

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE, ALEXANDER DÖLLE

EXPRESSKOCHEN LOW CARB



G|U



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 480 kcal, 37 g E, 30 g F, 16 g KH

ERBSENSALAT MIT RÄUCHERFISCH

FRÜHLINGSFRISCH UND LEICHT

100 g TK-Erbsen
5 Radieschen
1 ½ EL Weißweinessig
½ TL Dijon-Senf
2 EL Crème légère
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 EL TK-Gartenkräuter
1 geräuchertes Forellenfilet
(ca. 120 g)
1 Handvoll Baby-Spinat

1 Die Erbsen in einen Topf geben. Wasser im Wasserkocher aufkochen, darübergießen und die Erbsen darin 5–8 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Essig, Senf, Crème légère und Öl glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die TK-Kräuter untermischen. Das Forellenfilet mit einer Gabel in mundgerechte Stücke zerteilen. Baby-Spinat waschen, trocken schütteln oder schleudern.

3 Die lauwarmen Erbsen mit dem Dressing mischen, dann die Radieschen untermischen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann vorsichtig das Forellenfilet und den Spinat unterheben. Am besten mit einem Stück frischem Baguette genießen.



Für 1 Person • 20 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 805 kcal, 19 g E, 65 g F, 48 g KH

LAUWARMER BRATKARTOFFELSALAT

DEFTIGER SATTMACHER

5 Scheiben Frühstücksspeck
(Bacon)

1 kleine rote Zwiebel

½ Packung Feldsalat (ca. 30 g)

1 kleine Avocado

2 EL Weißweinessig

1 TL Ahornsirup

½ TL Dijon-Senf

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ Packung Bratkartoffeln
(ca. 200 g, ohne Speck)

1 Speck in 2–3 cm große Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne bei kleiner Hitze in 10–12 Min. knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, das Fett in der Pfanne lassen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen, längs in Streifen schneiden. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen, Fruchtfleisch würfeln. 1 EL Essig, Ahornsirup und Senf verrühren, zuerst 1 EL Speckfett, dann das Olivenöl kräftig unter schlagen, salzen und pfeffern.

3 Speckfett in der Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zwiebelstreifen darin ca. 5 Min dünsten. Bratkartoffeln zugeben und bei mittlerer Hitze in 4–6 Min. nach Packungsanweisung goldbraun braten. Kurz abkühlen lassen, dann in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Avocado, übrige Zwiebel und Speck untermischen, mit Salz, Pfeffer und evtl. übrigem Essig (1 EL) abschmecken. Feldsalat unterheben.



Für 1 Person • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 23 g E, 20 g F, 59 g KH

MASHED PEA-AND-FISH-BURGER

ENGLISCHER KLASSIKER NEU AUFGELEGT

4 TK-Fischstäbchen
1 Schalotte
1 TL Butter
50 g TK-Erbsen
Salz, Pfeffer
1 Stängel Minze
1 Ciabatta-Brötchen
2 große Salatblätter (z. B. Lollo
bianco oder rosso)
1 EL Crème légère

1 Den Backofen auf 220° vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Die TK-Fischstäbchen darauflegen und im heißen Ofen 15–17 Min. backen, dabei nach 10 Min. wenden.

2 Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Pfännchen schmelzen und die Schalotte darin goldgelb andünsten. TK-Erbsen und 2 EL Wasser dazugeben, salzen, pfeffern. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 8 Min. weich dünsten, gegen Ende offen dünsten, es sollte fast alle Flüssigkeit verdampfen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Brötchen quer halbieren. Salatblätter waschen und trocken tupfen.

3 Erbsen mit einer Gabel zermusen, mit Crème légère und Minze mischen. Erbsencreme auf der unteren Brötchenhälfte verteilen. Fischstäbchen darauflegen, die Salatblätter darüberlegen, mit der oberen Brötchenhälfte abdecken. Warm genießen.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung • 45 Min. Garen • Pro Portion ca. 690 kcal, 34 g E, 32 g F, 62 g KH

PULLED FISH BURGER

HIER KOCHT DER BACKOFEN

½ TK-Schlemmerfilet
(ca. 190 g; am besten mexi-
kanisch oder pikant)
200 g Coleslaw-Salat-Mix (aus
der Kühltheke, geraspelte
Möhren und Weißkohl)
Salz
1 Schalotte
1 ½ EL Mayonnaise
2 EL Schmand
1 ½ EL Weißweinessig
Pfeffer
2 Prisen Zucker
1 Mini-Baguette (ersatz-
weise 1 großes Baguette-
Brötchen)

