

TANJA DUSY

LOW CARB TO GO

Fitfood immer und überall



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



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

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Kleine Transporthilfen

- 4 Schlank ganz nebenbei
- 6 Fastfood goes Low Carb
- 64 Low-Carb-Smoothies

Umschlagklappe hinten:

Low-Carb-Knabberereien

Für die Schreibtischschublade

8 BROTZEIT TO GO

- 10 Chia-Pudding mit Obst
- 12 Gemüsesticks mit Kräuterdip
- 13 Cheesecake im Glas
- 14 Joghurt mit Roter Bete und Knusperkernen
- 16 Low-Carb-Eiweißbrot
- 18 Sandwich mit Hähnchenbrust und Salat
- 19 Eiersalat-Sandwich
- 20 Thunfisch-Creme
- 20 Rote-Bete-Creme
- 21 Artischocken-Creme
- 21 Paprika-Mandel-Creme


22 AUF DIE HAND

- 24 Wolken-Burger
- 26 Wraps aus Grünkohlteig
- 28 Mangold-Frittata
- 29 Lauch-Schinken-Frittata
- 30 Mini-Quiches mit Pilzen und Zucchini
- 32 Zucchinirollchen mit Ziegenkäse
- 33 Salatwraps mit Lachs
- 34 **Sushi-Sandwich**

COVER-
REZEPT

36 AB IN DIE BOX

- 38 Zoodles mit Avocadopesto und Ofentomaten
- 40 Fischfrikadellen
- 41 Edamame-Falafeln
- 42 Putenspieße mit Antipastigemüse
- 44 Tex-Mex-Paprika
- 45 Tandoori-Huhn mit Raita
- 46 Japanische Omeletterollen mit Gemüse

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

48 LUNCH IM GLAS

- 50 Asia-Regenbogen-Schichtsalat
- 52 Grüner Krabbensalat
- 53 Blumenkohl-Reis-Salat
- 54 Linsensalat im Glas
- 55 Italienischer Nudelsalat
- 56 Express-Pho-Bo im Glas
- 58 Tomatensuppe mit Mais
- 59 Erbsensuppe mit Minze

- 60 Register
- 62 Impressum



JOGHURT MIT ROTER BETE UND KNUSPERKERNEN

Joghurt reloaded: mal nicht mit süßen Früchten, die Heißhunger auf mehr wecken, sondern mit ballaststoffreichem Gemüse in ganz neuer Slow-Carb-Kombi.

Für den Joghurt:

- 1 Rote Bete (ca. 120 g)
- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 1 TL Zitronensaft
- 1/3 Vanilleschote
- 200 g ungesüßtes Sojajoghurt mit Kokos

Für die Knusperkerne:

- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Honig
- 1/2 TL Butter
- 1 EL Kokosraspel

Farbenfroh und trendy 

- Für 2 Portionen |
- 20 Min. Zubereitungszeit
- Pro Portion ca. 340kcal,
- 12 g E, 25 g F, 16 g KH

1 Die Rote Bete schälen, putzen und in kleine Stücke schneiden (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt). Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein schneiden und gleich mit der Roten Bete und dem Zitronensaft vermischen.

2 Die Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit 1–2 EL Sojajoghurt und der Apfelmischung in einem Hochleistungsmixer oder im Blitzhacker fein pürieren. Anschließend das übrige Sojajoghurt unterrühren und in zwei Schraubgläser (à ca. 500 ml Inhalt) füllen. Bis zum Transport kühl stellen.

3 Für die Knusperkerne die Sonnenblumenkerne und die Mandeln in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht zu bräunen beginnen. Dann Honig und Butter zugeben, aufschäumen lassen, durchschwenken und die Kokosraspel hinzufügen. Gut verrühren und zum Abkühlen auf einen Teller geben. Anschließend in ein kleines Schraubglas oder eine Dose füllen und vor dem Essen über den Joghurt streuen.

TIPP

Sie können ebenso gut Joghurt aus Kuhmilch verwenden. Dazu passt auch Möhre statt der Roten Bete (gleiche Menge), mit etwas mehr Zitronensaft und mit Zimtpulver abgeschmeckt. Experimentierfreudige Low-Carb-Freunde mixen anstelle der Roten Bete auch mal 100 g Baby-Blattspinat in ihren (dann grünen) Kokosjoghurt.





