

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE, ALEXANDER DÖLLE

# EXPRESSKOCHEN LOW CARB



# DAS PRINZIP: LOW CARB

## KOHLENHYDRATARME LEBENSMITTEL

Gemüse, zuckerarme Obstsorten und Nüsse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und gute Fette. Maximal 20 % der Gesamtenergie einer Portion stammen von Kohlenhydraten (ca. 15 g).

## PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Eiweißquellen und Sattmacher.



# REZEPTKAPITEL



## 06 SALATE & SUPPEN



## 22 FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL



## 42 KÄSE, EI & TOFU

04 DIE AUTOREN

05 OFEN-FETA MIT 5 ZUTATEN

25 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 20 g E, 38 g F, 14 g KH

## MELONEN-FETA-SALAT

### SOMMER-REZEPT

1 Zucchini (200 g)  
2 EL Olivenöl  
2 EL Weißweinessig  
Pfeffer  
1 kleine rote Zwiebel  
200 g Wassermelone  
(ohne Kerne)  
50 g schwarze Oliven  
(entsteint)  
200 g Schafskäse (z.B. Feta)

- 1 Den Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler längs in breite Streifen schneiden. Öl, Essig und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Zucchiniestreifen zugeben und mit den Händen vorsichtig mit der Marinade mischen.
- 2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Wassermelone schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren, den Feta zerbröseln.
- 3 Zwiebelringe, Melonenwürfel und Olivenhälften behutsam mit den Zucchiniestreifen vermengen und alles mit Feta bestreuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 12 g E, 52 g F, 2 g KH

# GEGRILLTE AVOCADO MIT THUNFISCH

SCHNELL

2 Avocados  
2 Stängel glatte Petersilie  
80 g Thunfischfilet im eigenen  
Saft (aus der Dose)  
20 g Kapern (aus dem Glas)  
50 g Crème fraîche  
Pfeffer

- 1** Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig im Ganzen aus der Schale lösen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
- 2** Den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen und mithilfe von zwei Gabeln fein zerzupfen. Die Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen, dann (bis auf einen kleinen Rest) grob hacken und zum Thunfisch geben. Die Crème fraîche zufügen, alles gründlich vermischen und mit Pfeffer abschmecken.
- 3** Die Avocadohälften in einer heißen Grillpfanne ohne Fett 4–5 Min. auf der Schnittseite grillen. Dabei leicht andrücken, damit sie ein Grillmuster bekommen. Die Avocados auf zwei Teller verteilen, die Thunfischcreme daraufgeben und alles mit den restlichen Kapern und der Petersilie bestreut servieren.

# PARMESAN-SCHNITZEL AUF TOMATEN-RUCOLA-SALAT

## ITALIENISCH

### FÜR DIE SCHNITZEL

4 Minutensteaks vom Schwein  
(300 g)  
25 g Mehl  
1 Ei (L)  
40 g geriebener Parmesan  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### FÜR DAS GEMÜSE

1 rote Zwiebel  
60 g Rucola  
300 g Kirschtomaten  
1 EL Olivenöl  
2 EL Aceto balsamico  
Salz, Pfeffer

**VORBEREITEN:** Die Minutensteaks aus dem Kühlschrank nehmen, gut trocken tupfen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen das Mehl in einen tiefen Teller geben. Ei und Parmesan in einen zweiten tiefen Teller geben und gründlich miteinander verquirlen.

**GEMÜSE:** Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten zugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 3 Min. scharf anbraten. Zwiebelringe zugeben und bei mittlerer Temperatur 2–3 Min. schmoren. Das Gemüse mit Aceto balsamico ablöschen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze warm halten.

**SCHNITZEL:** Die Minutensteaks erst im Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung gründlich wenden, sodass sie von der Panade komplett ummantelt sind. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten.

**FERTIGSTELLEN:** Den Rucola auf zwei Teller verteilen und die Tomaten-Zwiebel-Mischung daraufgeben. Je zwei Schnitzel daneben anrichten, salzen, pfeffern und servieren.







# LOW-CARB-PIZZA AUS DER PFANNE

## KLASSIKER

### FÜR DEN BODEN

200 g geriebener Emmentaler

### FÜR DEN BELAG

50 g Kirschtomaten

1 kleine Handvoll Baby-

Blattspinat (25 g)

50 g eingelegte Peperoni

(aus dem Glas)

½ kleine rote Zwiebel

1 TL getr. italien. Kräuter

### TAUSCH-TIPP

Weitere tolle Pizza-Kombis sind: Kapern, Zwiebeln, Anchovis oder Salami, Rucola oder Zucchini, schwarze Oliven, getrocknete Tomaten.

