



# Happy Carb

BETTINA MEISELBACH

## Suppen und Eintöpfe Low Carb

55 kreative Lieblingsrezepte,  
die Bauch und Seele wärmen

systemed

*Suppen  
und Eintöpfe  
Low Carb*

**systemed**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2022

© 2022 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Bettina Peters

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Layout: rosavision, Simone Ruths, [www.rosavision.de](http://www.rosavision.de); Sonja Vallant

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Fotos: Bettina Meiselbach, Carsten Meiselbach, [www.happycarb.de](http://www.happycarb.de)

Illustrationen: Rosavision, Simone Ruths, [www.rosavision.de](http://www.rosavision.de); Betti Avatar:

Signyra, [www.signyra.com](http://www.signyra.com); freepik

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-95814-322-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-323-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-324-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# *Inhalt*

Vorwort

Wenn die Low-Carb-Suppenliebe erwacht

Mein Happy-Carb-Prinzip

Alles beginnt mit einer guten Brühe

55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen

Lieblingssuppen für Bauch und Seele

Supp' dich schlank

Eintöpfe, die Krach machen

Löffelglück rund um die Welt

In nur einem Topf lecker gekocht

Rezeptübersicht

Über die Autorin



# *Vorwort*



# ALL YOU NEED IS SOUP!

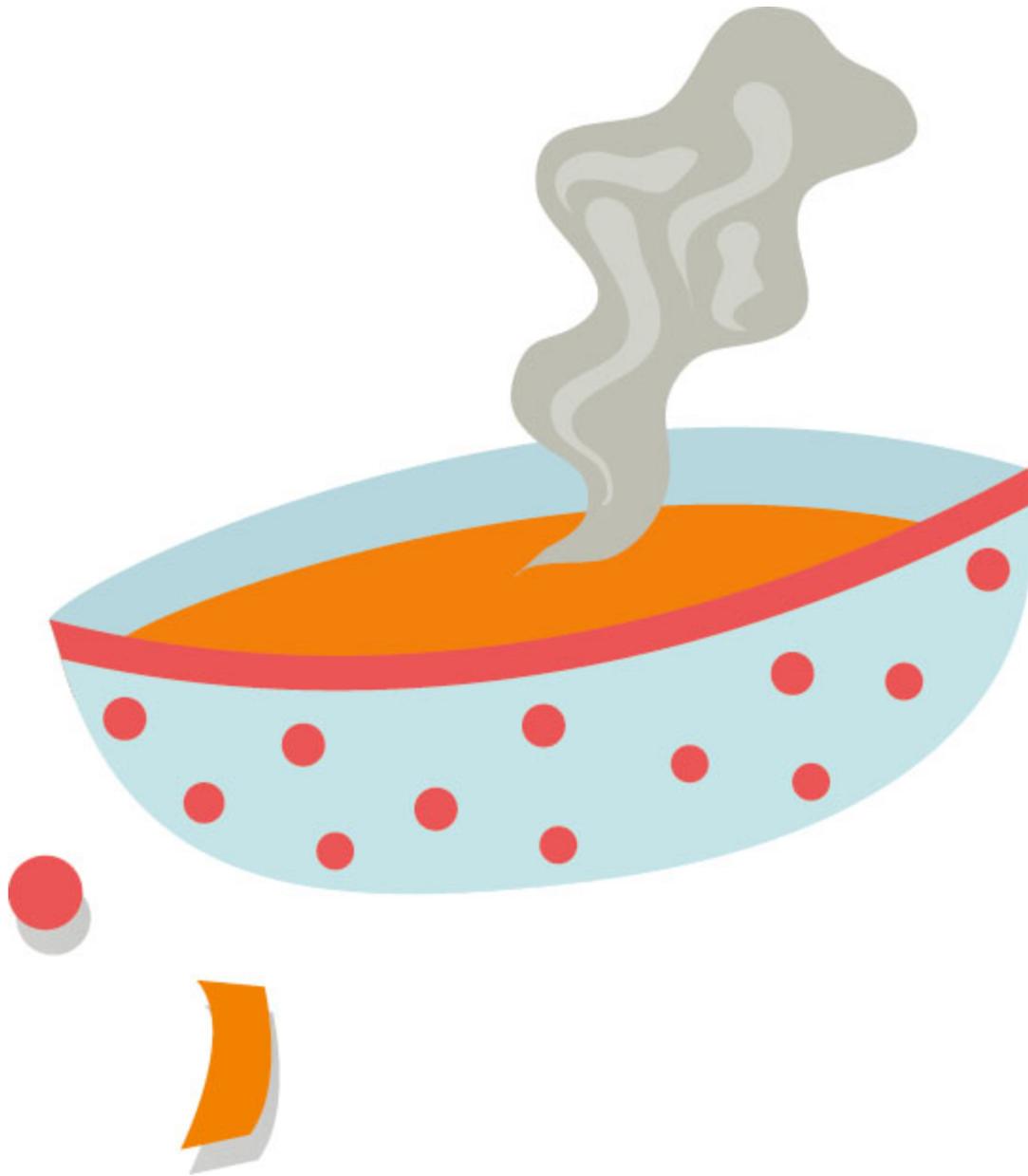


Hätten die Beatles ihren Songtext so veröffentlicht, das Lied wäre sicher genauso erfolgreich geworden, denn gleich nach der Liebe kommt in der Prioritätenliste des Lebens doch die Suppe.

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. Wohlfühluppen 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 beamen 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.

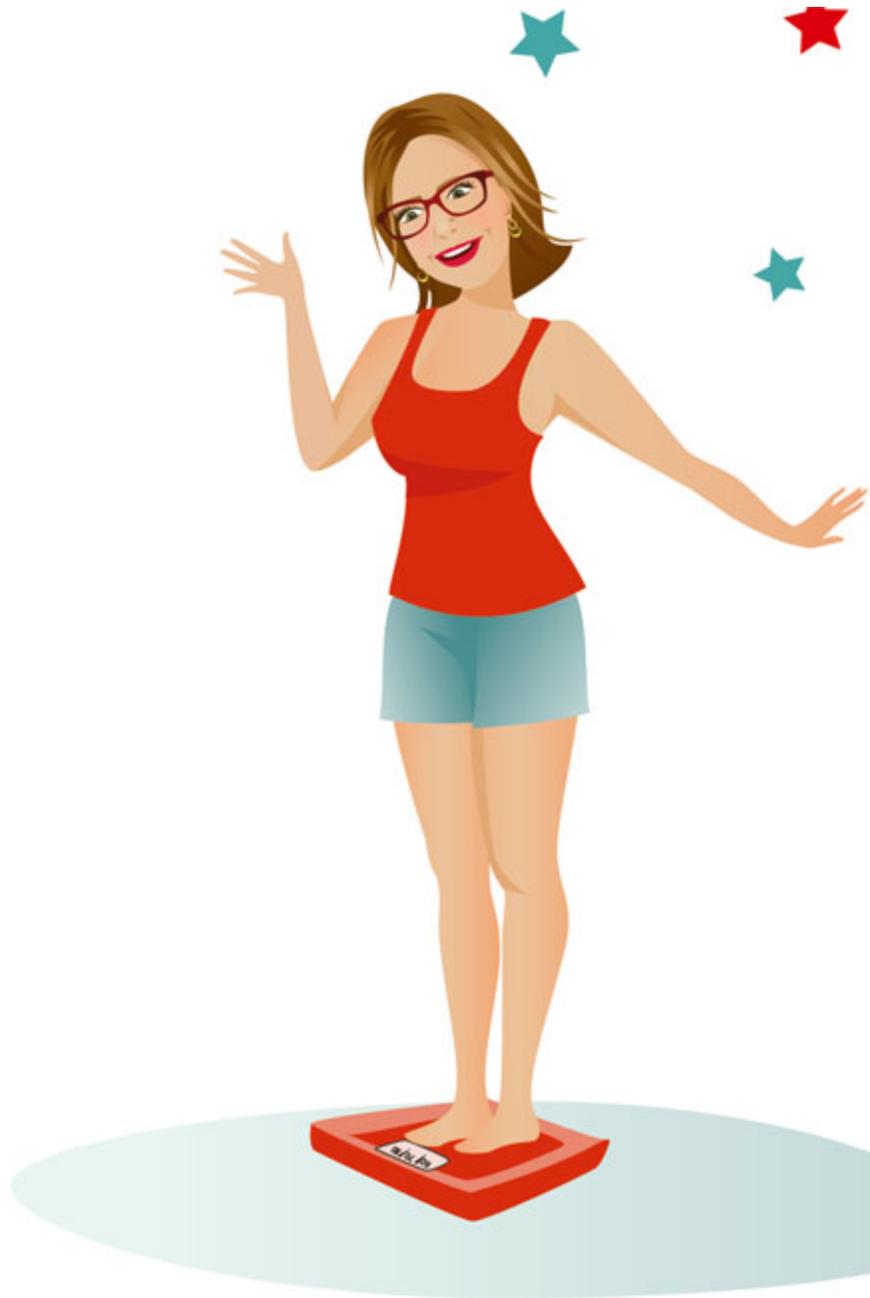


### **Wer kennt ihn nicht, den fiesen Jo-Jo?**

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 Überfluss 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,