

MARTIN KINTRUP

# LOW CARB

für Faule



**G|U**



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

- 8 Low Carb – was ist das?
- 9 Bequeme Low-Carb-Lebensmittel
- 10 Zucker, Süßstoff & Co.

## FLOTTES FRÜHSTÜCK

---

- 14 Die schnellen 4 fürs flotte Frühstück
- 16 Geröstetes Low-Carb-Müsli
- 18 Schoko-Tonkabohnen-Quark
- 20 Limettenjoghurt mit Exoten
- 22 4 x schnelle Morningdrinks
- 24 Low-Carb-Brot
- 26 4 x superschnelle Aufstriche
- 28 Veggie-Bread
- 30 Avocado-Putenbrust-Stullen
- 32 4 x Frühstücksei 2.0

## RASCHE SNACKS & SALATE

---

- 36 Die schnellen 4 für rasche Snacks & Salate
- 38 Zucchini-Schinken-Röllchen
- 40 Salatwraps mit Thunfisch
- 42 Würzige Tofubällchen
- 44 4 x feine Snacks & Fingerfood
- 46 Gebackene Aubergine mit Feta
- 48 Lachs-Carpaccio
- 50 4 x Express-Salate mit Käse
- 52 Salade niçoise
- 54 Veggie-Döner-Teller
- 56 Marokko-Salat mit Hähnchen
- 58 Avocadosalat mit Garnelen
- 60 Thai-Salat mit Roastbeef



## TAKE-AWAY-MITTAGESSEN

---

- 64 Die schnellen 4 fürs Take-away-Mittagessen
- 66 Greek Sandwiches
- 68 Gemüsesticks mit Quark
- 70 Caesar-Schicht-Salat im Glas
- 72 4 x sättigende Salate
- 74 Puten-Ziegenkäse-Cannelloni
- 76 Blumenkohlgratin mit Lachs
- 78 4 x rasante Suppen
- 80 Paprikagulasch
- 82 Gelbes Fischcurry
- 84 Vindaloo-Curry mit Hack

## WARME ABENDESSEN

---

- 88 Die schnellen 4 für warme Abendessen
- 90 Zitronenhähnchen mit Spinat
- 92 Chililachs mit Spargel
- 94 4 x flinke Pfannengerichte
- 96 Ofengemüse mit Feta
- 98 Seelachs im Päckchen
- 100 Sauerkrautgratin
- 102 Überbackene Fleischpflanzerl
- 104 Grillgemüse-Lasagne
- 106 Hähnchenkeulen »Marokko«
- 108 4 x wohlig wärmende Suppen
- 110 Frühlings-Minestrone
- 112 Vietnam-Suppe mit Roastbeef

## LOW SWEETS

---

- 116 Die schnellen 4 für Low-sweet-Desserts
- 118 4 x fruchtige Eis-Quickies
- 120 Erdbeer-Schichtspeise
- 122 Gewürzjoghurt mit Orangen
- 124 4 x reizvolle Schokosünden
- 126 Gratinierter Brie mit Honig
- 128 Zwetschgen-Crumble
- 130 Kokos-Käsekuchen

## TAGESPLÄNE JEWEILS FÜR 1 PERSON

---

- 132 4 x »Frisch-in-den-Frühling«-Tage
- 133 4 x »Leicht-und-lecker«-Sommertage
- 134 4 x herbstliche »Fit-und-vital«-Tage
- 135 4 x »Power-für-kalte-Jahreszeiten«-Tage

- 138 Register
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**  
auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)



# DIE SCHNELLEN 4 FÜRS FLOTTE FRÜHSTÜCK ...

## EIER

----->

Bestechen durch einen unübertroffenen Eiweißcocktail, der vom menschlichen Körper perfekt genutzt werden kann | eiweißreiches Frühstück schützt vor Heißhungerattacken und sorgt dafür, dass man im Laufe des Tages weniger Kalorien zu sich nimmt | reich an fettlöslichen Vitaminen | als klassischer Eiersalat (Seite 33) ein perfekter Brotbelag | herzhafter Brunch-Büfett-Liebling als **Quiche-Muffins** (Seite 32) | schmeckt auf italienische Art als **Frittata Caprese** (Seite 32) oder **Strammer Massimo** (Seite 33) | verleiht **Low-Carb-Brot** (Seite 24) Bindung, macht es gleichzeitig zu »Eiweißbrot« | wachsweiße Eier sind leichter bekömmlich als hartgekochte.



