

MARTINA KITTLER • CORA WETZSTEIN • DAGMAR REICHEL

MIT
BLITZGERICHTEN
& LUNCH TO GO

MIX & FERTIG

LOW CARB

Die besten GU-Rezepte für den
THERMOMIX

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

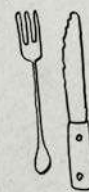
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

Vorwort: Leicht. Lecker. Low Carb! 7

Die Low-Carb-Ernährung 8

Low-Carb-Partner Thermomix 10



12

Feines Frühstück, SNACKS & kernige Brotzeit

Muntermacher am Morgen oder schnelle Snack-Idee gesucht? Hier werden Sie fündig! Ob Low-Carb-Brot oder kernige Brötchen, Granola oder raffinierte Bowls – unbeschwerter Genuss ist garantiert!

SNACK-SPECIALS

Geballte Energie – mal herzhaft, mal süß und immer Low Carb! . . 18

Süß und gut drauf – Low-Carb-Hits für Frühstücksfans! 22

Smooth, Smoother, Smoothies – coole Ideen für Vitamin-Junkies 26

36

Homemade: LUNCH to go

Bye, bye Kantinenessen! Jetzt wird in der Mittagspause gesund geschlemmt – natürlich Low Carb! Mit fix gezauberten Salaten, tollen Suppen, knusprigen Maisfritters und leckeren Mini-Buletten – alles auch prima zum Mitnehmen geeignet!

LUNCH-SPECIALS

Rohköstliches – kunterbunt gemischt und angemacht. 40

Salat-Toppings – 6 × schneller Lunch-to-go 48

Asia-Löffelglück – Low Carb und ganz ohne Glutamat! 66

Grundrezept Buchweizenwraps mit Wunschfüllung 74



80

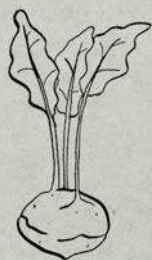
Entspanntes
DINNER
Low Carb am Abend

Last-minute-Abendessen und Soulfood nach einem anstrengenden Tag – hier gibt's jede Menge Low-Carb-Ideen für den relaxten Genuss am (Feier-)Abend. Freuen Sie sich auf Kürbis-Pancakes, Gemüse-Rösti und feuriges Chili, das Sie garantiert aufmuntert.

ABENDESSEN-SPECIAL

2 × Asien Low Carb:
Curry und Dal. 84

2 × schnelles Low-Carb-
Nudelglück 98



116

Lazy
WEEKEND-
Küche

Am Wochenende ist Genießen angesagt! Der Thermomix erledigt die Arbeit und Sie entspannen mit Low Carb vom Feinsten: Herzhafter Crumble mit Apfel, Pulled Pork mit Chililick und ein thymianwürziges Brathähnchen lassen den Alltag schnell vergessen.

WEEKEND-SPECIAL

Dip, Dip, hurra – 2 × coole
Saucen fürs Grillfest 152

Register von A-Z 184
Impressum 192

158

Low-Carb-
SWEETS
Genuss ohne Reue

Mhmm! Mit dem Thermomix zaubern Sie ganz fix und unkompliziert herrliche Low-Carb-Carb-Desserts: sahnige Cremes, joghurtfrische Mousse, fruchtige Toppings und sogar Torte und Cheese-Cake – mit wenig Kohlenhydraten, aber vielen wunderbaren Aromen!

SWEET SPECIALS

Eiscreme & Sorbets –
nicht nur für heiße Tage 170

Grundrezept Quarksoufflé im
Tässchen – mit feinen Toppings. . 172



SALAT-TOPPINGS

6 x schneller Lunch to go

1 Schinken-Ei-Häckerle



Ricotta-Lachs-Röllchen



3



Feta-Mandel-Würfel



Haselnuss-Parmesan-Gremolata

5



Mozzarella-Pesto-Kugeln



Smokey Hähnchenstreifen

Bunte Salatmischung kaufen oder selbst zubereiten, Dressing mixen (s.S. 57), in ein Schraubglas füllen und eins der Sattmacher-Eiweiß-Toppings als Beigabe in einer Extra-Box mitnehmen. Fertig, lecker, satt!

Blitz-Mix für die
Mittagspause

1

Für 1 Portion Salat 500 g Wasser in den Mixtopf geben, 2 Eier (M) im Gareinsatz 13 Min. / 120° / Stufe 1 hart kochen, dann abschrecken und pellen. Mixtopf ausleeren. 1 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. 50 g Kochschinken in Stücke schneiden und mit den Frühlingszwiebeln im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 hacken. Eier halbieren, dazugeben und 20 Sek. / Stufe 2 unterrühren.

2

Für 1 Portion Salat 1 Handvoll Basilikumblätter im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 8 hacken. 100 g Ricotta, je 1 Prise Salz und Pfeffer 4 Sek. / Stufe 4 unterrühren. 100 g geräucherten Lachs in Scheiben auslegen. Mit Ricotta bestreichen, aufrollen und quer in Röllchen schneiden.

