



# LOW CARB

Die  
80 besten  
Rezepte  
★



*König X Berg*



1

FRISCHE ZUTATEN VERWENDEN

2

REGIONALE PRODUKTE EINKAUFEN

3

IN DER VIELFALT STECKT DIE KRAFT

4

GRUNDNAHRUNGSMITTEL VORRÄTIG HABEN

5

DEM ZUCKER DIE KALTE SCHULTER ZEIGEN

## 10 TIPPS



6

EIWEISS OHNE ÜBERFLÜSSIGE KALORIEN

7

GUTE FETTE FÜR GUTE FETTWERTE

8

HÄNDE WEG VON CONVENIENCE FOOD!

9

VOLLKORN STATT WEISSMEHL

10

GENIESSEN!

## INHALTSVERZEICHNIS

Low Carb – was ist das?.....	4
Frühstück .....	6
Mittagessen .....	22
Abendessen .....	76
Desserts .....	128
Register.....	142
Impressum.....	144



FRUCHTIG  
FRISCH

## Bunte Kiwi-Spießchen

1 Kiwi | 1 TL Pinienkerne (ersatzweise Walnuskerne) |  
50 g Magerquark | 1 TL Zitronensaft | flüssiger Süßstoff  
(nach Belieben) | 1 Aprikose | 6 Physalis | 6 frische Minzeblättchen | 6 Zahnstocher zum Fixieren

Für 1 Person | Zubereitung: 10 Min.  
Pro Portion 150 kcal, 45 kcal/100 g, E = 9 g (25 %),  
F = 5 g (30 %), KH = 16 g (45 %)

- 1** Die Kiwi schälen und quer in 6 Scheiben schneiden. Die Pinienkerne grob hacken. Den Quark mit Zitronensaft und den Pinienkernen verrühren. Nach Belieben mit Süßstoff süßen. Die Kiwischeiben mit der Quarkcreme bestreichen.
- 2** Die Aprikose waschen, entkernen und in 6 Spalten teilen. Die Physalis aus den Hüllblättern lösen.
- 3** Auf jeden Zahnstocher 1 Physalis, 1 Blättchen Minze und 1 Aprikosenspalte ziehen. In die Kiwischeiben stecken.

## Beerentraum

100 ml Kefir | flüssiger Süßstoff (nach Belieben) |  
1 EL Zitronensaft | 125 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) | 1 EL Pinienkerne

Für 1 Person | Zubereitung: 10 Min.  
Pro Portion 165 kcal, 70 kcal/100 g, E = 7 g (19 %),  
F = 9 g (51 %), KH = 11 g (30 %)

- 1** Den Kefir mit Süßstoff und Zitronensaft verrühren.
- 2** Die Himbeeren behutsam waschen, gut abtropfen lassen, verlesen und vorsichtig unter den Kefir heben.
- 3** Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und über den Kefir streuen.

### TIPP

Sie können morgens einfach nicht auf Ihr gewohntes Müsli verzichten? Dann streuen Sie sich noch einen Esslöffel Ihrer Lieblingsmischung über den Kefir. Besser ist's, wenn die Müslimischung ungezuckert ist.



MACHT FROH  
UND SATT

## Kokos-Schlemmerei

2 EL + 1 TL Kokosraspel | 1 EL Rosinen | 50 ml fettarme Milch | 150 g fettarmer Joghurt | flüssiger Süßstoff (nach Belieben) | 1 reife Birne (etwa 130 g)

Für 1 Person | Zubereitung: 20 Min.  
Pro Portion 270 kcal, 75 kcal/100 g, E = 8 g (13 %),  
F = 9 g (31 %), KH = 36 g (56 %)

- 1 2 EL Kokosraspel und die Rosinen mit Milch übergießen und etwa 15 Min. quellen lassen. Mit dem Joghurt verrühren und nach Belieben mit Süßstoff süßen.
- 2 Die Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden und unterheben. Mit 1 TL Kokosraspel bestreuen.

### TIPP

Wenn Sie morgens mehr Zeit haben, hacken Sie sich einen Esslöffel geröstete Pistazien oder andere Nüsse und streuen Sie sie über das Müsli. So bekommen Sie noch eine Extraportion Vitamin E, das Ihren Zellwänden und Nerven zugute kommt.

## Melonenmüsli

1 EL Haferflocken | 125 ml Buttermilch | ½ Honigmelone (150 g geputzt gewogen) | 1 EL gehackte Walnüsse (ersatzweise Haselnüsse) | 100 g rote Johannisbeeren

Für 1 Person | Zubereitung: 15 Min.  
Pro Portion 220 kcal, 60 kcal/100 g, E = 7 g (13 %),  
F = 5 g (21 %), KH = 34 g (66 %)

- 1 Die Haferflocken mit der Buttermilch verrühren und etwa 10 Min. quellen lassen.
- 2 Die Melone entkernen, in Spalten schneiden, schälen und würfeln. Mit den Nüssen unter die Buttermilch heben.
- 3 Die Johannisbeeren behutsam waschen. Zum Müsli servieren oder die Beeren von den Rispen streifen und vorsichtig unterheben.

