

SUSANNE BODENSTEINER | SVEN KATMANDO CHRIST

# LOW CARB VOM FEINSTEN

**G|U**

Über 100 Genussrezepte zum  
Verwöhnen und Beeindrucken

---

# INHALT

---



05 | *Vorwort*

08 | *Im Low-Carb-Check: Trendzutaten*

12 | *Low Carb für Gäste*

14 | *Low-Carb-Getränke*

26 | *Papadam – der Trick mit dem Snack-Brot*

122 | *Kraut – die Fitnessbombe*

184 | *Menüs*

186 | *Register*

192 | *Impressum*

## 18 | KALTE VORSPEISEN UND SALATE

Niçoise mit Wachtelei, Tuna-Tataki und Topinambur-Chips, Ceviche vom Loup de mer oder lieber Auberginensalat mit Edamame und Ponzudressing? *Starten Sie Ihre Low-Carb-Menü-Reise nach Lust und Laune in Europa, Südamerika oder Asien!*

## 44 | WARME VORSPEISEN UND SUPPEN

Egal ob Lauch-Granny-Cappuccino mit grünem Pfeffer und Garnelen oder Zucchiniolini mit Kräutercreme und Kaviar – *sie alle sind so lecker, dass man sie am liebsten zur Hauptsache machen würde.*

## 78 | HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

Wer braucht bei Gekochter Lammschulter mit Rauchmandel-Salzzitronen-Gremolata und Gebackenem Zander und Rote-Bete-Nudeln mit Parmesan-Crunch noch eine Kohlenhydratbeilage? *Spätzle, Knödel und Nudeln Ade!*

## 136 | VEGETARISCHES

Hier arrangieren sich Gemüse, Käse und Tofu als Aglio olio mit Mönchsbart und Schwarzwurzeln sowie Ziegenkäse »brûlée« mit Ratatouille und schwarzen Oliven zu wahren Kunstwerken auf den Tellern. *Ihre Gäste werden sie lieben!*

## 162 | DESSERTS

Schoko-Erdbeeren mit Limetten-Mascarpone-Schaum, Tarte Tatin mit Mandelblättchenboden oder Obstsalat mit Zitronenmelissepesto? *Sie haben die Wahl fürs zartsüße Finale.*



### 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, dass:

- sämtliche Rezepte dreifach getestet,
- alle Anleitungen und Tipps in der Praxis geprüft und
- durch klar verständliche Texte und Stepfotos einfach umsetzbar sind.

#### **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/DIY

**Artischocken** begeistern Feinschmecker mit ihrem nussig-aromatischen Geschmack, Low-Carb-Köche mit ihren wenigen Kohlenhydraten und Ernährungsexperten mit all ihren inneren Werten: Die kugeligen oder ovalen Knospen einer Distelblüte sind reich an Vitamin C, Kalium und Magnesium. Cynarin heißt der Bitterstoff, der den herben Geschmack ausmacht und auch unsere Leber bei der Arbeit unterstützt. So können Artischocken den Blutzuckerspiegel und die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Die große »Camus de Bretagne« ist perfekt geeignet zum Zupfen und Dippen, die kleineren Italiener lassen sich dagegen gut im Ganzen schmoren.

# IM LOW-CARB-CHECK: TRENDZUTATEN



**Avocado** ist unser Liebling in der Low-Carb-Küche! Denn sie macht mit wenigen Kohlenhydraten (9 g pro 100 g) schön satt und enthält ungesättigte Fettsäuren, die für unser Wohlbefinden wertvoll sind: Fett vom Feinsten! Nebenbei liefert sie auch Vitamine (vor allem A, C, E und Vitamine aus der B-Gruppe), reichlich Kalium, dazu sekundäre Pflanzenstoffe. Perfekt ausgereifte Früchte erkennen Sie am »ready to eat«-Aufkleber, steinharte können Sie zu Hause in Zeitungspapier gewickelt nachreifen lassen.

