen Katrin Falck

Schlussredaktion

Ingrid Ostlender

### Leserdienst

Antje Klein  
Tel. 040/210916677  
Sprechzeit: Di 14:00-16:00 Uhr

### Geschäftsführung

Malte Schwerdtfeger

### Publisher

Frank Gloystein

### Stellv. Publisherin

Sina Hilkner

Vertrieb DMV Der Medienvertrieb  
GmbH & Co. KG

Director Distribution & Sales  
Martin Jannek (Ltg.), Ida Bruns

### Handelsauflage

DMV Der Medienvertrieb  
GmbH & Co. KG

### Abo-Auflage

Deutsche Medien-Manufaktur  
GmbH & Co. KG

### Director Brand Solutions

Arne Zimmer

### Verantwortlich

#### für den Anzeigenteil

Arne Zimmer Ad Alliance GmbH  
Überseestraße 10  
20457 Hamburg

Es gilt die aktuelle Preisliste.

Infos hierzu unter

[www.ad-alliance.de](http://www.ad-alliance.de)

### Herstellung

André Glass

### Syndication

Picture Press  
E-Mail: [sales@picturepress.de](mailto:sales@picturepress.de)

### Verantwortlich

#### für [www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

Chefkoch GmbH

### Redaktion

[www.essen-und-trinken.de](http://www.essen-und-trinken.de)

Leitung: David Breul

### Lithografie

Peter Becker GmbH  
Bürgerbräu | Haus 09  
Frankfurter Straße 87  
D-97082 Würzburg

### Druck

Quad/Graphics  
Europe Sp. z o.o.  
ul. Pultuska 120, 07-200 WYSZKÓW

### Verantwortlich für den

#### redaktionellen Inhalt

Arabelle Stieg  
Straßenbahnhring 15  
20251 Hamburg

### Abonnement Deutschland

Jahresabpreis: 32,80 € inkl. MwSt.,  
frei Haus

Abo-Service Inland

Tel. 025 01/801 4379

persönlich erreichbar:

Mo-Fr 8:00-20:00 Uhr

Sa 8:00-13:00 Uhr

E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

Internet: [shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)

Post: Leserservice

»essen & trinken Low Carb«

48084 Münster

### Abo-Service Ausland

Tel. +49 25 01/801 4379

persönlich erreichbar:

Mo-Fr 8:00-20:00 Uhr

Sa 8:00-13:00 Uhr

E-Mail: [service@DMMVerlag.de](mailto:service@DMMVerlag.de)

Internet: [shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)

Post: Leserservice

»essen & trinken Low Carb«

D-48084 Münster

### Einzelne Ausgaben von

#### »essen & trinken Low Carb«

können Sie hier bestellen:

Internet: [shop.essen-und-trinken.de](http://shop.essen-und-trinken.de)

Tel. 025 01/801 4493

E-Mail: [shop@DMMVerlag.de](mailto:shop@DMMVerlag.de)



QR-Code scannen und ein  
Abo oder Einzelheft bestellen

© Copyright 2025:

essen & trinken Low Carb

ISSN 1612-3859

Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet und Vervielfältigung auf Datenträger wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Entwürfe und Pläne unterliegen dem Schutz des Urheberrechts. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. Manuskripten und Fotos bitte Rückporto beifügen. Für unverlangte Einsendungen keine Gewähr.

DEUTSCHE  
MEDIEN  
MANUFAKTUR  
Verlagsgruppe

Deutsche Medien-Manufaktur  
GmbH & Co. KG

# Rezeptverzeichnis

Vegetarische Rezepte sind grün, das Titelrezept ist blau gekennzeichnet.