- 1** Backofen auf 210° vorheizen. Das TK-Filet halbieren, in der Schale auf ein Backblech stellen und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. garen.
- 2** Inzwischen Salat-Mix in einem Sieb mit 2 Prisen Salz mischen und mit den Händen kräftig 1–2 Min. kneten, bis Flüssigkeit austritt. Das Sieb 2–3 Min. über eine Schüssel hängen, dann Flüssigkeit weggießen. Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Mayo und Schmand mischen, mit 1 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salat kurz durchkneten, dabei viel Flüssigkeit herauspressen. In einer Schüssel mit dem Dressing mischen und ziehen lassen.
- 3** Das Mini-Baguette quer halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Den Salat mit Salz, Pfeffer und evtl. übrigem Essig (½ EL) abschmecken. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel zerzupfen. Den Krautsalat in das Baguette füllen, darauf den Fisch verteilen und mit der oberen Brötchenhälfte abdecken.



GYROS-PITA MIT ZAZIKI

GREEK STYLE FAST FOOD

FÜR DAS ZAZIKI

1 Mini-Gurke
Salz
150 g griechischer Joghurt
1 Knoblauchzehe
Pfeffer

FÜR DAS GYROS

1 große grüne Paprika (ersatzweise 2 kleine grüne türkische Paprika)
1 kleine Gemüsezwiebel
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g TK-Pfannengyros
1 Pita-Tasche (Fertigprodukt)

AUSSERDEM

½ Bund Dill

VEGGIE-TIPP

Wer fleischlos essen möchte: In vielen Bio-Läden, aber auch in normalen Supermärkten gibt es inzwischen zahlreiche Varianten von Veggie-Gyros, das ähnlich gegart werden kann.

ZAZIKI: Gurke putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe grob raspeln. Leicht salzen und 5–10 Min. Wasser ziehen lassen, dann gründlich ausdrücken. Mit dem Joghurt verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen, das Zaziki dann mit Salz und Pfeffer würzen.

GYROS: Paprika vierteln, Kerne und Trennwände entfernen, die Viertel waschen und quer in ca. 4 mm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und längs halbieren, die Hälften dann in dünne Spalten schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin bei großer Hitze 2–3 Min. unter Rühren anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. weiterbraten, leicht salzen und pfeffern, herausnehmen.

Das TK-Pfannengyros ins heiße Bratfett geben und nach Packungsanweisung 8–10 Min. garen. In den letzten 1–2 Min. die Paprika-Zwiebel-Mischung dazugeben und untermischen.

Inzwischen die Pita-Tasche leicht anfeuchten und im Toaster oder in einer zweiten Pfanne nach Packungsanweisung aufbacken. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob zerschneiden. Die Hälfte davon unter das Zaziki, die andere Hälfte unter das Gyros mischen. Die Gyros-Gemüse-Mischung in die Pita-Tasche füllen und die Hälfte des Zaziki daraufgeben. Übriges Zaziki extra dazu servieren.



*Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 680 kcal, 33 g E, 13 g F, 103 g KH*

GEPIMPTE PASTA AURORA

TOMATENSAUCE MIT DEM BLUBB

125 g Penne • Salz • 1 kleine Zwiebel • 5 braune Champignons • ½ Glas Tomatensauce (ca. 175 g) • 2 Scheiben gekochter Schinken • 5 EL Sahne • 5 Stängel Petersilie • Pfeffer

1 Die Penne nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebel schälen, halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, sauber reiben und längs in dünne Scheiben schneiden. Beides mit der Tomatensauce in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Penne in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Schinken in breite, kurze Streifen schneiden. Mit der Sahne unter die Sauce rühren, 5 Min. köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Penne im Topf mit der Sauce mischen und kurz ziehen lassen.



*Für 1 Person • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 1000 kcal, 33 g E, 50 g F, 99 g KH*

PASTA DIAVOLA MIT SALSICCIA

HÖLLISCH SCHARF & LECKER

125 g Spaghetti • Salz • 2 frische Salsicce (ca. 120 g nach Wunsch mit Fenchel) • 1 Knoblauchzehe • 1 rote Chilischote • 1 EL Olivenöl • ½ Glas Tomatensauce (ca. 175 g)

1 Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen, anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Salsicce aufschlitzen, Brät aus der Pelle drücken und grob zerteilen. Knoblauch schälen und hacken, Chili längs halbieren, Kerne und Trennwände entfernen, die Hälften waschen und fein hacken.

