

LOW CARB FOREVER

In 4 Schritten aus der Kohlenhydrat-Falle



BETTINA SNOWDON | MARTINA KITTLER

GU

THEORIE

LOW CARB LEBEN

für immer

8

DAS PRINZIP »LOW CARB«
und warum es so gut funktioniert

10

DIE VIELFÄLTIGE LOW-CARB-WELT
Methoden im Vergleich

12

KOHLLENHYDRATE
Aus der Nahrung in die Zelle

16

SCHRITTWEISE ZU LOW CARB
Phase 1: Orientierung

30

EINMAL TÄGLICH LOW CARB -
Phase 2: Die Hauptmahlzeit ersetzen

38

LOW CARB AROUND THE CLOCK
Phase 3: In Vollzeit nach Plan

44

LOW CARB FOREVER
Phase 4: Kohlenhydratarm freestyle

48

LOW CARB GANZ PRAKTISCH
Tipps für außer Haus

50

LOW-CARB-REZEPTE
suchen und finden



REZEPTE

LOW CARB KOCHEN

für immer

54

FRÜHSTÜCK

Mal knusprig, mal smooth, auch für Spätstücker

76

KALTE SATTMACHER

Löffel- und Gabelbares, Party- und Fingerfood

104

WARME SATTMACHER

Aus Topf, Pfanne und Backofen

134

SNACKS

Zum Zuhause-Snacken und zum Mitnehmen

144

SÜSSES

Desserts und Gebäck, schmeichelnd Warmes
und erfrischend Kühles

154

SACHREGISTER

155

REZEPTREGISTER

160

IMPRESSUM



DAS PRINZIP »LOW CARB« – *und warum es so gut funktioniert*

Nach Erkenntnissen vieler Wissenschaftler gilt eine kohlenhydratarme Ernährung als besonders gut an die Bedürfnisse unseres Körpers angepasste, gesunde Ernährung. Aber warum eigentlich?



Bunt, nährstoffreich, kohlenhydratarm. So sieht Low Carb aus und kann dabei auf urzeitliche Wurzeln verweisen.

Um das zu verstehen, müssen wir etwas ausholen und einen Blick weit in unsere Vergangenheit werfen. Bis in die Steinzeit: Über Hunderttausende von Jahren war die Ernährung unserer frühen Vorfahren sehr kohlenhydratarm. Die Menschen haben gegessen, was ihnen vor die Nase kam: Wildes Gemüse, Obst und Beeren, große und kleine Tiere, Nüsse, Samen und Wurzeln, hin und wieder mal ein Ei. Alles protein- und fetthaltige, aber kohlenhydratarme Lebensmittel. Dann, vor etwa 10 000 Jahren, gab es eine regelrechte Ernährungsrevolution, deren Auslöser die Entdeckung des Ackerbaus war.

VON LOW ZU HIGH CARB

Die Steinzeitmenschen lernten, sonst so rar vorkommende Wildgetreide und andere Pflanzen anzubauen. So konnten sie sesshaft werden und sich von ihrer Ernte ganz passabel ernähren. Die Ernährung wurde kohlenhydratreicher. Doch das war gut, denn damals war der Couchpotato noch nicht erfunden. Die Menschen mussten für ihren Lebenserhalt noch kräftig ranklotzen und dafür konnten sie die schnell zur Verfügung stehende Energie in Form von Kohlenhydraten sehr gut gebrauchen. Dieses Ernährungskonzept hat sich bis vor sehr kurzer Zeit, bemessen an der Entwicklungsgeschichte der Menschheit, noch gut bewährt, nämlich solange wir für unseren Lebenserhalt tüchtig körperlich schufteten mussten. Das war bis vor wenigen Jahrzehnten noch so.

