

NICO STANITZOK | CAROLINA HAUSMANN

# LOW CARB

Das Kochbuch für Berufstätige



**G|U**

Schnelle Rezepte  
für den Alltag



## 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

# INHALT

- 6 Stoffwechselwissen
- 8 Low-Carb-Praxiswissen
- 10 Best of Low Carb
- 14 Low Carb im Alltag
- 16 Low-Carb-Tipps

## 18 Power-Frühstück

### **So fängt Ihr Tag garantiert gut an:**

Ob gemütlich zu Hause oder aus der Hand unterwegs – bei Overnight-Chia, Apfelpfannkuchen mit Honigquark, Müsliriegel oder Rührei mit Shrimps findet jeder sein Lieblingsfrühstück

## 56 Lunch to go

### **Frisch, leicht und fix zubereitet – so schmeckt Low Carb:**

Wer die Wahl hat, ... darf sich freuen. Bei Thailändischem Rindfleischsalat, Spinatcrêpes oder Blumenkohl-Curry bleiben bestimmt keine Wünsche offen





## 94 Feierabend-Blitzrezepte

### Leichter Genuss nach dem Arbeitstag:

Lehnen Sie sich entspannt zurück und genießen Sie Garnelenspieße mit Mangosalat, Piccata Milanese, gratinierte Putensteaks, Lachskoteletts auf Fenchel und vieles mehr

140 Register

144 Impressum



*Das grüne Blatt* heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



# Die besten Quellen für Eiweiß und Fett

Neben den Kohlenhydraten gehören Eiweiß und Fett zu den Hauptnährstoffen, aus denen der Körper Energie gewinnt. Aber welche Aufgaben erfüllen sie im Stoffwechsel noch, und wie versorgen Sie sich Low Carb damit?

**1. Pflanzliche Öle** sollten in Zukunft Butter und Schmalz in Ihrer Pfanne ersetzen. Verwenden Sie am besten kalt gepresstes Oliven-, Raps- oder Distelöl zum Braten und Lein- und Nussöl für Salate. Sie enthalten viele essenzielle Fettsäuren, die Ihr Körper nicht selbst herstellen kann. Darüber hinaus senken sie das »schlechte« LDL-Cholesterin im Blut.

**2. Nüsse und Samen** sind von der Cashew-, Hasel- oder Walnuss über die Mandel bis hin zu Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Lein- sowie Chiasamen eine feine Möglichkeit, sich Low Carb mit guten Fetten zu versorgen. Zudem quellen Lein- und Chiasamen im Magen-Darm-Trakt stark auf und machen lange satt.

