



# Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



## Suppen und Eintöpfe Low Carb

55 kreative Lieblingsrezepte,  
die Bauch und Seele wärmen

systemed





# Suppen und Eintöpfe Low Carb





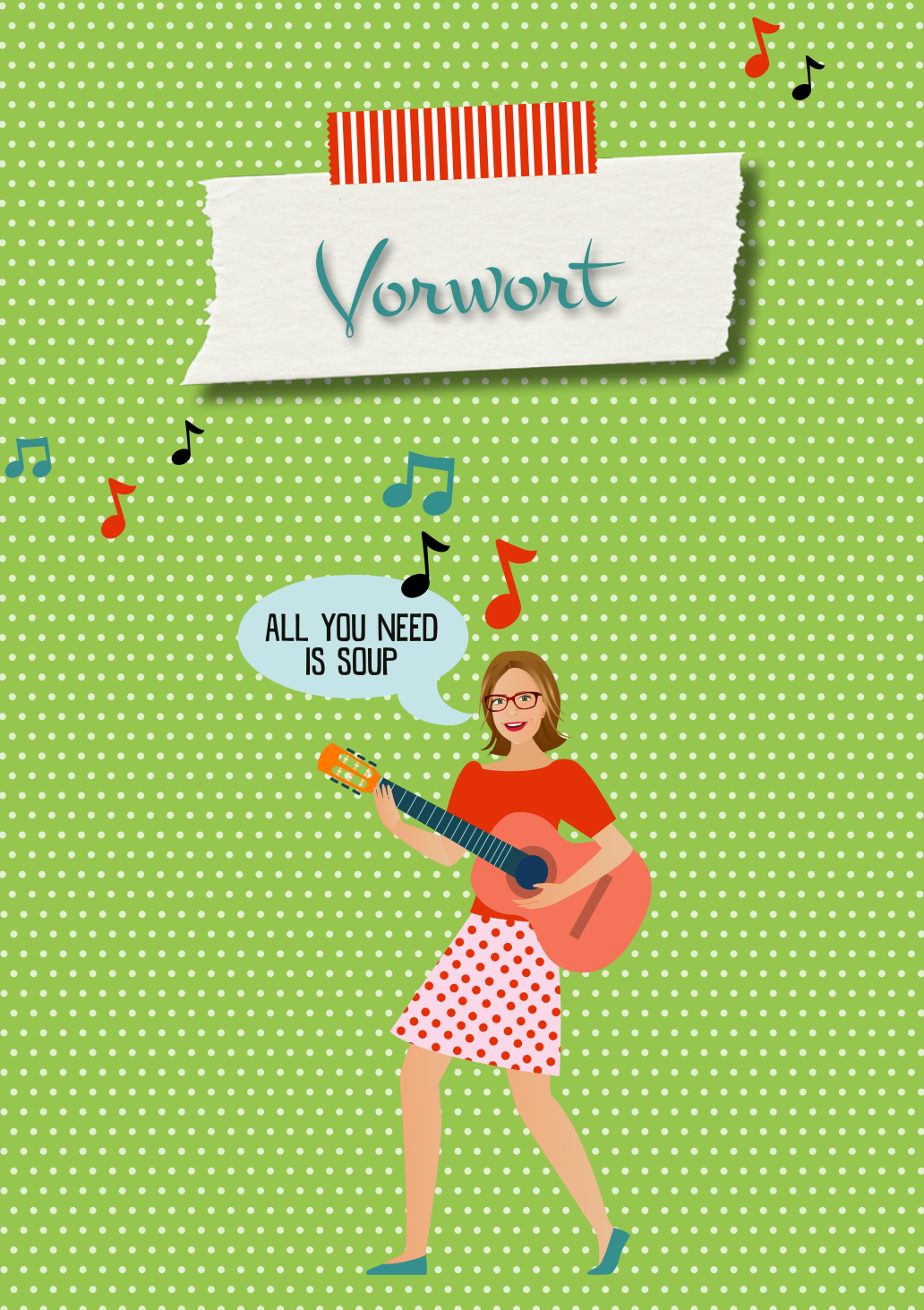
# Inhalt

Vorwort	3
Wenn die Low-Carb-Suppenliebe erwacht	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	15
Alles beginnt mit einer guten Brühe	18
55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen	25
Lieblingssuppen für Bauch und Seele	27
Supp' dich schlank	52
Eintöpfe, die Krach machen	71
Löffelglück rund um die Welt	93
In nur einem Topf lecker gekocht	118
Rezeptübersicht	138
Zutatenregister	140
Über die Autorin	143