### TIPP

Rösten Sie die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett. Das bringt ihr Aroma so richtig zur Geltung.



## Mediterraner Bratensalat

*Resteverwertung mal anders: Aus dem urdeutschen Sonntagsbraten wird tags darauf die Mittelmeerspeise nach Low-Carb-Manier.*

400 g gegarter Schweinebraten (vom Vortag)  
 2 Zwiebeln  
 2 Möhren  
 3 Frühlingszwiebeln  
 1 Stange Staudensellerie  
 80 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten  
 3 Knoblauchzehen  
 6 EL Öl (z. B. Raps- oder Distelöl)  
 2 TL getrocknete italienische Kräuter  
 2 EL Zucker  
 50 ml Rotweinessig  
 50 ml Orangensaft  
 1 Prise Zimtpulver  
 Salz  
 Pfeffer  
 50 g Pinienkerne  
 50 g Pecorino (am Stück; nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: 35 Min.

Pro Portion 415 kcal, 160 kcal/100 g, E = 10 g (11 %),  
 F = 31 g (68 %), KH = 22 g (21 %)

**1** Den Braten in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln und Möhren schälen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und waschen, dabei das Selleriegrün beiseitelegen. Die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in Ringe, den Staudensellerie in Scheiben und die Möhren in feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden.

**2** Den Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Kräuter darin kurz dünsten. Den Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Möhren, Frühlingszwiebeln, Staudensellerie und Tomaten kurz mitdünsten. Mit

Essig und Orangensaft ablöschen, mit Zimtpulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse vom Herd nehmen und zugedeckt ziehen lassen.

**3** Inzwischen die Pinienkerne in einer zweiten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann abkühlen lassen. Das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelringe darin knusprig braun braten, dann herausnehmen. Die Bratenstreifen in dieselbe Pfanne geben und kurz braten. Dann die Bratenstreifen mit dem gedünsteten Gemüse und den Pinienkernen in einer Schüssel mischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen.

**4** Nach Belieben den Pecorino fein zerbröckeln und über den Salat streuen. Das Selleriegrün waschen und die Blätter abzupfen. Den Salat mit Röstzwiebeln und Selleriegrün garnieren.

### TIPP

Der Bratensalat schmeckt auch mit Kalbs- und Putenbraten oder dem abgelösten Fleisch von Gänse- oder Entenbraten. Richtig pikant wird er mit in Scheiben geschnittenen gebratenen Merguez. Das sind scharf gewürzte Lamm- und Rinderbratwürstchen.

## Brokkoli-Blumenkohl-Curry

*Kohl mit dreifachem Topping: erst ingwer-scharfer Joghurt, darauf in Öl geröstete Gewürze und schließlich Frühlingszwiebeln in feinen Röllchen.*

500 g Brokkoli  
 400 g Blumenkohl  
 400 g Kartoffeln  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 20 g frischer Ingwer  
 1 EL Butterschmalz (oder Ghee)  
 2 TL Currypulver (nach Geschmack)  
 300 ml Gemüsebrühe  
 300 g Joghurt  
 Salz  
 2 EL neutrales Öl (z. B. Distelöl)  
 1 EL Panch Phoron (siehe unten)

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion 280 kcal, 60 kcal/100 g, E = 7 g (10 %),  
 F = 18 g (58 %), KH = 22 g (32 %)

**1** Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Weiße in ca. 2 cm große Stücke und das Grüne in Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.

**2** Das Butterschmalz im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. braten. Mit Currypulver bestäuben und kurz anrösten.

**3** Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12 Min. köcheln lassen. Dann offen weiterkochen lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind und die Flüssigkeit fast eingekocht ist.

**4** Für den Würzjoghurt den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer verrühren und salzen.

**5** Für das Würzöl das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Panch Phoron darin anrösten, bis es duftet und knistert. Den Würzjoghurt über das fertige Curry gießen, mit Würzöl beträufeln und mit den Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.

### PANCH PHORON

Diese Mischung – auch Fünf-Gewürze-Mischung genannt – stammt aus dem Nordosten Indiens und besteht aus Schwarzkümmel, Bockshornklee, Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Senfsaat.





## Dorade im mediterranen Bett

*Mit Tomaten, Zucchini und Gewürzen aus Balkonien! Unübertroffen aromatisch – schon fühlen Sie sich wie im Urlaub am Mittelmeer.*

2 kleine Doraden (à etwa 300 g)  
Salz  
Pfeffer  
2 Zwiebeln  
10 Knoblauchzehen  
350 g Rispentomaten  
30 g getrocknete Tomaten  
1 kleiner Zucchini  
3 EL Olivenöl  
100 g schwarze entsteinte Oliven  
je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Salbei

Für 2 Personen

Zubereitung: 15 Min. | Garen: 25 Min.