**Babyleaves** Die kalorien- und kohlenhydratarmen Blättchen stecken voll Aroma. Im Supermarkt finden Sie unterschiedliche Mischungen: Baby-Mangold und zarte Blattspinatblätter sind meistens dabei, manchmal auch essbare Blüten. Einen würzigen Kräutermix bekommen Sie auf dem Gemüsemarkt. Babyleaves müssen nicht groß gewaschen, aber immer sorgfältig gewaschen und trocken geschleudert werden, vor allem, wenn Sie sie plastikverpackt kaufen. Sie können mit Keimen belastet sein, auch wenn sie appetitlich frisch aussehen.



**Beeren** sind mit ihrem niedrigen Kohlenhydratgehalt (unter 10 g pro 100 g) wie geschaffen für die Low-Carb-Ernährung – Powerpakete, die arm an Fruchtzucker, jedoch reich an gesunden Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium oder Kalzium sind. Ihr Pflanzenfarbstoff, von dem Brombeeren und Heidelbeeren besonders viel abbekommen haben, stärkt unser Immunsystem und soll unter anderem der Zellalterung entgegenwirken. Genießen Sie Beeren frisch gepflückt aus der Region: Erdbeeren von Mai bis August, im Hochsommer Himbeeren, Heidel- und Johannisbeeren und bis Mitte Oktober Brombeeren. Und außerhalb der Saison stehen sie uns tiefgekühlt zur Verfügung.



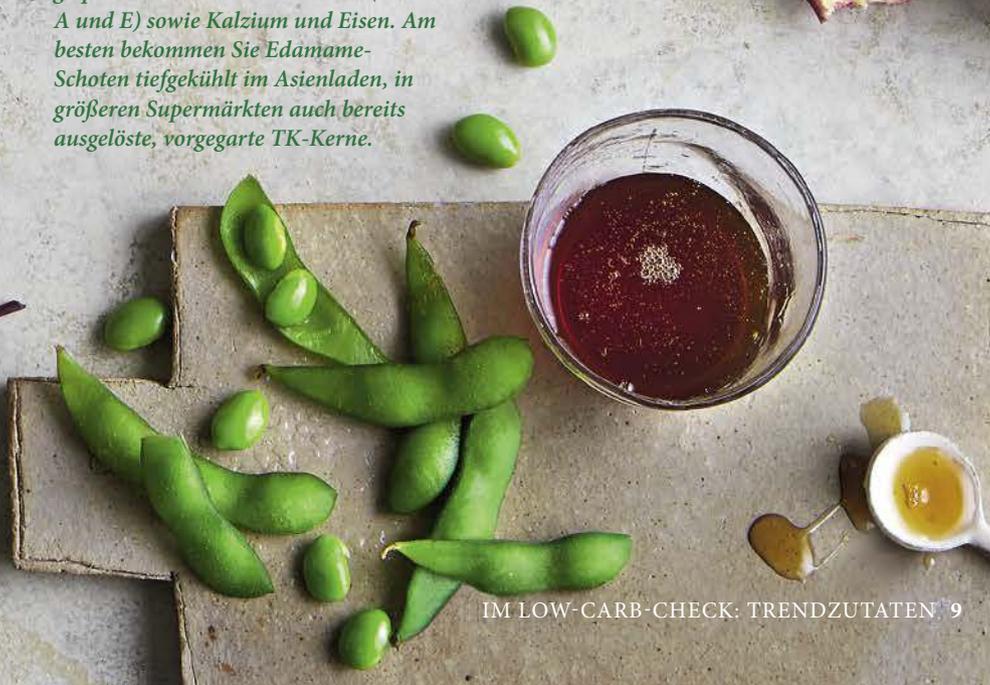
**Dunkle Schokolade** ist die einzige, die Low-Carb-Köchen das Leben versüßen darf, denn sie enthält wenig Zucker. Je dunkler, desto Low-Carb-kompatibler und edler: Der Anteil an Kakaomasse und Kakaobutter sollte mindestens 70 % betragen. Gute Schokolade hat ihren Preis, weil sie aus besonders hochwertigen Kakao-sorten besteht. Zudem steckt in Billigschokoladen oft einfaches Pflanzenfett statt Kakaobutter. Im Bioladen finden Sie auch Kuvertüre mit hohem Kakaanteil.