**BODEN:** Eine Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen. Einen Bogen Backpapier auf Pfannenbodengröße zuschneiden und in die Pfanne legen. 150 g geriebenen Emmentaler gleichmäßig in der Pfanne verteilen und 10–12 Min. backen, bis der Käse schmilzt und am Boden bräunt.

**BELAG:** Inzwischen die Tomaten waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Den Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Peperoni abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelhälfte schälen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

**FERTIGSTELLEN:** Die Kräuter auf den Käseboden in der Pfanne streuen. Dann Tomatenscheiben, Zwiebelringe, Spinat (bis auf einen kleinen Rest) und Peperoni darauf verteilen und alles mit dem restlichen Käse bestreuen. Einen Deckel auflegen und die Pizza ca. 8 Min. weitergaren. Zum Servieren den restlichen Spinat über die Pizza streuen.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 870 kcal, 36 g E, 74 g F, 10 g KH

## TOFU MIT ERDNUSS-KOKOS-DIP

EXOTISCH

400 g Tofu  
3 EL Rapsöl (ersatzweise  
Sonnenblumenöl)  
80 g gemischter Blattsalat  
1 Limette  
100 g Kokosmilch  
75 g Erdnussmus  
3 Msp. Chilipulver  
Salz  
1 Avocado

- 1** Den Tofu abtropfen lassen und längs in vier Scheiben schneiden. Diese in je vier Dreiecke zerteilen. Je 1 ½ EL Öl in zwei Pfannen erhitzen. Die Tofuecken darin in 7–8 Min. pro Seite knusprig braten.
- 2** Inzwischen den Salat waschen und trocken schleudern. Die Limette auspressen. Zwei Drittel des Limettensafts mit 75 g Kokosmilch und dem Erdnussmus glatt rühren. Den Dip mit 2 Msp. Chilipulver und Salz abschmecken.
- 3** Den restlichen Limettensaft mit der übrigen Kokosmilch und 1 Msp. Chilipulver zu einem Dressing verrühren, mit Salz abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermengen und auf zwei Tellern anrichten. Die Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen lösen und in feine Scheiben schneiden. Diese auf den Salat geben. Die Tofuecken mit dem Erdnuss-Kokos-Dip zum Salat servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 20 g E, 24 g F, 19 g KH

# ERBSEN-TOFU AUF KÜRBIS-TOAST

GLUTENFREI

200 g Tofu  
2 EL Rapsöl (ersatzweise  
Sonnenblumenöl)  
½ TL gemahlene Kurkuma  
200 g Butternuss-Kürbis  
(möglichst das Halsstück  
verwenden; ersatzweise  
Hokkaido-Kürbis)  
100 g Seidentofu  
75 g TK-Erbsen  
Salz, Pfeffer  
1 Bio-Zitrone  
75 g Frischkäse  
8 Stängel Petersilie

- 1** Tofu abtropfen lassen und zerbröseln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu mit Kurkuma darin 2–3 Min. bei starker Hitze anbraten. Die Temperatur reduzieren und den Tofu weitere 5 Min. braten.
- 2** Inzwischen den Kürbishals schälen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Den Seidentofu klein schneiden und mit den Erbsen in die Pfanne geben. Alles kräftig salzen und pfeffern, gut umrühren und bei kleiner Hitze 5–7 Min. garen, dabei gelegentlich wenden.
- 3** Währenddessen die Kürbisscheiben im Toaster auf höchster Stufe mindestens zweimal portionsweise toasten. Die Zitrone heiß waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Den Frischkäse mit Zitronenschale und etwas Pfeffer vermengen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kürbisscheiben mit Frischkäse bestreichen. Die Tofumischung daraufgeben und die Toasts mit Petersilie bestreut servieren.

# LOW CARB & NO STRESS



Kochen pur: wenig Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Expresskochen Low Carb – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern  
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Bunte, vielseitige und schlanke Küche in maximal 30 Minuten: so schnell  
und lecker war Low Carb noch nie



MIT KOSTENLOSER APP ZUM  
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-6850-4



9 783833 868504



PEFC  
REC014 32 0928

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