MIT GEWICHTIGEN FOLGEN

Brot, Nudeln, Pfannkuchen, Kartoffeln und Klöße sind Kohlenhydratnahrung in Reinkultur. Ihr großer Vorteil: Sie liefern Mengen an Energie, die bereits kurz nach der Mahlzeit für Muskelarbeit zur Verfügung steht. Leider hat sich dieser Vorteil inzwischen ins Gegenteil verkehrt, denn wir haben – trotz unseres heute so bequemen Lebens – nicht aufgehört, so viele Kohlenhydrate zu essen. Es wird eher im-

mer mehr. Wir futtern noch immer tagein, tagaus Brot, Brötchen, Nudeln, Pommes, dazu kommen Chips, süße Teilchen, Süßigkeiten und süße Getränke als tägliche Begleiter. Allerdings benötigen wir bei unserem modernen Lebensstil die viele schnell verfügbare Energie gar nicht mehr.

Wer läuft heute täglich noch kilometerweit, und wie wenige müssen heutzutage noch Tag für Tag hart körperlich arbeiten. Um unser Smartphone zu bedienen oder mit dem Auto ein, zweimal die Woche ins Sportstudio zu fahren oder um stundenlang vor dem Computer zu sitzen, braucht es nur geringe Kohlenhydratmengen. Und so macht unser Körper das für ihn Sinnvollste aus der überschüssigen Kohlenhydratenergie, die wir ihm zuführen: Er freut sich über den Vorrat und speichert ihn eifrig für schlechtere Zeiten in Form von Fett. Das war noch bis vor einigen Jahrzehnten ausgesprochen sinnvoll, ist aber heute nicht mehr nötig, da wir keine regelmäßigen Hungerszeiten mehr durchzustehen haben. Wir werden die Fettpolster also nicht mehr regelmäßig wieder los, sondern – ganz im Gegenteil – erleben, wie sie über die Jahre wachsen und wachsen. Mit ausgesprochen schlechten Folgen für unsere Gesundheit, von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes über Herz-Kreislauf-Erkrankungen durch geschädigte Blutgefäße bis hin zu orthopädischen Problemen aufgrund von Übergewicht.

HIGH CARB IST VON GESTERN!

Dass »fett werden« nicht ausschließlich von »Fett essen« kommt, wird seit geraumer Zeit immer klarer. Über die letzten Jahrzehnte haben wir von wissenschaftlicher Seite mehr und mehr verstanden, welche Zerlegungs- und Aufnahmeprozesse unsere Nahrung durchläuft und welche vielfältigen Stoffe daraus dann neugebildet werden. Und so konnte man auch mehr und mehr erkennen und verstehen, dass für unser steigendes Körpergewicht und unsere wachsenden Fettpölsterchen die Kohlenhydrate wesentlich verantwortlich sind. Denn wenn Koh-

lenhydrate aus unserer Nahrung nicht sofort durch Muskelarbeit verbrannt werden, bunkert sie der Körper als Energielieferanten für schlechtere Zeiten in Form von Fett.

Das läuft äußerst effizient ab: Kohlenhydrate in der Nahrung bewirken, dass unsere Zellen Nahrungsenergie besonders gut aufnehmen. Wenn Muskelzellen die gerade vorhandene Energie aber nicht benötigen, müssen die Fettzellen ran, die diese Energie für später speichern.

Auf dieser wissenschaftlichen Erkenntnis baut die Low-Carb-Idee auf. Das Prinzip: Weniger Kohlenhydrate in einer Mahlzeit führen dazu, dass die Schleusen für den Energieeinstrom dosierter geöffnet werden. Das hat einerseits zur Folge, dass Sie sich länger und ausgeglichener über den Tag hinweg aktiv fühlen. Andererseits bewirkt dies, dass die Fettzellen weniger speichern müssen. Mehr zu den genauen Abläufen erfahren Sie ab Seite 14.