**Granatapfel** ist ein eher zucker- und damit kohlenhydratreicherer Exot. In kleinen Mengen dürfen Sie sich jedoch die funkelnden Kerne, die mit säuerlich-süßem bis herbem Aroma den Gaumen kitzeln, gönnen. Schließlich bringen sie auch Vitalstoffe wie Kalium, B-Vitamine und Eisen mit. Der hohe Gehalt an Antioxidantien begründet ihren Ruf als paradiesisches Superfood. Um an die Kerne zu gelangen, die Frucht längs vierteln, dann lassen sie sich einfach herauspulen.



**Edamame** Sushi-Appetizer, Szenekoch-Liebling, Supermodel-Snack! Und auch in der Low-Carb-Küche sind die kleinen grünen Sojabohnenkerne mit ihrem süßlich-nussigen Geschmack willkommen. Denn sie enthalten zwar wie alle Hülsenfrüchte Kohlenhydrate (10 g pro 100 g), diese jedoch vor allem in Form von Sattmacher-Ballaststoffen. Tatsächlich sind sie kleine Eiweißpakete, gespickt mit reichlich Vitaminen (vor allem A und E) sowie Kalzium und Eisen. Am besten bekommen Sie Edamame-Schoten tiefgekühlt im Asienladen, in größeren Supermärkten auch bereits ausgelöste, vorgegarte TK-Kerne.



**Honig** besteht vor allem aus Frucht- und Traubenzucker, enthält also reichlich Kohlenhydrate, daneben jedoch auch Mineralstoffe und Vitamine, allerdings in Minimengen. Was trotzdem für Honig spricht: Er erhöht den Blutzuckerspiegel langsamer als Zucker. Als echtes Naturprodukt bietet er ein spannenderes Geschmacksspektrum und lässt sich deshalb sparsamer dosieren. Bevorzugen Sie rohen, d. h. nicht erhitzten, nur geschleuderten und gefilterten Honig direkt vom Imker.





# HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

Das haben sich edles Fleisch und delikater Fisch verdient: Dass wir sie nicht einfach nur in die Pfanne werfen, sondern kunstvoll inszenieren und ihnen einen großen Auftritt gönnen. Mit raffinierten Saucen, überraschender Füllung oder spannend gewürztem Gemüse. So zaubern Sie mit wenig Aufwand aus einem Low-Carb-Gericht ein Gourmet-Highlight. Also, Bühne frei für scharfes Colombo, Roastbeef mit Feta-Mandel-Kruste oder Tintenfisch-Spirelli – Applaus garantiert! Lassen Sie sich aufs Feinste unterhalten!

# FILETSTEAKS MIT CHILI-BROMBEER-SAUCE

**Low-Carb-Highlight für gute Freunde: Fruchtige Säure, dezente Süße und eine leichte Schärfe von Ingwer und Chili gehen hier eine wunderbare Verbindung ein. Dazu passt das herbe Aroma von grünem Spargel perfekt.**

50 g Butter  
1 kleines Stück frischer Ingwer  
(ca. 1 cm)  
2 Schalotten  
1 frische rote Chilischote  
100 g Brombeeren  
2 EL Olivenöl  
4 dicke Rinderfiletsteaks (à ca. 180 g,  
je 3–4 cm hoch)  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
50 ml trockener Rotwein  
1 kleiner Schuss Portwein  
(nach Belieben)  
150 ml Fond (Glas)  
1–2 TL Honig

Für 4 Personen  
40 Min. Zubereitung  
Pro Portion ca. 390 kcal, 39 g EW,  
23 g F, 5 g KH

**1** Die Butter in Flöckchen teilen und auf einem Teller ins Tiefkühlfach stellen. Eine große ofenfeste Form in den Backofen stellen und anschließend den Backofen auf 180° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.