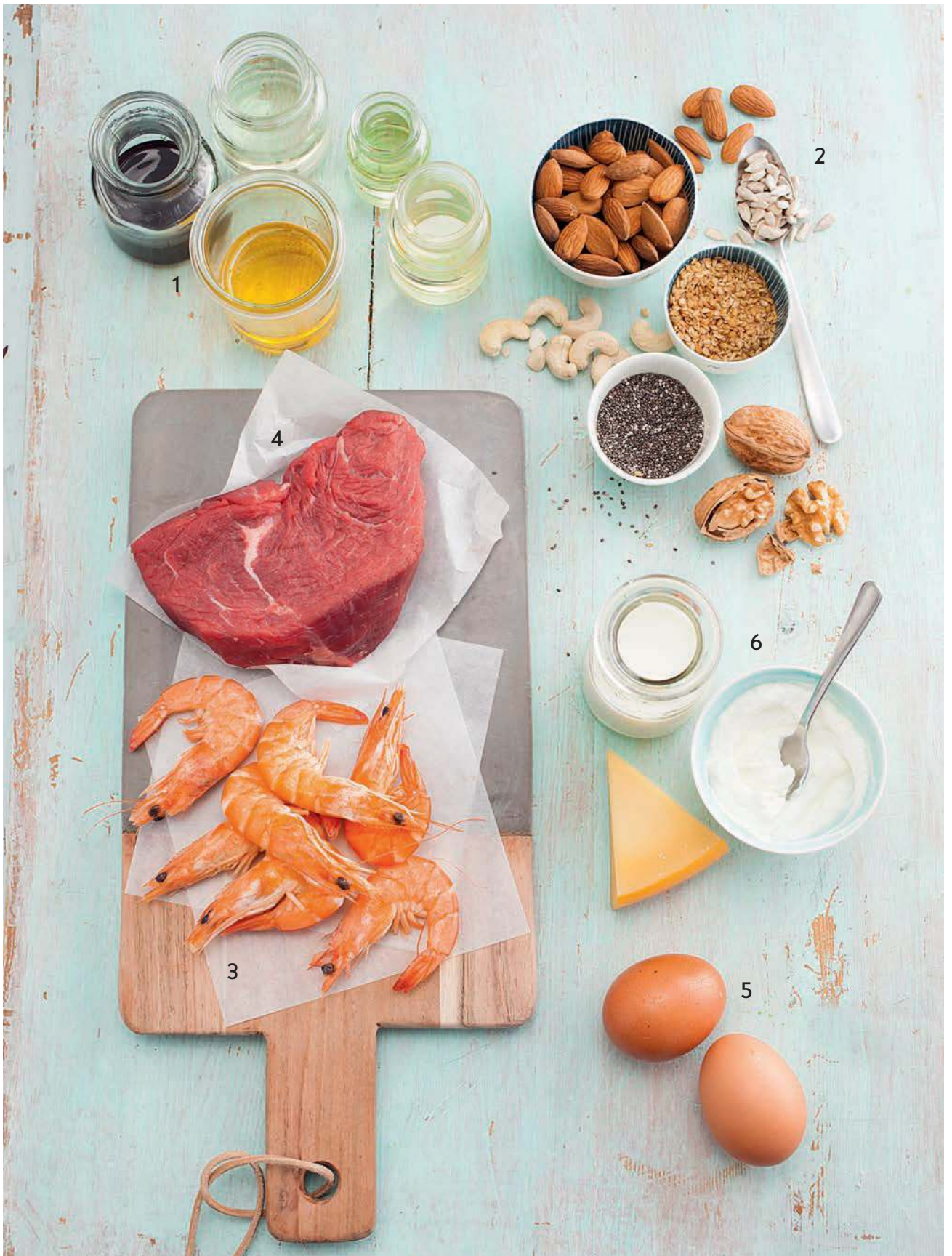
**3. Meeresfrüchte und Fische** sind eine prima Eiweißquelle. Fettreiche Fische wie zum Beispiel Lachs oder Forelle liefern zudem viele Omega-3-Fettsäuren, über die sich nicht nur Ihr Herz, sondern auch Ihr Gehirn freut.

**4. Fleisch:** In jeder Ihrer Körperzellen steckt Eiweiß. Diese »Bausteine des Lebens« oder Aminosäuren ermöglichen bzw. beschleunigen Stoffwechselfvorgänge im Körper, reparieren Zellen oder bauen diese auf. Sie sorgen dafür, dass Ihre Muskeln stark bleiben und Ihr Im-

munsystem Viren keine Chance lässt. Ihr Körper kann tierisches Eiweiß besser verwerten als pflanzliches, darum ist mageres, pures – also nicht mariniertes – Fleisch von Rind, Wild und Geflügel eine ideale Low-Carb-Eiweißquelle. Fetter Speck und durchwachsene Halsstücke liefern dagegen gesättigte Fettsäuren. In großen Mengen verstopfen sie die Gefäße, lassen sich auf den Hüften nieder und treiben den Cholesterinspiegel in die Höhe.

**5. Eier** sind lange nicht so schlecht wie ihr Ruf! Außer Eiweiß bieten sie Ihrem Körper nämlich noch Mineralstoffe, Vitamine, ungesättigte Fettsäuren – und Lecithin. Dieses steigert Ihre Konzentration und macht Sie resistenter gegen Stress, was für den Job ja gar nicht so schlecht ist. Und wissenschaftliche Studien belegen: Wer gesund ist, braucht sich wegen des im Ei enthaltenen Cholesterins keine Sorgen zu machen.

**6. Milchprodukte** sind Top-Eiweißlieferanten. Kaufen Sie Milch, Joghurt, Quark & Co. aber bitte in ihrer natürlichen Fettstufe. Zum einen schmecken sie so viel besser, zum anderen enthalten die Magervarianten künstliche Zusatzstoffe, damit sie ein besseres und vollmundigeres Aroma haben.



1

2

4

6

3

5

# Avocado-Feta-Frittata

*Für 2 Personen*

*Zubereitung: ca. 20 Min.*

*Pro Portion: ca. 585 kcal,  
25 g EW, 52 g F, 3 g KH*

3 Frühlingszwiebeln  
½ Zitrone  
1 Avocado  
4 Eier (M)  
50 ml Milch  
Salz | Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
100 g Fetakäse

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln (siehe Tipp).

2. Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen. Die Ei-Milch-Mischung darübergießen und durch Schwenken verteilen, bis der Pfannenboden vollständig bedeckt ist. Die Eiermasse 2 – 3 Min. stocken lassen, dann die Avocadowürfel daraufstreuen.

3. Den Fetakäse zerbröseln und gleichmäßig auf der Frittata verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Frittata bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 – 12 Min. weiterbraten, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist. Die Frittata auf ein Schneidebrett gleiten lassen und halbieren. Die Hälften auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.

## AVOCADO

Die ovalen Früchte sind echte Nährstoffbomben. Unter der grün-braunen Schale versteckt sich feines Fruchtfleisch, das viele gesunde pflanzliche Fette und jede Menge lebenswichtiger Vitamine enthält. Einziger Nachteil: Das Fruchtfleisch verfärbt sich an der Luft schnell bräunlich. Deshalb rasch mit Zitronensaft beträufeln, so bleibt es schön hell.



# Paprika-Kichererbsen-Topf mit Hackfleisch

*Für 2 Personen*

*Zubereitung: ca. 25 Min.*

*Pro Portion: ca. 580 kcal,*

*42 g EW, 32 g F, 29 g KH*

1 Dose Kichererbsen  
(265 g Abtropfgewicht)  
3 rote Paprikaschoten  
1 rote Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
300 g Rinderhackfleisch  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
1 TL getrockneter Thymian  
Salz  
1 EL Crème fraîche

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften zuerst in Streifen und dann in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei starker Hitze krümelig anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Die Paprikawürfel zufügen und bei mittlerer Hitze ebenfalls ca. 2 Min. mitbraten.

3. Das Tomatenmark einrühren und 200 ml Wasser dazugießen. Die Kichererbsen zugeben und alles mit Paprikapulver, Thymian und Salz würzen. Den Eintopf abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

4. Die Crème fraîche unterziehen und den Eintopf mit Salz abschmecken. In zwei Schalen anrichten und sofort servieren.

## SO SCHMECKT'S AUCH

Der Eintopf verwandelt sich im Nu in einen leckeren Auflauf. Dafür füllen Sie das fertige Gericht in eine kleine Auflaufform, bröseln 100 g Fetakäse darüber und überbacken alles ca. 10 Min. im auf 200° vorgeheizten Backofen. Für eine vegetarische Variante tauschen Sie das Hackfleisch gegen 100 g Sojagranulat. Das Granulat kurz im heißen Öl anschwitzen, 400 ml Wasser dazugießen und wie beschrieben fortfahren.



Paprika-  
Lichsesuppe  
10 Pf



Ob gemütlicher Spieleabend mit Freunden oder romantischer Filmabend zu zweit, überraschen Sie Ihre Gäste dabei mit dieser Low-Carb-Pizza.

# Blumenkohlpizza mit Spinat und Ricotta

*Für 2 Personen*

*Zubereitung: ca. 30 Min.*

*Backen: ca. 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 415 kcal,*

*38 g EW, 27 g F, 5 g KH*

## Für den Belag:

150 g TK-Blattspinat

100 ml passierte Tomaten

(Dose oder Packung)

Salz

3 Msp. getrockneter Oregano

frisch geriebene Muskatnuss

100 g Ricotta

## Für die Böden:

300 g Blumenkohl

180 g Gouda

1 Knoblauchzehe

1 Ei (M)

1. Für den Belag den Spinat nach Packungsangabe auftauen lassen. Die Tomaten mit Salz, 1 Msp. Oregano und Muskat würzen.
2. Für die Böden den Backofen auf 180° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen im Blitzhacker fein-bröselig mixen. Den Gouda grob reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Blumenkohlbrösel, Gouda, Knoblauch und Ei in einer Schüssel gut vermischen. Aus der Blumenkohlmischung auf dem Backblech 2 runde Pizzaböden formen. Die Böden flach drücken und im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.
3. Inzwischen den aufgetauten Spinat mit der Hand etwas ausdrücken und mit einem Messer grob hacken. Die Pizzaböden aus dem Ofen nehmen und die Tomatensauce gleichmäßig darauf verstreichen. Den Spinat locker auf den Böden verteilen und den Ricotta in Klecksen daraufgeben. Die Pizzen im heißen Ofen in 10–15 Min. fertig backen, bis sie am Rand leicht bräunen.
4. Die Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen Oregano bestreuen. Mit dem Backpapier vorsichtig vom Blech ziehen, nach Belieben in Stücke schneiden und sofort servieren.