SANDWICH MIT HÄHNCHENBRUST UND SALAT

150 g Hähnchenbrustfilet | 2 Stangen Staudensellerie | 1 Möhre | 2 Schalotten | 1 EL Olivenöl | 1 ½ TL Currypulver | 120 ml Hühnerbrühe | 2 EL Joghurt (3,5 % Fett) | Salz | Pfeffer | 2 Salatblätter | 50 g Alfalfa-Sprossen | 4 Scheiben Low-Carb-Eiweißbrot

Indisch inspiriert

Für 2 Portionen | 40 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 480 kcal, 38 g E, 29 g F, 13 g KH

1 Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und quer in Scheiben schneiden. Selleriestangen waschen, putzen, längs vierteln und klein würfeln. Möhre schälen und genauso klein würfeln. Schalotten schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin goldgelb dünsten. Sellerie und Möhre zugeben und 2–3 Min. braten. 1 TL Currypulver kurz mitrösten. Brühe dazugießen und

das Fleisch hineinlegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.

2 Fleisch herausnehmen. Brühe offen bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Abkühlen lassen. Fleisch klein schneiden und 3 EL Gemüse abnehmen.

3 Übriges Gemüse mit Fleisch und Joghurt pürieren. Gemüsewürfel untermischen und mit Salz, Pfeffer und übrigem Currypulver abschmecken. Salat und Sprossen waschen und trocken tupfen. 2 Brot­scheiben mit je 1 Salatblatt belegen, darauf je eine Hälfte Hähnchencreme und Sprossen geben. Mit jeweils 1 Scheibe Brot abdecken. Sandwiches gut zusammendrücken, fest in Folie wickeln und in eine Transportbox packen.



EIERSALAT-SANDWICH

3 Eier (M) | 1 kleine Avocado | 1 TL Zitronensaft |
1 ½ EL Joghurt (3,5 % Fett) | 1 kleine Möhre |
1 Kästchen Kresse | ½ Bund Schnittlauch | 1 To-
mате | 4 Salatblätter | Salz | Pfeffer | 4 Scheiben
Low-Carb-Eiweißbrot

Neu aufgelegter Klassiker

Für 2 Portionen | 20 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 625 kcal, 32 g E, 49 g F, 11 g KH

1 Eier in kochendem Wasser in ca. 8 Min. hart kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Inzwischen Avocado halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, leicht mit einer Gabel zerdrücken. Erst Zitronensaft, dann Joghurt unterrühren.

2 Möhre schälen und fein raspeln. Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden.

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Tomate waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Salatblätter waschen und trocken tupfen.

3 Eier klein würfeln, mit der Avocadomasse vermengen. Möhre und je einen großen Teil Kresse und Schnittlauch unterheben, salzen und pfeffern. Je 2 Salatblätter auf 2 Brotscheiben legen, Eiersalat darauf verteilen, mit übriger Kresse und Schnittlauch bestreuen. Mit den Tomatenscheiben und je 1 Scheibe Brot belegen, zusammendrücken und für den Transport fest in Folie wickeln.

WOLKEN-BURGER

Wolkenbrötchen, auch »Oopsies« genannt, sind der letzte Low-Carb-Schrei. Kein Wunder: Sie sind luftig, leicht und schmecken mit ganz verschiedenen Belägen und Füllungen.



Für die Füllung:

- 600 g mageres Rinderhackfleisch
- Salz | Pfeffer
- 2 EL Doppelrahm-Frischkäse
- 3 EL Magerquark
- 3 EL italienische TK-Kräutermischung
- 1 TL Öl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Tomate
- ¼ Bio-Salatgurke
- 1 Bund Rucola

Für die Wolkenbrötchen:

- 3 Eier (M)
- Salz
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 TL Backpulver

Ideal zum Einfrieren

- Für 4 Stück |
- 35 Min. Zubereitungszeit |
- 30 Min. Backzeit pro Blech
- Pro Stück ca. 510 kcal,
- 43 g E, 36 g F, 4 g KH

1 Das Hackfleisch mit 1 knappen TL Salz und reichlich Pfeffer würzen. Von Hand kräftig durchkneten und vier ca. 1 cm hohe Pattys (Bratlinge) formen. Zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Inzwischen Frischkäse mit Quark und TK-Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräutercreme nach Bedarf in ein Schraubglas füllen und kühl stellen oder gleich weiterverwenden.

2 Den Backofen auf 150° vorheizen. Für die Wolkenbrötchen die Eier trennen, Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe mit Frischkäse glatt rühren. Eischnee dazugeben, Backpulver darüberstäuben (es sollte feinpulvrig sein) und beides vorsichtig unterheben. Ein bis zwei Backbleche (nach Bedarf) mit Backpapier auslegen. Mithilfe von zwei Esslöffeln die Masse in acht Portionen als kleine Häufchen mit reichlich Abstand auf das Blech setzen. Im heißen Ofen (Mitte) in 25–30 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und anschließend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Inzwischen eine Grillpfanne mit Öl auspinseln und erhitzen. Pattys darin von jeder Seite 5–6 Min. braten und auskühlen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomate waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen.