**2** Ingwer schälen und fein reiben. Schalotten schälen und sehr fein hacken. Chili putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und sehr fein hacken. Die Brombeeren verlesen, vorsichtig abbrausen und trocken tupfen.

**3** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und dann im heißen Öl bei mittlerer bis großer Hitze auf jeder Seite ca. 1 Min. braten. Das Fleisch herausnehmen. Die Pfanne nicht säubern.

**4** Das Fleisch salzen und pfeffern und nebeneinander in die Form im Backofen legen. Im heißen Ofen (Mitte) in 3–4 Min. blutig bis rosa oder in ca. 6 Min. durch garen. Dann die Steaks in Alufolie wickeln und noch 5 Min. im ausgeschalteten Ofen bei weit geöffneter Ofentür ruhen lassen.

**5** Inzwischen Ingwer, Schalotten und Chili in der Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Min. unter Rühren andünsten, aber nicht bräunen. Dann alles mit Rotwein und eventuell Portwein ablöschen. Den Fond angießen.

**6** Alles aufkochen und bei großer Hitze auf knapp die Hälfte einkochen lassen. Zum Schluss die eiskalte Butter in die Sauce rühren und damit binden. Brombeeren unter die Sauce rühren, leicht ausdrücken und erhitzen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und mit den Steaks servieren.

---

## UND DAZU?

Grüner Spargel harmoniert mit Steaks und Sauce besonders gut: 800 g grünen Spargel (dünnere Stangen) waschen. Die holzigen Enden großzügig abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und nach Belieben schräg in Stücke schneiden. Spargelstücke in 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne in 4–6 Min. bissfest braten, nach Wunsch noch mit ein paar Spritzern Gemüsebrühe zugeeckt dünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Steaks servieren. Probieren Sie mal den dünnen Thai- oder Wildspargel. Die Stangen schmecken besonders aromatisch und sind bereits nach 2–3 Min. in der Pfanne fertig.



# SKREI AUF FENCHELKRAUT MIT WAKAME

Fast schon ein Surf & Turf: Kabeljau de luxe, die leicht rauchige Specknote und dazu in Fenchel eingelegte Algen. Ein kräftiger Chardonnay dazu macht dieses Gericht rund und begeistert Ihre Gäste.

2 Fenchelknollen  
Salz  
Zucker  
3 EL Weißweinessig  
1 Zweig Rosmarin  
2 Zweige Thymian  
½ TL Fenchelsamen  
½ TL Koriandersamen  
800 g Skreifilets mit Haut  
4 dünne Scheiben Lardo  
2 EL Olivenöl  
1 EL Noilly Prat (trockener Wermut)  
1 TL Butter  
100 g Wakame-Algen

Für 4 Personen  
30 Min. Zubereitung  
1 Std. Ruhen  
Pro Portion ca. 355 kcal, 38 g EW,  
17 g F, 6 g KH

- 1** Den Fenchel waschen, halbieren, vom Strunk befreien, längs in feine Streifen hobeln und in einem Bräter mit je 1 EL Salz und Zucker sowie dem Essig vermischen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.
- 2** Je 1 Zweig Rosmarin und Thymian mit den Fenchel- und Koriandersamen unter den Fenchel im Bräter mischen. Den Fenchel 1 Std. ziehen lassen. Nach 45 Min. Ziehzeit den Backofen auf 180° vorheizen. Dann den Fenchel im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- 3** Inzwischen den Skrei waschen, trocken tupfen und in vier Stücke schneiden. Skreistücke salzen und auf der Hautseite mit dem Lardo belegen.
- 4** In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch mit der Hautseite nach unten bei großer Hitze ca. 2 Min. anbraten, wenden und in ca. 6 Min. fertig braten. Übrigen Thymianzweig zum Skrei in die Pfanne geben, den Noilly Prat und die Butter dazugeben und diese schmelzen lassen. Den Fisch in der Pfanne mit der Noilly-Prat-Butter mithilfe eines Löffels gleichmäßig übergießen.
- 5** Das Fenchelkraut aus dem Ofen nehmen und die Wakame-Algen untermischen, sodass diese Temperatur annehmen. Rosmarin und Thymian entfernen.
- 6** Die Fenchel-Algen-Mischung auf vier Teller verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit etwas Noilly-Prat-Butter beträufelt servieren.