2 Das Öl in einem Pfännchen erhitzen, Knoblauch und Chili darin andünsten. Wurst untermischen und bei großer Hitze 3–4 Min. braten. Tomatensauce zugeben und bei mittlerer Hitze 8–10 Min. köcheln lassen. Spaghetti im Topf mit der Sauce mischen, kurz ziehen lassen und servieren.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung •
20 Min. Backen •
Pro Portion ca. 975 kcal, 19 g E, 41 g F, 10 g KH

PIZZA TOMATE HOCH 3 🍃

FÜR TOMATENLIEBHABER

½ Rolle Pizzateig (ca. 200 g) • 50 g getrocknete Tomaten (in Öl) • 1 EL Tomaten-Einlegeöl • 100 g Tomatensauce (Glas) • 1 EL Tomatenmark • Salz • Pfeffer • 80 g geriebener Mozzarella • 100 g Kirschtomaten • 1 Frühlingszwiebel

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Teig samt Pergament ausrollen, halbieren, 1 Hälfte wieder aufrollen, verpackt im Kühlschrank aufbewahren.
- 2 Tomaten in Streifen schneiden. Das Einlegeöl mit Tomatensauce und -mark glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Mozzarella aufstreuen. Kirschtomaten waschen, halbieren und mit den getrockneten Tomaten darauf verteilen. Die Pizza im heißen Ofen (Mitte) in 18–20 Min. knusprig backen. Inzwischen die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden. Pizza damit bestreuen und servieren.



Für 1 Person • 10 Min. Zubereitung •
15 Min. Backen •
Pro Portion ca. 1095 kcal, 22 g E, 52 g F, 10 g KH

PIZZA ROT AUF WEISS 🍃

UNGEWÖHNLICH & RAFFINIERT

½ Rolle Pizzateig (ca. 200 g; aus dem Kühlregal) • 1 Knoblauchzehe • 150 g Crème fraîche • Salz • Pfeffer • ½ TL getrockneter Majoran • 50 g frisch geriebener Parmesan • 1 große Fleischtomate • 1 EL Olivenöl • 2 Stängel Basilikum

- 1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Teig samt Pergament ausrollen, halbieren, 1 Hälfte wieder aufrollen, verpackt im Kühlschrank aufbewahren.
- 2 Knoblauch schälen und in die Crème fraîche pressen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, dann Parmesan unterrühren. Die Creme auf dem Pizzaboden verteilen. Tomate waschen und quer in ganz dünne Scheiben schneiden. Auf der Creme verteilen, mit Olivenöl beträufeln und pfeffern. Im heißen Ofen (unten) in ca. 15 Min. knusprig backen. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter ab- und grob zerzupfen. Auf die gebackene Pizza streuen.



GESCHNETZELTES STROGANOFF MIT NUDELN

SCHNELLER KLASSIKER AUS RUSSLAND

1 Schalotte
1 Glas Mixed Pickles (ca. 350 g)
8 kleine Champignons
1 ½ EL Butter
Salz, Pfeffer
1 Dose (Rahm-)Geschnetzeltes
(ca. 400 g)
¼ TL Senf
100 g frische Bandnudeln (aus
dem Kühlregal)
6 Stängel Petersilie
2 EL saure Sahne

1 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Aus den Mixed Pickles die Silberzwiebeln und 2–3 Essiggürkchen herausfischen (den Rest anderweitig verwerten). Die Zwiebeln ganz lassen oder halbieren, Gurken in Scheiben schneiden. Die Champignons putzen, sauber reiben und längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden.

2 Das Wasser für die Nudeln aufsetzen (oder noch schneller: im Wasserkocher zum Kochen bringen, dann in einen kleinen Topf umgießen). 1 EL Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen und die Schalotte darin glasig dünsten. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Min. anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Das Geschnetzelte unterrühren, Gurken, Silberzwiebeln und Senf unterrühren. Alles bei kleiner Hitze 3–5 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen das kochende Nudelwasser salzen. Die Nudeln darin nach Packungsanweisung garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann mit übriger Butter (½ EL) mischen. Falls nötig, kurz zugedeckt warm halten.

4 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein schneiden. Die saure Sahne unter das Geschnetzelte rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie unterrühren. Die Nudeln auf einen Teller geben und das Geschnetzelte dazu oder darauf anrichten.

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

www.gu.de