3

Für 1 Portion Salat 1 Handvoll Petersilienblätter mit 30 g Parmesan in groben Stücken und 40 g Haselnusskernen im Mixtopf 6 Sek. / Stufe 6 hacken.

4

Für 1 Portion Salat 40 g Mandeln im Mixtopf 4 Sek. / Stufe 6 hacken und auf einen Teller schütten. 150 g cremigen Schafskäse (Feta) in 2 cm große Würfel schneiden und diese rundherum in den Mandeln wenden. Übrige Mandeln ebenfalls über den Salat streuen.

5

Für 1 Portion Salat 100 g Mini-Mozzarella-Kugeln in einem Sieb abtropfen lassen. 30 g Pinienkerne und 4 getrocknete Soft-Tomaten (ca. 30 g) im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 6 hacken, auf einen Teller schütten. Mozzarellakugeln darin wenden, dabei die Paste mit den Händen andrücken. Kugeln mit Basilikumblättern auf Holz Zahnstocher stecken.

6

Für 1 Portion Salat 200 g Hähnchenbrustfilet quer in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit 1 TL Olivenöl, ¼ TL Salz, 1 Prise Pfeffer und ¼ TL geräuchertem Paprikapulver mischen. 500 g Wasser in den Mixtopf geben. Hähnchenstreifen im geschlossenen Varoma-Behälter auf dem Mixtopf 15 Min. / Varoma / Stufe 1 garen. Auskühlen lassen.

Frischer FRÜHLINGSSALAT mit spicy Chicken

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Knoblauchzehen
- ½ Chilischote
- 2 Limetten
- 15 g Sojasauce
- 20 g Sesamöl (2 EL)
- 15 g Honig
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 3 Blätter Bärlauch
- 5 g mittelscharfer Senf (1 TL)
- 40 g Olivenöl (4 EL)
- Salz | Pfeffer
- 200 g Erdbeeren
- 500 g Spargel
- 1 Salatgurke (ca. 400 g)
- 2 kleine Fenchel (ca. 250 g)
- 1 Avocado (ca. 160 g)
- 1 Handvoll Wildkräuter-Salat
(ersatzweise Kopfsalat)

Zubereitung: 40 Min.
+ 2 Std. Marinieren
Pro Portion ca. 515 kcal,
32 g E, 37 g F, 12 g KH

1 Knoblauch schälen und halbieren. Chilihälfte entkernen, waschen und 2 Sek. / Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern. Limetten auspressen, die Hälfte Saft mit Sojasauce, Sesamöl und 10 g Honig (2 TL) dazugeben und 10 Sek. / Stufe 4 mischen. Hähnchenbrust mit Knoblauch und Chili-Mischung in einen Gefrierbeutel geben und ca. 2 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Mixtopf spülen.

2 Für das Dressing den Bärlauch waschen, grob schneiden und mit übrigem Limettensaft, Senf, restlichem Honig (1 TL), 20 g Olivenöl (2 EL), ½ TL Salz und Pfeffer im Mixtopf 10 Sek. / Stufe 8 pürieren. Umfüllen. Mixtopf spülen und abtrocknen.

3 Erdbeeren abbrausen, entkelchen und in Scheiben schneiden. Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Stangen in dünne Scheiben schneiden. Gurke waschen, putzen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, waschen und halbieren. Vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben und würfeln. Wildkräuter verlesen, waschen und trocken schütteln.

4 Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und ca. 4 Min. pro Seite bei starker Hitze anbraten, dann 5 Min. bei kleinerer Hitze durchgaren, dabei einmal wenden. Kurz vorm Servieren Gemüsezutaten, Erdbeeren und Wildkräuter mit dem Bärlauch-Dressing mischen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Salatdressing lässt sich
prima in einem Glas mit
Schraubverschluss
transportieren.





Mexikanische MAISERITTERS mit Chilisauce

FÜR 2 PERSONEN

1 Ei (L) | 30 g Dinkelvollkornmehl | 30 g Mandelmehl |
10 g gemahlene Flohsamenschalen (3 TL) |
½ TL Backpulver | 80 g Milch | Salz | Pfeffer |
100 g Mais (aus der Dose) | 15 g Ingwer |
3 Frühlingszwiebeln (ca. 90 g) | 1 getrocknete
rote Chilischote | 10 g Weißweinessig (1 EL) |
½ TL Rohrohrzucker (nach Belieben) | 200 g stückige
Tomaten (aus der Dose) | 3 EL Olivenöl
Zubereitung: 30 Min. + 15 Min. Ruhen
Pro Portion ca. 400 kcal, 17 g E, 23 g F, 27 g KH

1 Das Ei mit Dinkel- und Mandelmehl, Flohsamenschalen, Backpulver, Milch, ½ TL Salz und ¼ TL Pfeffer im Mixtopf 30 Sek./Stufe 4 verrühren. Den Mais hinzufügen und 15 Sek./Stufe 3 untermischen. Dann den Mais-Teig umfüllen und 15 Min. ruhen lassen. Den Mixtopf spülen und abtrocknen.