## MAGERQUARK

<-----

Liebling aller Fitnessjünger, weil er eiweißreich und zugleich wegen geringen Kohlenhydrat- und Fettgehalts kalorienarm ist | kann auf vielfältigste Art und Weise süß oder herzhaft angerührt werden oder beim Backen Verwendung finden | macht **Himbeer-Frappé** (Seite 22) zu einem echten Power-Drink | gibt **Low-Carb-Brot** (Seite 24) und **Quiche-Muffins** (Seite 32) eine Extraportion Eiweiß | als **Schoko-Tonkabohnen-Quark** (Seite 18) Frühstücksliebling aller Süßmäuler | als frischer Tomatenquark (Seite 68) zu **Gemügesticks** ein herzhafter Mittagssnack | fantastisch frisch als fixes **Heidelbeer-Minze-Eis** (Seite 119) | perfekt als **schneller Aufstrich**: Einfach die Brotscheibe damit bestreichen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, dann dünne Tomaten-, Radieschen- und Gurkenscheiben sowie Kresse daraufschichten!



## FRISCHKÄSE

Als Brotaufstrich oder in Saucen und Dips eine schnelle Eiweißquelle | fettärmer sind Sorten mit Joghurtanteil | säuerlich-würzige Variante ist Ziegenfrischkäse | mit geräucherter Forelle als **Brotaufstrich** (Seite 26) ein Morgenlichtblick, kräftiger als **Radieschen-Ziegenfrischkäse** (Seite 27) | feincremige Basis für **Veggie-Bread** (Seite 28), **Gurkenhappen mit Putenbrust** (Seite 44), **Käsesuppe** (Seite 108) und **Kokos-Käsekuchen** (Seite 130) | gemeinsam mit Erdnussmus unwiderstehlich als Füllung von **Erdnussmeteoriten** (Seite 124) | als Ziegenfrischkäse feines Highlight im **Linsensalat** (Seite 51) und säuerlich-herzhafte Füllung für **Puten-Cannelloni** (Seite 74) | Tipp für Fans: Ziegenfrischkäsebrösel auf dem **Zwetschgen-Crumble** (Seite 128) mitbacken!



## AVOCADO

Reich an gesunden Fetten, Mineralstoffen, fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A und E sowie wertvollen sekundären Pflanzenstoffen | besonders aromatisch und nussig im Geschmack sind die kleinen, fast schon schwarzen Früchte der Sorte »Hass« | immer nur richtig reife Früchte mit weichem Fruchtfleisch verwenden | bringt mit Melone und Feldsalat als **Green-Avocado-Smoothie** (Seite 22) richtig Power für den Tag | zitrusfrisch-lecker als cremiger Brotaufstrich auf **Avocado-Putenbrust-Stullen** (Seite 30) | echt raffinierte Kombi mit Garnelen in **Chicoréeschiffchen** (Seite 45) und **Avocadosalat mit Garnelen** (Seite 58) | mit Banane auch als **Eis** (Seite 119) ein echter Dessert-Hit | geschält und klein geschnippelt eine prima Ergänzung für **Salatwraps mit Thunfisch** (Seite 40).



# 4 X SCHNELLE MORNINGDRINKS ...



## HIMBEER-FRAPPÉ

### Für 2 Personen

Pro Person: ca. 230 kcal, 20 g EW, 8 g F, 16 g KH

200 g **Magerquark** (nach Belieben gerne auch griechischen Joghurt), 200 g noch gefrorene **TK-Himbeeren**, 4 EL **geschrotete Leinsamen**, 2 EL **Sanddornsaft**, 2 TL flüssigen **Honig** und 100 ml Wasser in einen Mixbecher geben. 10 Blätter **Minze** abbrausen, trocken tupfen und dazugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Geschmack noch etwas **süßen** (Info Seite 11). Frappé in zwei Cocktailgläser oder Schälchen füllen und servieren.

## GREEN-AVOCADO-SMOOTHIE

### Für 2 Personen

Pro Person: ca. 260 kcal, 7 g EW, 18 g F, 14 g KH

1 kleine **Avocado** längs halbieren, entkernen, schälen und klein schneiden. 200 g **Honigmelone** schälen, entkernen, würfeln. Von 5 Stängeln **Minze** die Blätter abzupfen, mit 60 g **Feldsalat** waschen und trocken schleudern. Die vorbereiteten Zutaten mit 100 ml **Pink-Grapefruit-Saft** (oder der gleichen Menge Fruchtfleits),  $\frac{1}{2}$  EL **Limettensaft** und 30 g **geschroteten Leinsamen** in einen Mixbecher geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Nach Belieben noch mit etwas **Limettensaft** abschmecken. Smoothie auf zwei Gläser verteilen, servieren.