# Vorwort



ALL YOU NEED  
IS SOUP



ALL YOU NEED IS SOUP!

Hätten die Beatles ihren Songtext so veröffentlicht, das Lied wäre sicher genauso erfolgreich geworden, denn gleich nach der Liebe kommt in der Prioritätenliste des Lebens doch die Suppe.

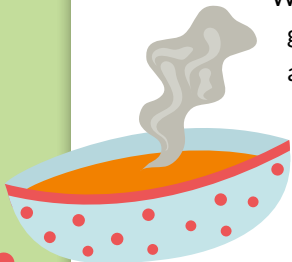


Aus gutem Grund, denn kennen wir nicht alle mindestens eine Lieblingsuppe, die uns an die Kindheit erinnert und bei deren Verzehr es uns wohligh warm im Bauch wird und die Seele sich glücklich gestreichelt fühlt. Glück ist löffelbar, davon bin ich fest überzeugt.

Dabei sind Suppen kulinarisch so wandelbar. Mit Fleisch oder ohne Fleisch, warm und kalt, klassisch oder exotisch, kalorienreich oder fettverbrennend leicht, kommen Suppen höchst unterschiedlich in die Schale. Etwas haben alle Suppenrezepte jedoch gemein: Sie sind lecker, und sie sind praktisch. Wohlfühl-suppen lassen sich meist gut vorbereiten, gerne auch in größeren Portionen. Nachträgliches Aufwärmen macht Suppen nämlich in der Regel nur noch besser, also dann tun Sie das doch auch. Und wohl denjenigen, die eine gute Auswahl an Suppen oder Brühen im Tiefkühler auf Vorrat eingefroren haben und so auf jede Lebenslage mit der richtigen Suppe antworten können.

So habe ich in meinem neuen Buch die schönsten Suppenrezepte von meinem Happy-Carb-Blog und eine Vielzahl ganz neuer Kreationen zusammengestellt.

Wie immer in meinen Büchern, treffen eine gesunde, moderat gestaltete Low-Carb-Ernährung und echte Schlemmerküche auf dem Teller zusammen. Mein Motto, Gemüse, Gemüse, Gemüse, lässt sich am Suppentopf perfekt ausleben, und so werden am Ende nicht nur Bauch und Seele, sondern wird auch der Körper mit allem gut versorgt, was er dringend braucht.



Starten Sie mit meinen Lieblingsuppen, von denen einige auch echte Partyknaller sind. Werden oder bleiben Sie schlank mit meinen Suppenrezepten und reisen Sie löffelnd rund um die Welt. Suppen stehen nämlich überall hoch im Kurs, manchmal sogar schon zum Frühstück.

Und lassen Sie bitte keinesfalls meine herzhaften Eintöpfe aus, in denen ich gesunde Hülsenfrüchte in all ihrer Pracht gaumenschmausig präsentiere. Das Buch schließt mit einem bunten Potpourri an Gerichten, die alle ganz easy in einem Topf gekocht werden können und bei denen Sie hinterher ganz zufrieden seufzen werden: »War das gut!«

Nun seufzen Sie mit mir mit und freuen Sie sich auf 55 großartige Suppen und Topfgerichte für jede Jahreszeit und für jeden Geschmack, dabei immer kunterbunt und gesund Low Carb.

Viel Freude beim Löffeln von Glückseligkeit in Suppenform!