2 Ingwer schälen und grob schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Beides mit der Chilischote im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Essig, Zucker nach Belieben und Tomaten hinzufügen und 10 Min./100°/Stufe 1 dünsten. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Für die Fritters jeweils 1 ½ EL Mais-Teig in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze in insgesamt 5–6 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Maisfritters und Chilisauce sofort servieren. Zum Mitnehmen abkühlen lassen und separat verpacken.

Gemüse- PUFFER mit Halloumi

FÜR 2 PERSONEN

150 g Kartoffeln | 100 g Zucchini | 100 g Möhren |
1 kleine Zwiebel | 125 g Halloumi | 2 Eier (M) |
40 g Dinkelmehl (Type 1050) | ½ TL abgeriebene
Bio-Zitronenschale | Salz | Pfeffer | 4 EL Olivenöl |
150 g Joghurt | 1 TL Pul Biber (Paprikaflocken)

Zubereitung: 30 Min.

Pro Portion ca. 643 kcal, 28 g E, 46 g F, 31 g KH

- 1 Die Kartoffeln, Zucchini und Möhren waschen bzw. schälen und alles ca. 2 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Halloumi trocken tupfen und ebenfalls ca. 2 cm groß würfeln.
- 2 Halloumiwürfel mit Zwiebel, Kartoffeln, Zucchini und Möhren im Mixtopf 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Eier, Dinkelmehl, Zitronenschale, 1 Prise Salz und 1 Msp. Pfeffer dazugeben und 15 Sek./Stufe 6 verrühren. Mixgut nach 10 Sek. nach unten schieben.
- 3 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte vom Teig esslöffelweise in dem heißen Fett verteilen, leicht flach drücken und in 4–5 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Aus dem restlichen Teig im übrigen Öl (2 EL) weitere Gemüsepufer braten.
- 4 Den Joghurt mit Pul Biber verrühren und zu den heißen Gemüsepufern servieren. Zum Mitnehmen die Puffer abkühlen lassen und in eine Frischhaltebox füllen. Den Joghurt extra verpacken.



Für einen Farbtupfer noch ein
paar gewürfelte Cocktailtomaten
aufstreuen.



Zucchini- SPAGHETTI mit Avocado und Feta

FÜR 2 PERSONEN




2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
Salz
3 EL Pinienkerne
½ Bio-Zitrone
1 Avocado (ca. 160 g)
100 g Schafskäse (Feta)
4 EL Olivenöl
Pfeffer

Zubereitung: 25 Min.

Pro Portion ca. 730 kcal,
16 g E, 70 g F, 9 g KH



- 1 Die Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider (oder einem Messer) in spaghetti dünne Streifen schneiden. Die Zucchini im Varoma-Behälter verteilen. Varoma verschließen.
- 2 500 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf füllen. Den Mixtopf verschließen. Den Varoma-Behälter aufsetzen und die Zucchini-Spaghetti 10 Min. / Varoma / Stufe 1 garen.
- 3 Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie anfangen zu duften. Die Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- 4 Die Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in ca. ½ cm große Würfelchen schneiden. Die Würfel in einer großen Schüssel mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Den Feta mit einer Gabel zerkrümeln. Avocadowürfelchen mit abgeriebener Zitronenschale, Olivenöl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in eine beschichtete Pfanne geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze sanft erwärmen.
- 5 Die gegarten Zucchini-Spaghetti aus dem Varoma zur Avocado-Mischung in die Pfanne geben und untermischen. Die Gemüse pasta vom Herd nehmen, den Feta unterheben. Gemüse pasta nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Tellern anrichten, dann mit den Pinienkernen bestreuen und servieren.



LOW CARB EINFACH WIE NIE:

Doppelt leicht kochen mit dem Thermomix

SCHLANK UND GESUND RUND UM DIE UHR ...

... von tollen Aufstrichen als Start in den Tag, einer lecker-leichten Mittagspause mit frischen To-go-Salaten über schnelle Abendessen bis hin zu süßen Snacks für zwischendurch: Hier gibt's Low Carb von morgens bis abends!

GELINGT LEICHT UND SCHMECKT SENSATIONELL!

Gelingsichere Rezepte mit dem Tausendsassa Thermomix – wenn Genuss und Erfahrung auf das Wundergerät treffen, dann kann das nur gut werden.

KUNTERBUNTE VIELFALT

Fruchtige Smoothies und kernige Brötchen, Salat mit Spicy Chicken oder Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis. Und dann Apfelmus-Schoko-Trifle – hier ist wirklich für jeden was dabei!



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6343-1



9 783833 863431



www.gu.de

G|U