KOHLENHYDRATE: SUPER-BRENNSTOFF FÜR DIE MUSKELN

Wenn Sie Bodybuilder, Bauarbeiter, Leistungssportler oder Holzfäller in den kanadischen Wäldern sind, dann brauchen Sie sich über zu viele Kohlenhydrate in Ihrem Essen nicht allzu viele Gedanken machen. Ihr Körper braucht diese Art von Energie. Wahrscheinlicher ist aber, dass Sie zu der großen Gruppe der nicht ganz so hart körperlich arbeitenden Menschen gehören, mit Ihrer Ernährungsweise aber so tun, also ob. Da ist es für Sie an der Zeit, die Zufuhr auf ein gesundes Maß zu drosseln, bevor die vom Körper auf Urzeit-Art als Super-Brennstoff geschätzten Kohlenhydrate in Form von Fett gespeichert werden.

DIE VIELFÄLTIGE LOW-CARB-WELT - Methoden im Vergleich

Schon vor Jahrzehnten wurde die Reduktion von Kohlenhydraten als wirksame Methode zum Abnehmen entdeckt. Inzwischen erfahren vor allem die moderaten Low-Carb-Methoden ein breites Interesse.

DEUTSCHE DURCHSCHNITTSKOST

Gemäß der Nationalen Verzehrsstudie II 2008 stammte in der Durchschnittskost der Deutschen die aufgenommene Energie zu ungefähr 15 % aus Eiweiß, zu etwa 35 % aus Fett und zu knapp 50 % aus Kohlenhydraten. Dagegen vertreten Low Carb-Konzepte höchstens 30 % Kohlenhydrate.

MONTIGNAC-METHODE

Michel Montignac nimmt für sich in Anspruch, den Zusammenhang von Insulinreaktion auf unterschiedliche Kohlenhydrate und Körpergewicht entdeckt zu haben. Erlaubt sind bei seiner Anfang der 1980er-Jahre entwickelten Diät nur Kohlenhydrate, die das Insulin wenig beanspruchen.

SCHLANK IM SCHLAF, GLYX, LOGI

Alle drei Konzepte, Ende der 1990er- bzw. Anfang der 2000er-Jahre entwickelt, sind moderate Formen von Low Carb. Bei der Glyx-Diät ist der glykämische Index (GI) das Kriterium, Logi berücksichtigt mit der glykämischen Last (GL) auch den absoluten Kohlenhydratgehalt in Speisen.

UNSERE HAUPTNÄHRSTOFFE:



Kohlenhydrate

z. B. aus Brot, Zucker, Nudeln etc.



Protein (Eiweiß)

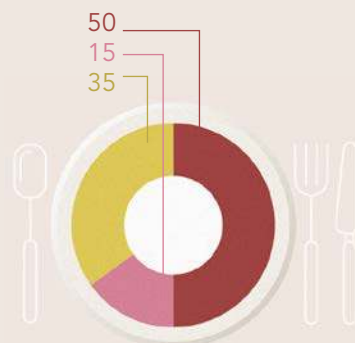
z. B. aus Eiern, Quark oder Fleisch



Fett

z. B. aus Öl, Butter, Nüssen etc.

Typisch westliche Ernährung Angaben in Prozent



Schlank im Schlaf bedeutet in der Praxis Low Carb in Teilzeit: Morgens sollen reichlich Kohlenhydrate gegessen werden. Mittags gibt es Mischkost, und erst am Abend werden Kohlenhydrate streng limitiert, sie würden die nächtliche Fettstoffwechslung behindern.

DAS PALEO-PRINZIP

Da sich die Menschheit die allerlängste Zeit ihrer Existenz nach Steinzeit-Art ernährte, gehen Paleo-Verfechter davon aus, dass der Körper an diese kohlenhydratarme Ernährung optimal angepasst ist. Steinzeitmenschen waren Jäger und Sammler, es standen bei ihnen also viel Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Nüsse und Samen auf der Speisekarte, aber nur sehr wenig Kohlenhydrat-

reiches wie Hülsenfrüchte und Getreide und schon gar kein isolierter Zucker.