Pro Portion 710 kcal, 110 kcal/100 g, E = 51 g (30 %),  
F = 40 g (52 %), KH = 29 g (18 %)

- 1** Die Doraden kalt abspülen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die ungeschälten Knoblauchzehen mit dem Handballen fest auf die Arbeitsfläche drücken, bis sie aufplatzen. Die Rispentomaten waschen und vierteln. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- 3** Den Backofen auf 200° vorheizen. 2 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe und Knoblauchzehen darin glasig dünsten. Die Tomatenviertel, Zucchinischeiben und Oliven unterrühren. Das Gemüse in einen Bräter füllen.

- 4** Die Kräuter zu zwei Sträußchen binden und zum Gemüse geben. Die Doraden darauf legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 15 – 25 Min. garen.

### TIPP

Immer die bange Frage: Ist der Fisch auch durch? Das können Sie ganz einfach überprüfen: Lässt sich die Rückenflosse leicht herausziehen, ist der Fisch auf den Punkt gebraten. Bleibt er dann noch länger im Ofen, wird er nur trocken. Planen Sie bei unserem Rezept für kleinere Doraden 15 Min., für eine große Dorade 25 Min. Garzeit ein.

### DORADEN

Doraden gehören zur großen Familie der Brassen. Dabei sind die Goldbrassen, die Doraden, die edelsten und schmackhaftesten. Ihr Name rührt von dem breiten Goldband zwischen den Augen, das bis zu den Backen reichen kann. Ihr Fleisch ist fest, weiß und saftig.





## Scharfes Fischcurry mit Blattspinat

*Currypulver, Senf, Ingwer und die frische Schärfe von grünen Chilis und Frühlingszwiebeln geben diesem Curry gehörig Pep.*

700 g Seelachsfilet  
Salz  
Pfeffer  
20 g frischer Ingwer  
1 EL frisch gepresster Limettensaft  
2 EL helle Sojasauce  
2 – 3 grüne Chilischoten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
500 g Cherrytomaten  
200 g Blattspinat  
2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)  
2 TL braune Senfkörner  
2 – 3 TL scharfes Currypulver  
400 g Kokosmilch

Für 4 Personen

Zubereitung: 40 Min.

Pro Portion 260 kcal, 50 kcal/100 g, E = 36 g (55 %),

F = 8 g (28 %), KH = 11 g (17 %)

**1** Den Fisch waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 4 cm große Würfel schneiden. Die Fischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen und fein reiben, mit Limettensaft und Sojasauce verrühren. Den Fisch darin wenden und zugedeckt in den Kühlschrank stellen und bis zur Verwendung marinieren.

**2** Die Chilischoten halbieren, putzen, waschen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und das Grüne separat in Ringe schneiden. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Den Blattspinat gründlich waschen und verlesen, eventuell von den harten Stielen befreien und in einem Sieb abtropfen lassen.

**3** Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Die Senfkörner dazugeben und rösten, bis sie duften und knistern. Das Weiße der Frühlingszwiebeln und die Chilis dazugeben und 2 – 3 Min. mitbraten. Mit dem Currypulver bestäuben und unter Rühren kurz anrösten. Die Tomaten hinzufügen, salzen und 2 Min. pfannenrühren.

**4** Die Kokosmilch dazugießen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis die Sauce sämig wird. Die Fischwürfel dazugeben und 5 Min. in der Sauce ziehen lassen. Den Blattspinat hinzufügen und zugedeckt in 1 Min. zusammenfallen lassen. Alles vorsichtig mischen, mit Salz und Currypulver abschmecken und mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen.

# RINDERFILET MIT ERDNUSSBUTTER



## ZUBEREITUNG:

Die Tomaten waschen, gut abtropfen lassen und halbieren. Das Filetsteak quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filetscheiben darin von beiden Seiten kräftig anbraten.

Mit Essig ablöschen und die Erdnussbutter einrühren. Die Filetstreifen auf zwei Tellern anrichten, die Tomaten daneben anrichten und mit Basilikum bestreuen. Den Tomatensaft dazu servieren.

## ZUTATEN:

- ★ 150 g Cocktailtomaten
- ★ 1 kleines Filetsteak
- ★ Salz | Pfeffer
- ★ 1 EL Rapsöl
- ★ 2 EL Aceto balsamico
- ★ 1 EL Erdnussbutter
- ★ 2 EL grob gehacktes Basilikum
- ★ 200 ml Tomatensaft





# DIE ERNÄHRUNGSREVOLUTION

Sich satt essen und dabei auch noch schlank werden – dieser Wunsch wird mit Low Carb Wirklichkeit! Das Prinzip ist so einfach wie einleuchtend: Hochwertiges Eiweiß, gute Fette und viel knackiges Gemüse sorgen dafür, dass der Heißhunger keine Chance hat und man auch noch Stunden später satt und glücklich ist. Vom Frühstück über das Mittag- bis hin zum Abendessen: Mit diesen 80 köstlichen und einfachen Rezepten gelingt der Start in das Low-Carb-Leben ganz leicht. Es lebe der Genuss!