## SO SCHMECKT'S AUCH

Belag ohne Grenzen – diese glutenfreie Low-Carb-Pizza lässt sich auch mit luftgetrocknetem Schinken und Rucola, ganz klassisch mit Salami oder exotisch mit geräucherter Hähnchenbrust, Ananaswürfeln und Pinienkernen belegen. Bestimmt finden Sie schnell Ihren Lieblingsbelag.



**Blumenkohl zerkleinern:** Den Blumenkohl zuerst in kleine Röschen teilen. Diese in den Blitzhacker füllen und zerkleinern, bis kleine Brösel entstanden sind.



**Pizzaböden formen:** Die Blumenkohl-Käse-Mischung halbieren und jede Hälfte auf dem Backblech zu 1 runden Pizzaböden formen. Die Böden gleichmäßig flach drücken.



**Pizza belegen:** Die Tomatensauce gleichmäßig auf den Pizzaböden verstreichen. Dann den Spinat locker auf den Böden verteilen und zuletzt den Ricotta in Klecksen daraufsetzen.

# Schweinemedallions auf Pflaumengemüse

*Für 2 Personen*

*Zubereitung: ca. 20 Min.*

*Pro Portion: ca. 565 kcal,*

*45 g EW, 21 g F, 44 g KH*

## Für die Medaillons:

1 Schweinefilet (ca. 350 g)

2 EL Rapsöl

Salz | Pfeffer

## Für das Gemüse:

4 Möhren

50 g Knollensellerie

150 g Soft-Pflaumen (aus der Tüte)

50 g Bacon in Scheiben

(Frühstücksspeck)

200 ml Gemüsebrühe

1 – 2 TL TK-Kräuter der Provence

Salz

1. Für die Medaillons das Schweinefilet trocken tupfen und verbliebenes Fett und Sehnen entfernen. Das Filet dann in 6 gleich große Medaillons schneiden und diese mit der Hand etwas flach drücken (alternativ bereits 6 Medaillons beim Metzger kaufen).

2. Für das Gemüse Möhren und Sellerie schälen und grob raspeln. Die Soft-Pflaumen klein schneiden oder mit einem Messer grob hacken. Den Bacon in feine Würfel schneiden und in einem Topf bei mittlerer Hitze anbraten. Sobald das Fett austritt, Möhren und Sellerie zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Die Soft-Pflaumen zufügen und die Gemüsebrühe dazugießen. 1 TL Provencekräuter einstreuen und das Gemüse abgedeckt bei schwacher Hitze 12 – 15 Min. schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

3. In der Zwischenzeit das Rapsöl in einer schweren Pfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen und im heißen Öl von beiden Seiten 4 – 5 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Alufolie abgedeckt bis zum Servieren ruhen lassen.

4. Den Bratensatz mit 3 EL Wasser unter Rühren lösen und zum Gemüse geben. Das Gemüse offen bei starker Hitze weitergaren, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Zuletzt mit Salz und Provencekräutern abschmecken. Das Gemüse mit den Medaillons portionsweise anrichten und servieren.

## SO SCHMECKT'S AUCH

Das Pflaumengemüse lässt sich prima vorbereiten und bei Bedarf wieder erwärmen. Sie können es auch tiefkühlen. Soll es besonders festlich sein, krönen Sie das Gemüse mit Wildmedaillons (zum Beispiel von Hirsch oder Wildschwein).





## GESUND & LECKER ESSEN

Auch im stressigen Büroalltag? Klingt nach einem Ding der Unmöglichkeit: Schnell ein Keks hier, ein Käsebrötchen da und ein schneller Teller Pommes in der Kantine ... Das schmeckt alles unwiderstehlich gut, lässt unseren Blutzuckerspiegel aber jedes Mal Achterbahn fahren – gefolgt von Heißhunger und Mittagstief. Glücklicherweise geht es auch anders! Mit schnellen und einfachen Low-Carb-Rezepten fürs Power-Frühstück, den Lunch to go und das Ruck-zuck-Abendessen. Die spenden Energie, machen fit und vor allem: satt und glücklich!

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-5323-4



9 783833 853234

€16,99 [D]  
€17,50 [A]

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

**GU**