... für alle, die reichlich Power für einen anstrengenden Tag gut gebrauchen können und dabei nicht auf volles Aroma und leichte Bekömmlichkeit verzichten möchten.



## GURKEN-KRÄUTER-AYRAN

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 135 kcal, 6 g EW, 9 g F, 7 g KH

200 g **Salatgurke** schälen und klein schneiden. 6 **Radieschen** samt Blättern waschen, trocken tupfen und putzen. Radieschen vierteln. Gurke und Radieschen samt Blättern in einen Mixbecher geben. 200 g **Naturjoghurt** (3,8 % Fett), 10 gesalzene, geröstete **Macadamianüsse**, 2 EL gehackten **Dill** und 2 EL **Wasser** dazugeben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, mit **Kräutersalz** und 2 Spritzern **Zitronensaft** abschmecken. Ayran auf zwei Gläser verteilen und servieren.



## CHoCo-CoCo-CHAI-LATTE

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 280 kcal, 9 g EW, 21 g F, 13 g KH

200 ml **Kokosmilch** mit 1 EL **Kakaopulver** aufkochen. 2 Beutel **Chai-Tee** hineinhängen und zugedeckt 7 Min. ziehen lassen. Inzwischen in einem kleinen Topf 100 ml **Sojamilch** erwärmen, leicht **salzen** und **süßen** (Info Seite 11). Mit dem Stabmixer aufschäumen und vom Herd nehmen. Teebeutel aus der Kokosmilch nehmen und ausdrücken. Kokosmilch mit 200 ml **Sojajoghurt** und 1 TL **Honig** verrühren, nach Belieben noch etwas süßen (Info Seite 11) und auf zwei Gläser verteilen. Den warmen Sojamilchschaum daraufschichten, die Milch dazugießen. Den Chai-Latte servieren.

# MAROKKO-SALAT MIT HÄHNCHEN

Zaubert Sommerfeeling auf den Teller

**1** Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier gut trocken tupfen und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.

**2** In einem Topf  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Hähnchen darin ca. 5 Min. anbraten, bis die Zwiebel leicht gebräunt ist. Knoblauch schälen und dazupressen. Ras el-Hanout hinzufügen, salzen und kurz weiterbraten.

**3** Dann den Couscous und 100 ml Wasser in den Topf geben und zum Kochen bringen. Alles  $\frac{1}{2}$  Min. offen kochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Min. ziehen lassen.

**4** Inzwischen Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Gurke waschen, zebraartig schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem kleinen Löffel heraus-schaben. Die Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden. Minze abbrausen und trocken schüt-teln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, sofort herausnehmen.

**5** Den Couscous auflockern und mit den vorbe-reiteten Zutaten mischen. Zitronensaft und restli-ches Olivenöl unter den Salat rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei etwas süßen (Info Seite 11).

## TIPP:

Marokko-Salat schmeckt auch mit 150 g in Scheiben geschnittenen Merguez (würzige Lammwürstchen) statt mit Hähnchen. Vegeta-rier lassen das Fleisch weg und mischen dafür 100 g zerbröckelten Schafskäse (Feta) unter den fertigen Salat.

FÜR 2 PERSONEN

**150 g Hähnchenbrustfilet**

**1 rote Zwiebel**

**1  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl**

**1 Knoblauchzehe**

**1 TL Ras el-Hanout** (marokkanische Gewürzmischung)

**Salz**

**40 g Instant-Couscous**

**250 g Tomaten**

**1 Salatgurke**

**1 Handvoll Minze** (ca. 15 g)

**40 g Pinienkerne**

**1 EL Zitronensaft**

**Pfeffer**

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.

PRO PERSON: CA. 355 KCAL

25 G EW, 16 G F, 26 G KH



# 4 X RASANTE SUPPEN ...



## KÜRBIS – PAPAYA – SUPPE

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 400 kcal, 18 g EW, 27 g F, 17 g KH

1 cm **Ingwer** schälen, fein würfeln. In einem Topf  $\frac{1}{2}$  EL **Öl** erhitzen. Darin Ingwer und 300 g noch gefrorenen **TK-Hokkaidokürbis** andünsten. Je 200 ml **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. leise köcheln lassen.  $\frac{1}{2}$  **Papaya** entkernen, schälen, würfeln und nach 5 Min. mit 1 EL **Erdnussmus** unter die Suppe rühren. Dann den Herd ausstellen, 1 EL **Limettensaft**, 1 TL **Honig** und 1 TL **Sambal Oelek** in die Suppe geben, etwas **gemahlene Vanille** dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit **Salz** und **Limettensaft** abschmecken, noch leicht **süßen** (Info Seite 11). 100 g geschälte, gegarte **Garnelen** waschen, in die Suppe geben und 1–2 Min. darin ziehen lassen.