ATKINS UND DUKAN

Die beiden Mediziner entwickelten in den 1970er-Jahren Diäten basierend auf strengen mehrstufigen Konzepten mit – besonders anfangs – sehr starker Kohlenhydratreduktion. Kalorien kommen bei Atkins vor allem aus Fett, bei Dukan aus Protein. Es ist jeweils, vor allem zu Beginn, die Begleitung durch einen Arzt empfehlenswert.

LOW CARB HIGH FAT, KETOGENE DIÄT

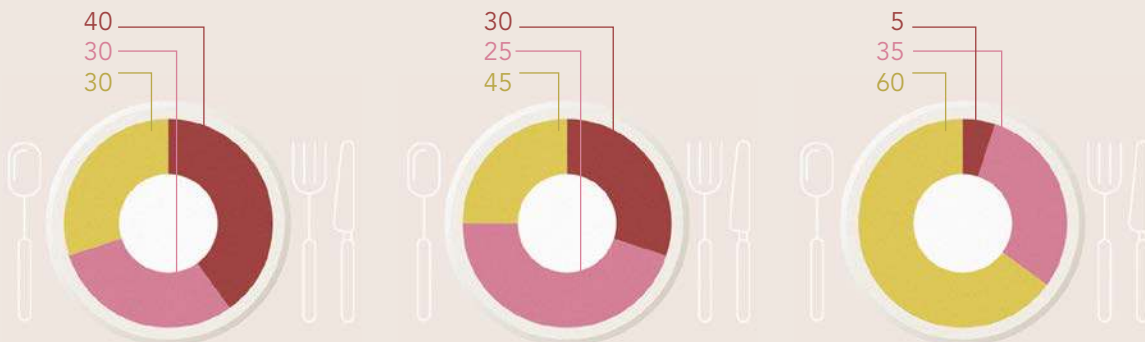
Was absurd klingt, funktioniert: Hier wird den Kilos mit viel Fett auf den Leib gerückt. Die

Kohlenhydrate werden dagegen sehr stark reduziert, was im Fall der ketogenen Diät den Stoffwechsel zur Umwandlung von Fett zu sogenannten Ketokörpern zwingt, aus denen er Energie gewinnen kann. Die Zusammensetzung der Energie in der Nahrung ist bei der ketogenen Diät 70 % Fett, 20 % Eiweiß, 10 % Kohlenhydrate. Low Carb High Fat ist moderater, aber auch hier werden die eingesparten Kohlenhydrate in Form von Fett in den Speiseplan eingebaut.

LOW CARB FOREVER

In diesem Buch empfehlen wir Ihnen eine gemäßigte Low-Carb-Ernährung. Sie dürfen alles essen, aber reduzieren den Kohlenhydratinput auf etwa 100 Gramm pro Tag.

moderat streng





QUINOA-ORANGEN-BREI MIT SCHOKO

GLUTENFREIE MORGENMAHLZEIT

ZUTATEN:

60 g Quinoa
300 ml Milch
1 Prise Salz
¼ TL gemahlene Vanille
30 g Haselnusskerne
30 g Mandeln
15 g Sonnenblumenkerne
1 große Orange
200 g körniger Frischkäse
2 TL Kakao-Nibs (Bioladen,
Drogeriemarkt; s. Tipp)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 555 kcal
30 g Eiweiß
32 g Fett
36 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe

- 1 Die Quinoa in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit der Milch, Salz und Vanille in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen, dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln und ca. 10 Min. auf der abgeschalteten Kochstelle nachquellen lassen.
- 2 Inzwischen Haselnüsse und Mandeln grob hacken, mit den Sonnenblumenkernen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Die Orange wie einen Apfel bis ins Fruchtfleisch schälen, die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den austretenden Saft auffangen.
- 3 Die Quinoa von der Kochstelle nehmen, Orangensaft und Frischkäse unterheben und den Brei in zwei Schalen anrichten. Mit der Nussmischung bestreuen und mit den Orangenfilets dekorieren. Mit je 1 TL Kakao-Nibs bestreut servieren.