Ihre  
Bettina  
Meiselbach



Wenn die  
Low-Carb-Suppen-  
liebe erwacht





# WENN DIE LOW-CARB-SUPPENLIEBE ERWACHT

Suppen und Eintöpfe waren schon immer mein Ding. Ob es der Linseneintopf war, den meine Mutter gerne zubereitete, oder eine Gemüsesuppe mit Rindfleisch und Butterschwämmchen. Alles Klassiker, die mich kulinarisch zurück in meine Kindheit beamten und mir dabei ein Lächeln auf das Gesicht zaubern.



Nun begab es sich aber im Jahr 2013, dass es notwendig wurde, mein Ernährungsverhalten kritisch zu hinterfragen und dieses langfristig zu ändern.

Was war geschehen? Mit Mitte 40 in einem gesundheitlich desolaten Zustand, extrem übergewichtig, mit frisch diagnostizierter Diabetes-Erkrankung saß ich da und blickte besorgt in die Zukunft. Mir ging es da wie ganz vielen Menschen, dass, von verschiedenen Diätversuchen unterbrochen, sich die Gewichtsschraube immer weiter nach oben drehte. Kurz runter, als würde mein Gewicht Anlauf nehmen, nur um hinterher noch höher zu steigen.



## Wer kennt ihn nicht, den fiesen Jo-Jo?

So landete ich im Jahr 2013 auf meinem Gewichtsolymp von 132 Kilogramm. Bewegung war damals so überhaupt nicht mein Ding, macht aber auch, ehrlich gesagt, mit dem Gewicht wenig Freude und tat eher weh. Viel beruflicher Stress, der häufige Verzehr von üppiger, kalorienreicher Kost, am liebsten in der Kombination von Kohlenhydraten und Fett, haben meine Fettpolster bis zum Anschlag gefüllt. Bis, ja, bis meine Gesundheit unter diesen Zumutungen in die Knie ging und der Alarm laut schrillte.

Nach einem Burn-out landete ich zur Erholung und zum Abspecken in einer Rehaklinik, wo dann zu allem Überflus auch noch Typ-2-Diabetes festgestellt wurde. Schmerzhaft schlug ich auf dem Boden der Tatsachen auf, und mir wurde klar, dass sich meine Probleme nicht mit einer zweiwöchigen Reduktionsdiät lösen ließen, denn es ging um viel mehr, nämlich um mein Leben.





## Zu viel und viel Falsches, so geht das nicht mehr

Ich verstand schnell, dass ich mit meiner Diabetes-Erkrankung nicht mehr so gut Kohlenhydrate verstoffwechseln konnte. Also musste ich für mich entscheiden, ob ich weiterhin Kohlenhydrate esse und dauerhaft blutzuckersenkende Medikamente nehmen will, oder ob ich den Versuch starte, die Kohlenhydrate auf dem Teller zu reduzieren, dabei deutlich Gewicht abzubauen und am Ende mit weniger Gewicht, wieder beweglicher und lecker schlemmend meiner Diabetes-Erkrankung die rote Karte zu zeigen.



Und genau das habe ich in der Folge auch getan. Meine Ernährung habe ich auf weniger Kohlenhydrate umgestellt. Keine totale Kohlenhydratverweigerung, aber deutlich weniger und in der Qualität bessere Kohlenhydrate als in der Vergangenheit. Haushaltszucker, herkömmliche Backwaren, klassische Sättigungsbeilagen wie Nudeln, Kartoffeln und Reis verschwanden von meinem Speiseplan, und der Anteil an Gemüse in meiner Ernährung explodierte im Gegenzug.



Jeder Teller füllte und füllt sich bis heute immer mindestens zur Hälfte mit Gemüse, was den Bauch ordentlich füllt und dabei viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe liefert. Dieses Gemüse teilt sich den Teller stets mit einer guten Portion Eiweiß, denn das brauchen wir regelmäßig, um ausreichend Baustoffe für unseren Körper zu haben und um eine lange Sättigung zu erzielen. Dabei greife ich sowohl auf tierische Eiweißquellen wie Milchprodukte, Fleisch und Fisch zurück, aber auch pflanzliche Eiweißlieferanten stehen hoch im Kurs. Denken Sie da an Nüsse und Saaten, Hülsenfrüchte, Pilze oder auch Haferkleie.