- B** **BBQ-Cheeseburger** 58  
Bifteki mit Selleriesalat 46  
Birchermüsli mit Birne 28  
**Blooming Onions mit Sour Cream** 71  
Blueberry Nicecream 116  
**Blumenkohl-Falafeln mit Salat** 26  
Bohnen-Gurken-Salat mit Lachs 49  
Breakfast Bowl 15  
Brokkoli, gegrillter, mit Rosmarin-Ricotta 96
- C** Caesar Salad mit Knoblauch-Croûtons 16  
Champignons, gebackene mit Knoblauch-Dip 80  
Chicken-Gyros mit Gurkensalat 62  
Chicken Wings auf Coleslaw 28
- E** Eiersalat mit Radieschen 25
- F** Flammkuchen mit Lachs 21
- G** Gemüse-Feta-Stulle 25  
Gurken, eingelegte 11
- H** Hack-Kohl-Wraps 100  
Haselnusscreme 22  
Healthy Bowl mit Tofu 32  
Hühnerbrühe (Grundrezept) 107  
Hühnerfrikassee 111  
Hühnersuppe „Asia-Style“ 108
- I** Involtini mit Fenchelsalat 58
- K** Kabeljau mit Mangoldgemüse 15  
Käse, gebackener, mit Rucola-Salat 37  
Kasnudeln mit Röstzwiebeln 68  
Kassler mit Pilzsauce und Grünkern 87  
Knäcke mit Forelle und Gurke 37  
Köfte mit Zucchini und Tahinsauce 34
- L** Leber mit Apfel-Chutney und Selleriepuree 65  
**Linsen-Frikadellen mit Senfsauce** 92
- M** Macadamiacreme mit Heidelbeeren 114  
Möhren-Latte 130  
Möhren-Pasta mit Soja-Bolognese 90
- O** Ofen-Tofu 50
- P** Papaya-Toast-Hawaii 44  
Pfannen-Granola mit Joghurt und Beeren 104  
**Pilz-Hack-Bolognese mit Zucchini-Nudeln** 83  
Portobello-BBQ-Burger 84  
Pulled-Mushroom-Toasties 80
- Q** Quarkbrot mit Saaten 54
- R** Rinderfilet Stroganoff 61  
Rumpsteak mit Rettich-Spinat-Salat 22
- S** Salat, griechischer, mit gebackenem Feta 90  
Salat mit Lachs und Senf-Dressing 100
- T** Teriyaki-Hähnchen mit Ofengemüse 44
- V** Vanille-Zimt-Waffeln mit Heidelbeer-quark 114
- Z** Zucchini, gefüllte, mit Kürbiskernen 95  
Zwiebel-Pflaumen-Chutney 72  
Zwiebel-Schmand-Quiche mit Speck 103  
Zwiebelsuppe 75



# Vorschau

Ab  
7. NOVEMBER  
essen & trinken  
**LOW CARB**



- Volles Programm**  
Einfach abnehmen  
mit dem 5-Tage-Plan
- Lauter Lieblinge**  
Hack als Braten, in  
Pasta und Paprika
- Bunte Mischung**  
Veggie-Hits von  
Gratin bis Quiche
- Süße Sachen**  
Mousse, Kuchen und  
Crumble mit Schoki



# Latte orange

Vegan



## Möhren-Latte

FÜR 2 GLÄSER (À 150 ML)

- 100 ml Möhrensaft
- 20 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlene Kurkuma
- 150 ml Mandelmilch
- 2 Tassen Espresso (30 ml; frisch gebrüht)

**1.** Möhrensaft, Apfelsaft, Kardamom, Kurkuma und Mandelmilch in einen Topf geben, verrühren und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen, aufschäumen und in 2 Gläser füllen. Espresso vorsichtig darübergießen und servieren.

**ZUBEREITUNGSZEIT** 10 Minuten

**PRO GLAS** 0 g E, 1 g F, 5 g KH, 0 g B = 34 kcal (144 kJ)



Gute-Laune-Traum mit Mandelschaum, Kardamom- und Kurkuma-Würze

# LOW CARB

## JETZT TESTEN UND SPAREN!



2 Hefte für 7,20 €

ca. 34 % sparen

Kein Risiko:  
Nach 2 Heften  
jederzeit kündbar



Jetzt online oder telefonisch bestellen:

[www.low-carb.de/minabo](http://www.low-carb.de/minabo)

Tel. 0 25 01/801 44 01

Bitte Bestellnummer angeben: 043M002

Wechseljahre verstehen: Was jede Frau wissen sollte – egal in welchem Alter

Darm, Herz, Schlaf: Die unterschätzten Schlüssel für mehr Energie und Wohlbefinden

Mini-Workouts, Yoga & Ernährung: Deine Toolbox für echte Self-Care

XXL-SPECIAL

DIE NEUE MENO-POWER

Was jede Frau (auch unter 40) jetzt über die Wechseljahre wissen muss

LONGEVITY UPDATE

Smarte Strategien für ein langes Leben

Let's feel better!

- Warnsignale des Körpers endlich besser verstehen
- Mit Mini-Workouts und Yoga zu mehr Gesundheit

18 SUPERFOODS FÜR HAUT, HAAR & HEALTH

DARM-BALANCE LEICHT GEMACHT

Gesund sein beginnt mit dir!

MEHR WISSEN  
MEHR SELBSTFÜRSORGE  
MEHR GESUNDHEIT

Am Kiosk oder als E-Paper  
[womenshealth.de/guide](http://womenshealth.de/guide)