GUT ZU WISSEN:

Für Kakao-Nibs werden rohe Kakaobohnen geschält, zerkleinert, fermentiert und getrocknet. Sie kommen ganz ohne Zucker aus.



MANDEL-DINKEL-PORRIDGE MIT APFEL

REICH AN BALLASTSTOFFEN

ZUTATEN:

50 g Mandeln

30 g zarte Dinkelflocken

2 EL Gold-Leinsamen (s. Tipp)

400 ml ungesüßter Mandeldrink

Salz

1 kleiner Apfel (z. B. Elstar)

50 g Brombeeren

½ TL Zimtpulver

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 307 kcal

11 g Eiweiß

20 g Fett

18 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

1 Die Mandeln klein hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Dinkelflocken, Leinsamen, Mandeldrink und 1 Prise Salz in einem Topf unter Rühren aufkochen, bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Min. quellen lassen.

2 Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Brombeeren abbrausen und verlesen. Die Hälfte der Mandeln unter das Porridge mischen und dieses in Schalen verteilen. Mit Apfelwürfeln und Brombeeren belegen. Mit den übrigen Mandeln bestreuen und mit dem Zimt bestäubt servieren.

TIPP:

Sie können den Dinkelbrei schon am Abend vorkochen. Am nächsten Morgen genießen Sie ihn entweder kalt oder Sie rühren noch etwas Mandeldrink unter und erwärmen den Porridge kurz.

GUT ZU WISSEN:

Gold-Leinsamen ist eine Leinsaat-Variante mit mildem Geschmack und goldgelber Farbe. Er quillt noch besser auf als die dunklen Körner.

MANDEL-KOKOS-PANCAKES MIT PAPAYA

GLUTENFREIER START IN DEN TAG

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

ZUTATEN:

200 g Papaya

100 g Blaubeeren

1 Bio-Limette

1 ½ EL Erythrit

2 Eier (M)

120 g gemahlene Mandeln

30 g Kokosraspel

½ TL Zimtpulver

½ TL Weinstein-Backpulver

100 ml ungesüßter Haferdrink

Salz

3 EL Öl

2 EL Ahornsirup

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 725 kcal

22 g Eiweiß

59 g Fett

22 g Kohlenhydrate

14 g Ballaststoffe

1 Die Papaya schälen, gegebenenfalls halbieren, mit einem Löffel entkernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Blaubeeren verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Limettenschale fein abreiben, 1 EL Limettensaft auspressen. Limettenschale und -saft mit Papaya und Blaubeeren sowie ½ EL Erythrit mischen.

2 Die Eier trennen. Die Mandeln, die Kokosraspel, Zimt und Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Eigelbe mit dem übrigen Erythrit und 4 EL Haferdrink mit den Rührbesen des Handrührgeräts hellcremig aufschlagen. Den Mandelmix und den übrigen Haferdrink einrühren und den Teig ca. 5 Min. quellen lassen. Inzwischen das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und in zwei Portionen vorsichtig unter den Teig heben.

3 Den Backofen auf 80° vorheizen. Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Vom Teig 3–4 esslöffelgroße Portionen in die Pfanne geben und in 4–5 Min. von beiden Seiten zu goldgelben Pancakes backen. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

4 Fertige Pancakes im Ofen warm halten. Den restlichen Teig wie beschrieben verarbeiten, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist. Die Pancakes mit dem Papayasalat und dem Ahornsirup anrichten.