Der Mix macht den Unterschied, und es ist mitnichten so, dass bei Low Carb nur Fleisch gegessen wird. Ja, Fleisch steht durchaus häufig auf dem Speiseplan, aber ist eben nicht mehr der Hauptdarsteller, sondern nur Begleiter, der in überschaubaren Mengen für den gesunden Nährstoffmix wertvoll ist. Auch Fisch ist in unserer Ernährung sehr hilfreich, denken wir an die wertvollen Omega-3-Fettsäuren, das Mangelvitamin D3 und das uns Landratten oft fehlende Jod, was über regelmäßigen Fischverzehr zugeführt werden sollte. Besser nährstoffreich essen als täglich eine Handvoll Nahrungsergänzungen schlucken, ist da meine Devise.

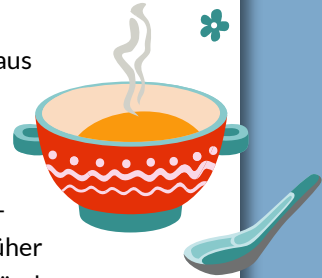
Komplexe Kohlenhydrate aus Gemüse und Hülsenfrüchten, dazu Käse, Fleisch und Fisch, damit lässt sich gut und lecker Low Carb kochen. Es mag Ihnen am Anfang auf dem Teller so vorkommen, als hätten Sie die Beilage vergessen. Keine Panik, das ging mir zu Beginn auch so, aber dieses Gefühl vergeht schnell.

Da schließt sich direkt wieder der Kreis zu diesem Buch, denn bei den Suppen und Topfgerichten gibt es sowieso keine Beilagen, da ist alles, was es braucht, bereits bunt gemischt und kann weggeköpft werden. Dazu sind die Rezepte perfekt, wenn Gäste im Haus sind und diesen unbemerkt eine Low-Carb-Köstlichkeit untergejubelt werden soll. Im Suppentopf fällt Low Carb nicht auf, es sei denn, Sie verraten Ihr Schlemmergeheimnis aus freien Stücken.



## Suppenträume werden lowcarberisiert

Was in den Suppen drin ist, entscheiden Sie. Und so wurden aus den Weizenmehl-Butterschwämmchen meiner Mutter leckere Haferkleie-Butterschwämmchen mit dem Extraplus an Ballaststoffen. So tauschte ich in dem Linseneintopf die Kartoffeln gegen Steckrüben und Pastinaken, und Bettis neuer liebster Linseneintopf war geboren. Was immer auch früher Ihre Lieblingsuppe war, es gibt sicher auch dafür eine gesündere, kohlenhydratreduzierte Option, ganz ohne Genusseinbußen.

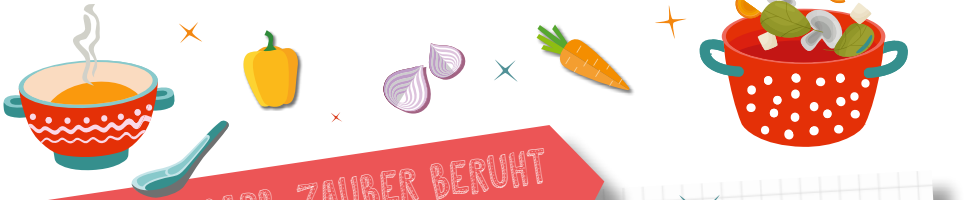


Ein Vorteil von Low Carb ist schließlich, dass am Fett nicht gespart werden muss. Denn ohne all die kalorienreichen Kohlenhydratbomben, dazu den Teller mit schlank machendem Gemüse gefüllt, entsteht reichlich Raum für gesundes Fett, das als Geschmacksträger die Gerichte richtig lecker macht. Greifen Sie daher zu Milchprodukten mit natürlichem Fettgehalt, genießen Sie die gesunden Fette aus verschiedenen Nüssen/Saaten oder den Exoten wie Avocado und Kokosnuss. Olivenöl, Butter und natürlich fetter Fisch stehen ganz selbstverständlich auf dem Speiseplan einer gesunden Low-Carb-Ernährung. Das macht satt und versorgt uns mit den lebensnotwendigen Fettsäuren, die wir selbst nicht herstellen können.