## ZITRONENGRASSUPPE

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 240 kcal, 20 g EW, 11 g F, 12 g KH

In einem Topf 600 ml **Gemüsebrühe**, 2 TL **Zitronengraspaste**, 4 Scheiben **Ingwer**, 1 EL **Limettensaft**,  $\frac{1}{2}$  TL **Sambal Oelek**, 1 TL **braunen Zucker** und 180 g **Bambussprossen** (Glas) zum Kochen bringen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. ziehen lassen. Ingwer entfernen, Suppe mit ein wenig **Fischsauce** und **Salz** abschmecken. Zum Servieren Suppe erneut aufkochen, vorbereitete Einlagen damit übergießen und zugedeckt 5 Min. ziehen lassen. Als Einlage eignen sich 200 g **Tofu** (in kleinen Würfeln), 200 g **Kräuterseitlinge** (in dünnen Scheiben), 2 **Frühlingszwiebeln** (in Ringen), 2 EL **gesalzene geröstete Erdnüsse** und etwas **Koriandergrün**. Geht auch: 200 g geschälte, gegarte Garnelen oder 100 g Champignonscheiben!

... und Eintöpfe, die sich wunderbar wieder aufwärmen lassen und dabei vielleicht sogar noch etwas besser schmecken!



## VEGGIE-GRÜNKOHLEINTOPF

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 385 kcal, 24 g EW, 22 g F, 19 g KH

1 **Zwiebel** schälen und klein würfeln. 20 g **Butter** in einem Topf schmelzen, die Zwiebel darin andünsten. 200 g noch gefrorenen **TK-Grünkohl** und 1 TL **Honig** dazugeben, 5 Min. mitdünsten.  $\frac{1}{2}$  l **Gemüsebrühe** angießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen. 1 Pck. **TK-Suppengrün** (75 g) und 100 g noch gefrorene **TK-Erbsen** dazugeben, weitere 12–15 Min. köcheln lassen. 50 g **Schmand**,  $\frac{1}{2}$  EL **Rotweinessig** und 1 TL **körnigen Senf** unter die Suppe rühren, **salzen** und **pfeffern**. 100 g **vegetarische Snackwürstchen** (Picknicker) in Scheiben schneiden und in der Suppe 2 Min. ziehen lassen.

## ZUCCHINI-LAUCH-SUPPE

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 365 kcal, 14 g EW, 28 g F, 14 g KH

1 Stange **Lauch** putzen, in Ringe schneiden und waschen. 10 g **Butter** in einem Topf schmelzen, Lauch darin 3 Min. andünsten. 250 g **Zucchini** waschen, putzen, raspeln und dazugeben. 1 **Knoblauchzehe** schälen und dazupressen, Alles weitere 4 Min. dünsten. 400 ml **Gemüsebrühe** dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. 4 **Feigen** waschen, entstielen und vierteln. 80 g **Halloumi** in Scheiben schneiden.  $\frac{1}{2}$  EL **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Halloumi von beiden Seiten goldbraun braten. Feigen dazugeben, 2 Min. mitbraten. 80 g **Schmand**,  $\frac{1}{2}$  EL **Rotweinessig** und 1 EL **TK-Dill** unter die Suppe rühren. Mit **Kräutersalz** und **Pfeffer** würzen. Mit Feigen und Halloumi servieren.



## LOW CARB – GANZ EASY, GANZ FIX, GANZ FAUL

Sich wohl fühlen und dabei auch noch abnehmen oder einfach schlank bleiben... wer will das nicht! Mit den schnellen Rezepten, Tipps & Tricks in diesem Buch geht das ganz bequem. Ob flottes Frühstück, Take-away-Mittagessen oder entspanntes Abendessen: Die Low-Carb-Küche auf die lässige Art überrascht täglich neu und schmeckt einfach wunderbar.

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-4663-2



9 783833 846632

€ 16,99 [D]  
€ 17,50 [A]

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

**GU**