MÖHREN-KICHERERBSEN-SALAT

ORIENTALISCHES FIT-FOOD

Für 2 Personen

30 Min. Zubereitung

20 Min. Abkühlen

ZUTATEN:

200 g Hähnchenbrustfilet

250 g Möhren

1 kleine rote Zwiebel

120 g Kichererbsen (aus der Dose)

¼ Endiviensalat (ca. 150 g)

½ Bund Petersilie

1 kleiner Granatapfel

4 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Harissa (Pulver)

1 EL Weißweinessig

1 TL Honig

1 EL heller Sesam

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 512 kcal

30 g Eiweiß

26 g Fett

38 g Kohlenhydrate

8 g Ballaststoffe

1 Das Hähnchenfilet abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Den Endiviensalat zerteilen, die Blätter waschen, putzen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Den Granatapfel halbieren, eine Hälfte auf der Zitruspresse auspressen, die Kerne aus der zweiten Hälfte des Granatapfels auslösen, von den Häutchen befreien.

2 In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch und die Möhren darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 5 Min. unter Wenden braten. Zwiebel und Kichererbsen zugeben, weitere 5 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen, die Petersilie untermischen und das Ganze in ca. 20. Min. lauwarm abkühlen lassen.

3 Für das Dressing den Essig mit dem Granatapfelsaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, 2 EL Öl unterschlagen. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, von der Kochstelle nehmen. Den Endiviensalat mit der Hälfte des Dressings mischen, auf zwei Teller verteilen. Das gebratene Gemüse-Hähnchen daraufgeben. Mit dem übrigen Dressing beträufeln. Mit Granatapfelkernen und dem Sesam bestreut servieren.





KÜRBIS-BLUMENKOHL-»RISOTTO«

SATTMACHER GANZ OHNE REIS

ZUTATEN:

500 g *Butternuss-Kürbis*
1 *Zwiebel*
4 *Zweige Thymian*
3 EL *Rapsöl*
Salz, *Pfeffer*
2 TL *Tomatenmark*
100 ml *passierte Tomaten*
200 ml *Gemüsebrühe*
400 g *Blumenkohl*
30 g *Mandeln*
50 g *geriebener Parmesan*

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 429 kcal
19 g *Eiweiß*
30 g *Fett*
24 g *Kohlenhydrate*
7 g *Ballaststoffe*

1 Den Kürbis schälen, entkernen und ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Thymian abbrausen, die Blättchen abzupfen und hacken. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Kürbis zugeben, 2–3 Min. mitdünsten. Salzen und pfeffern. Das Tomatenmark und den Thymian einrühren, kurz andünsten. Mit den Tomaten und der Brühe auffüllen, zugedeckt aufkochen und bei kleiner Hitze 8–10 Min. schmoren.

2 Inzwischen den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Im Blitzhacker oder in einer Küchenmaschine in mehreren Portionen reiskorn groß zerkleinern (nicht zu fein, sonst wird der Blumenkohl musig).

3 Die Mandeln hacken. Übriges Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl und die Mandeln darin bei großer Hitze 3–4 Min. braten. Von der Kochstelle nehmen und unter das Kürbisgemüse mischen. Den »Risotto« mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren. Wer mag, garniert das Risotto noch mit etwas gehackter Petersilie.



SPARGELCURRY MIT KNUSPERTOFU

VEGAN MIT EXOTIK-KICK

ZUTATEN:

500 g Spargel (weiß und grün)
150 g junge Möhren
2 Schalotten
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
2 EL Erdnussöl
1 EL grüne Thai-Currypaste
250 ml Kokosmilch (aus d. Dose)
100 ml Gemüsebrühe
100 g Erbsen (TK-Ware)
200 g Tofu
1 EL heller Sesam

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 616 kcal
25 g Eiweiß
46 g Fett
23 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe

1 Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel waschen und nur im unteren Drittel schälen. Schnittstellen nachschneiden und die Stangen schräg in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Die Möhren putzen, dünn schälen und schräg in Scheiben schneiden.

2 Schalotten und Ingwer schälen, beides fein würfeln und in einem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Min. dünsten. Spargel und Möhren zugeben, 2–3 Min. mitdünsten. Currypaste untermischen, Kokosmilch und Brühe einrühren und zugedeckt aufkochen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen.