# TONKA-QUARK-SOUFFLÉ MIT FRÜCHTE-DEKO

Was für ein Angeber! Parfümiert sich mit herb-süßem, üppigem Aroma. Plustert sich hinter verschlossener Tür unglaublich auf. Macht dann einen auf heißer Verführer. Und wir? Lieben ihn dafür!

2 Eier (Größe L)

Salz

1 ½ EL Rohrohrzucker

knapp ½ Tonka-Bohne

150 g Magerquark

gut ½ EL Speisestärke

1 Prise Zimtpulver

1 Spritzer Zitronensaft

Früchte der Saison zum Garnieren

(z. B. 1 kleine Orange, 50 g Heidelbeeren, 1 Kiwi)

Puderrucker zum Bestäuben

(nach Belieben)

## AUSSERDEM:

4–6 kleine Souffléförmchen

mit 8–10 cm Ø

flüssige Butter und feinstes Mandelmehl für die Form

Für 4–6 Personen

30 Min. Zubereitung

Pro Portion (bei 6) ca. 85 kcal,

6 g EW, 3 g F, 8 g KH

**1** Die Förmchen sehr gut mit Butter auspinseln und mit Mandelmehl bestreuen. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht geeignet) vorheizen.

**2** Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 winzigen Prise Salz sehr steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen.

**3** Die Tonka-Bohne wie eine Muskatnuss auf einer sehr feinen Reibe abreiben. Es wird ca. ¼ TL Abrieb gebraucht.

**4** Die Eigelbe mit dem Tonka-Abrieb, Quark, Speisestärke, 1 Prise Zimt und dem Zitronensaft glatt rühren. Den Eischnee auf die Masse geben und dann vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.

**5** Die Förmchen bis knapp unter den Rand mit der Quark-Eier-Masse füllen und im heißen Backofen (unten) 12–15 Min. backen und aufgehen lassen. Die Backofentür auf gar keinen Fall öffnen!

**6** Inzwischen für die Garnierung die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut komplett entfernt wird. Mit einem spitzen Messer die Orangenfilets aus den Trennhäuten auslösen. Die Beeren verlesen. Die Kiwi schälen, längs halbieren und quer in dickere Halbkreise schneiden.

**7** Die aufgegangenen Tonka-Soufflés aus dem Ofen nehmen, an den Rand eines Tellers setzen, nach Belieben hauchdünn mit Puderrucker bestäuben, die Früchte daneben anrichten und das Dessert sofort servieren.



## EINFACH VOM FEINSTEN!

**Low Carb jetzt endlich auf hohem Genussniveau: 100 raffinierte Rezepte für besondere Momente und zum Gäste-Verwöhnen!**

Ist Low Carb für Sie keine Diät, sondern gehört zum Lifestyle dazu? Dann werden Sie auch an Festtagen oder für Freunde, und nicht nur im Alltag, entsprechend kochen wollen. Ob verführerische Vorspeise oder edles Dessert, mit diesen Rezepten bringen Sie die Augen Ihrer Gäste garantiert zum Glänzen: Knusperkalamare auf scharfer Avocado, Filetsteaks mit Chili-Brombeer-Sauce, Kokos-Panna-cotta mit Minze-Pfirsich – echtes Wow-Food!



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5335-7



9 783833 853357



PEFC  
RECYCLED PAPER

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

**G|U**