Light-Produkte, Fertiggerichte und allerlei, was die Ernährungsindustrie mit vielen Zusatzstoffen, gehärteten Fetten und Geschmacksverstärkern für uns im Supermarkt bereithält, können Sie ab sofort getrost ignorieren. Vergleiche ich meinen Einkaufswagen aus dem Jahr 2013 und blicke in den Einkaufswagen von heute, dann sieht der inzwischen doch ganz anders aus. Heute befinden sich überwiegend unverarbeitete Basislebensmittel im Warenkorb, die anschließend in der heimatischen Küche schmackhaft nach meinen eigenen Rezepten zubereitet werden.


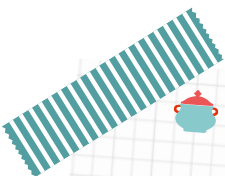
## Weshalb Sie Low-Carb-Fan werden sollten

Lassen Sie mich noch mal kurz zusammenfassen, weshalb ich mich 2013 für die Low-Carb-Ernährung entschieden habe und, noch wichtiger, warum ich bis heute dabeigeblichen bin. Denn das Geheimnis von einem langfristigen Gewichtsverlust, und ich habe 60kg verloren, liegt darin, eine passende energiebalancierende Ernährung zu finden, der man langfristig treu bleiben kann und will. Und das darf dann, in meinen Augen, kein Kalorienzählen beinhalten oder dauerhaft fettreduziertes Gummikäseessen sein.




### DER LOW-CARB-ZAUBER BERUHT AUF DER KOMBINATION VON:

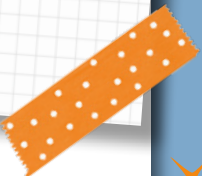
-  einer guten und nachhaltigen Sättigung, die durch die Kombination der passenden Lebensmittel in Bezug auf Volumen und dem optimalen Verhältnis von Kohlenhydrate-Eiweiß-Fett zueinander entsteht,
-  dem Austausch von kalorienreichen Sättigungsbeilagen und Lebensmitteln gegen viel Gemüse, was eine niedrige Energiedichte auf dem Teller bedeutet,
-  der höheren Nährstoffdichte der verwendeten Lebensmittel im Vergleich zu einer Durchschnittsernährung mit vielen hochkalorischen, aber nährstoffarmen Lebensmitteln. Dank Low Carb essen Sie mehr Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe,



einem nur wenig schwankenden Blutzuckerspiegel, der keinen Heißhunger aufkommen lässt und dabei die Bauchspeicheldrüse schont. Weniger Insulin im Blut verbessert die Fettverbrennung und hilft, schneller Gewicht zu verlieren und macht es leichter, das Körpergewicht zu halten,



leckerem und abwechslungsreichem Essen, das einfach schmeckt und langfristig keine Gelüste aufkommen lässt.



Wer gerne gut isst und sich langfristig mit Messer und Gabel gesunderhalten will, ist mit der Low-Carb-Ernährung gut beraten.

Das Leben ist zu kurz für schlechtes Essen, daher besser gleich Low Carb, denn da vereinen sich Gesundheit und Genuss auf dem Teller.

Probieren Sie es aus, und bitte beachten Sie, dass man Low Carb sehr unterschiedlich interpretieren und umsetzen kann. Wundern Sie sich also nicht, wenn andere Low Carber sich daran stören, dass Sie Hülsenfrüchte essen, wo die doch so viele Kohlenhydrate haben. Alle haben irgendwie aus ihrer eigenen Perspektive recht. Toleranz ist auch hier das Zauberwort wie so oft in unserer Welt.