3 Inzwischen den Tofu trocken tupfen und ca. 2 cm groß würfeln. In einer beschichteten Pfanne übriges Öl erhitzen, den Tofu darin bei mittlerer bis großer Hitze rundum in ca. 5 Min. knusprig anbraten, dabei mit Sesam bestreuen. In tiefen Schalen mit dem gebratenen Tofu servieren. Dazu schmeckt der Blumenkohl-»Reis« (s. Seite 96).

ASIA-WOK MIT HÄHNCHEN

REICH AN EIWEISS UND BALLASTSTOFFEN

Für 2 Personen

60 Min. Zubereitung

ZUTATEN:

150 g TK-Edamame-Bohnenkerne (s. Tipp; ersatzweise TK-Dicke-Bohnenkerne)

Salz

300 g Hähnchenbrustfilet

200 g Möhren

350 g Baby-Pak-Choi

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

1 Knoblauchzehe

2 EL Erdnussöl

1 EL geröstetes Sesamöl

200 ml Gemüsebrühe

3 EL Sojasauce

½ Bund Koriandergrün

NÄHRWERTE PRO PORTION:

ca. 504 kcal

44 g Eiweiß

21 g Fett

34 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

1 Die Edamame-Bohnenkerne auftauen lassen. In einem Topf eine Handbreit Salzwasser aufkochen und die Bohnenkerne darin 3–4 Min. garen, sie sollen noch bissfest sein. Inzwischen das Fleisch abrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Pak-Choi waschen, trocken schütteln, längs halbieren oder vierteln und quer in grobe Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in ca. 2 cm breite Stücke schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen. Ingwer und Knoblauchzehe schälen. Alle drei Zutaten fein würfeln.

3 Im Wok 1 EL Erdnussöl und das Sesamöl erhitzen, die Hähnchenstreifen darin bei mittlerer bis großer Hitze ca. 3 Min. braten, herausnehmen. Das restliche Erdnussöl erhitzen und die Möhren darin unter Rühren bei großer Hitze ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebeln, Chili, Ingwer und Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Den Pak-Choi und die Edamame-Bohnen zufügen, alles unter Rühren weitere 3 Min. braten.

4 Die Brühe mit der Sojasauce verrühren, in den Wok gießen. Die Hähnchenstreifen unterheben und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Inzwischen das Koriandergrün abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und vor dem Servieren aufstreuen.

GUT ZU WISSEN:

Edamame-Bohnen sind unreif geerntete Sojabohnen. Sie haben eine leuchtend grüne Farbe und sind angenehm weich. Es gibt sie mit oder ohne Schale tiefgefroren im gut sortierten Supermarkt oder im Asienladen.



IHR EINSTIEG INS LOW-CARB-LEBEN



LOW CARB STEP BY STEP

Mit diesem 4-Stufen-Programm schaffen Sie die Umstellung auf Low Carb – einfach und dauerhaft: Erkunden Sie Ihr Essverhalten, lernen Sie neue Gerichte kennen und etablieren Sie Schritt für Schritt neue, gesunde Gewohnheiten.

BYE-BYE HÜFTGOLD

Gesund, schlank und trotzdem satt: Mit einer ausgewogenen Low-Carb-Ernährung können Sie sich nicht nur jeden Tag genussvoll satt essen, sondern verlieren ganz nebenbei auch überflüssige Pfunde – und das für immer!

BUNTE LOW CARB-WELT

Eine große Auswahl an unkomplizierten und kreativen Genussrezepten beweist: Low Carb ist kein Verzicht! Ob Leckeres zum Sattessen, leichte Snacks oder Desserts: Hier ist für jeden etwas dabei.

WG 456 Essen
ISBN 978-3-8338-6761-3



9 783833 867613

www.gu.de