4 Kurz vor dem Transport pro Burger je 2 Brötchenscheiben auf der flachen Seite dünn mit Kräutercreme bestreichen. Ein Patty, Gurke, Tomaten, Rucola und Zwiebeln darauflegen. Mit je einer zweiten Brötchenscheibe bedecken, den Burger leicht zusammendrücken. Fest in Folie wickeln und in eine Transportbox packen.

TIPP

Brötchen, Pattys und Kräutercreme können Sie gut schon am Vorabend zubereiten – der Rest ist dann am nächsten Morgen schnell gemacht. Sowohl die fertigen Brötchen als auch die Pattys lassen sich gut für den Vorrat einfrieren. Probieren Sie die Wolkenbrötchen auch mal gewürzt, z. B. mit edelsüßem Paprikapulver, getrocknetem Oregano oder Basilikum.

EXPRESS-PHO-BO IM GLAS

Das Geheimnis der vietnamesischen Kultsuppe liegt in der lange gegarten, würzigen Brühe. Aber auch fix aufgebrühte Instantbrühe wird durch gut mariniertes Fleisch hitverdächtig!

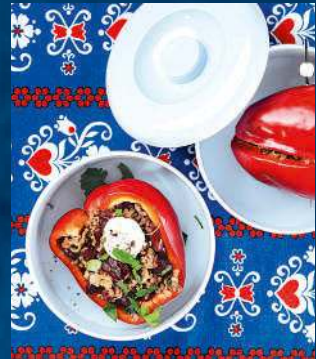
- 200 g Rinderfilet
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 kleine rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (ca. 8 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 150 g Shirataki-Tagliatelle
(aus Konjakwurzelmehl,
Asienladen)
- 1 Möhre
- 6 Radieschen
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 ½ TL Rinderbrühe (Instant)
- 3 Stängel Koriandergrün
- 2 Stängel Minze
- ½ Bio-Limette

Trendiges Streetfood

- Für 2 Portionen |
- 20 Min. Zubereitungszeit |
- 12 Std. Marinierzeit
- Pro Portion ca. 190 kcal,
- 24 g E, 7 g F, 9 g KH

- 1** Rinderfilet in hauchdünne Streifen schneiden. Vom Zitronengras den Strunk entfernen. Vom Stängel die unteren 10–12 cm längs vierteln und fein hacken. Chilischote waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
- 2** Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Grünen Teil in Ringe schneiden. Weißen Teil längs in feine Streifen schneiden, fein hacken und mit Zitronengras, Chili, Ingwer, Öl und Sojasauce verrühren. Das Fleisch untermischen und in zwei Schraubgläser (à ca. 600 ml Inhalt) füllen. Shirataki-Nudeln in einem Sieb kalt abspülen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Nudeln ca. 1 Min. darin kochen, abgießen und abtropfen lassen.
- 3** Inzwischen Möhre schälen, putzen und in feine Stifte schneiden. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Pak Choi waschen, putzen, Blätter samt Stiel längs halbieren und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Erst Möhre und Radieschen, dann Pak Choi jeweils in die Gläser schichten. Instantbrühe darüberstreuen und Shirataki-Nudeln darauf verteilen.
- 4** Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken, mit den grünen Zwiebelringen mischen und in die Gläser füllen. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, halbieren und je ein Viertel darauflegen. Die Gläser über Nacht kühl stellen. Zum Essen die Limette abnehmen und pro Glas 250 ml Wasser aufkochen. Über den Glaseinhalt gießen und das Glas verschließen. Ca. 5 Min. ziehen lassen, dabei das Glas mehrmals kräftig schwenken. Mit dem Limettensaft beträufeln.





LECKER, LEICHT, LOW CARB!

Fastfood ist out – Fitfood ist in! Ob unterwegs oder im Büro:
Mit diesen schnellen Low-Carb-Rezepten haben Sie immer einen leckeren
Sattmacher zur Hand. Morgens ein Overnight-Chia-Pudding mit Nuss-
Crunch und Himbeeren im Glas, mittags der Wolken-Burger aus der trendy
Bento-Box und zwischendurch ein grüner Power-Smoothie – so haben
Heißhungerattacken definitiv keine Chance!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Einfach praktisch: Clever vorbereitet, gut verpackt und immer dabei

Low Carb durch den Tag: Von morgens bis abends einfach lecker



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6461-2



9 783833 485461 2



www.gu.de

GU