



# LOW CARB

*Blitzrezepte*



# 40

REZEPTE

fertig in  
30 Minuten

## HINWEIS

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden nach aktuellem Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Soweit nicht anders angegeben, werden die Gerichte auf der mittleren Einschubleiste gebacken.

Wenn in der Zutatenliste „Pfeffer“ genannt wird, so wird darunter stets frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus der Mühle verstanden. Alle anderen Pfeffersorten werden explizit genannt.

## ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cm = Zentimeter

El = Esslöffel

FP = Fertigprodukt

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

kJ = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

TK = Tiefkühlprodukt

TL = Teelöffel

Ø = Durchmesser

# FOTOS

Studio Klaus Arras unter Mitarbeit von Katja Briol

## TEXTE

Einleitung: NGV Verlagsarchiv

Rezepte: Anne Peters; außer: Katja Briol (S. 54 Erdnuss-Dip), Marie Gründel (S. 57), NGV Verlagsarchiv (S. 39)

## ILLUSTRATIONEN

© Lida - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com), außer Icon Uhr und Waage: © zhaluldesign - [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com)

eISBN 978-3-62516-162-2

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive:

Studio Klaus Arras unter Mitarbeit von Katja Briol  
(Fotos); [stock.adobe.com](https://stock.adobe.com): © tashka2000 (Fond),

© zhaluldesign (Uhr-Illustration)

Gesamtherstellung: KOMET Verlag, Köln

Alle Rechte vorbehalten

# LOW CARB

*Blitzrezepte*



# 40

**REZEPTE**

fertig in  
30 Minuten

# INHALT

## **Vorwort**

### HAUPTGERICHTE

Hähnchen gefüllt mit Kräutermascarpone

Parmesanhuhn mit Spinatsalat

Salat-Tacos mit Schweinefleisch

Rindfleisch-Bowl mit Romanesco

Schweinefleisch mit Paprika und Blumenkohlreis

Zucchininudeln mit Hähnchen

Pizzarolle mit Parmaschinken

Ofentomaten mit Salsiccia-Bällchen

Rindfleischspieße mit Gurkensalat

Lammkotelett mit geröstetem Brokkoli

Thunfisch mit Gemüse und Minz-Pesto

Pochierter Lachs mit Frühlingsgemüse

Ofenkabeljau mit Paprika-Tomaten-Gemüse

Lauch-Makrele mit Möhren-Spaghetti

Seelachs-Topf mit Pastinaken und Topinambur

Seelachs auf Rahmwirsing  
Ofenforelle mit Fenchel  
Garnelenpfanne mediterran  
Gefüllte Paprika mit Thunfisch  
Pilz-Frittata mit Feta  
Brokkoli-Pfanne mit Chili-Panir  
Kohlrouladen vegetarisch  
Gemüsepfanne mit Olivendressing und Nüssen  
Gemüse-„Risotto“ alla Milanese  
Gemüseschnitzel mit Salsa  
Quinoa-Risotto mit Pilzen  
Quark-Gnocchi in Tomatensauce

## SALATE & SNACKS

Roastbeef-Salat mit Ziegenkäse  
Tomaten-Salat mit Melone und Schinken  
Spargel-Salat mit Lachs  
Thunfisch-Salat mit zweierlei Bohnen  
Chicorée-Boote mit grünem Thai-Schweinefleisch  
Back-Camembert mit Pekannüssen  
Ei-Käse-Muffins mit Wildkräutersalat  
Teriyakihuhn im Salat-Päckchen  
Zucchini-Pizzen mit frischem Basilikum  
Rohkost mit zwei Dips  
Quesadillas mit frischer Petersilie

## SUPPEN

Zucchinisuppe mit Mandelblättchen

Wildkräutersuppe mit Knoblauch

Pilzcremesuppe mit Thymian und Knoblauch

Dillcremesuppe mit Lachs

Kürbissuppe mit Orange und Ingwer

Möhrensuppe mit Zitronen-Joghurt

### **Hinweise zum Buch**

# SCHNELLE GERICHTE FÜR DIE SCHLANKE LINIE

Schnell mal was Gesundes kochen und dabei auch noch abnehmen? Das erscheint den meisten von uns im Alltag unmöglich. Dabei ist es einfacher als man denkt. Egal ob ein schnelles Mittagessen oder etwas Leckeres nach Feierabend - mit den Low-Carb-Blitzrezepten in diesem Buch können Sie auch bei wenig Zeit spielend überflüssige Pfunde verlieren.

## WARUM MACHT LOW CARB EIGENTLICH FIT?

Eine kohlenhydratarme Ernährung ist genau das, was jahrtausendlang die typisch menschliche Ernährungsweise darstellte, an die sich unser Körper optimal angepasst hat. Schon die Urmenschen haben sich kohlenhydratarm ernährt. Im Sommer gab es ein paar Früchte, übers Jahr aber vor allem eiweiß- und fettreiches Fleisch, Pilze und was Wald und Wiesen sonst noch so hergaben. Genetisch ist der Mensch daher nicht für die hohe Kohlenhydratzufuhr unserer modernen Ernährungsweise gerüstet und verfettet unter der Last der westlichen Küche.

Doch es gibt auch einen weiteren Grund, warum wir uns mit Low Carb so gut fühlen und obendrein auch noch abnehmen: Insulin! Das körpereigene Hormon wird immer dann ausgeschüttet, wenn Zuckermoleküle ins Blut

gelangen. Sobald sich Insulin im Blut findet, wird kein Fett mehr abgebaut, da die bevorzugte Energieform des Körper Zucker ist. Wenn im Blut kein Zucker mehr vorhanden ist, greift der Körper auf die Zuckerdepots in Form von Glykogen in Muskeln und Leber zurück. Und erst, wenn auch diese Vorräte erschöpft sind, greift der Körper die Fettdepots an.

Deshalb gilt: Solange Insulin im Blut verfügbar ist, kann Mensch machen, was er will, die Fettreserven sind blockiert, da gibt es kein Herankommen. Je mehr Kohlenhydrate verspeist werden, umso schwieriger wird es, Fettpolster abzubauen. Alle, die Übergewicht abbauen möchten, tun also gut daran, die Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren – ganz besonders die kurzkettigen Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel in Weißmehl und Zucker vorkommen.

#### POSITIVE LOW-CARB-EFFEKTE

- Macht durch den hohen Proteinanteil länger satt
- Spart Kalorien, da Zwischenmahlzeiten aus Süßem oder Mehligem wegfallen
- Ist die Ernährungsform, auf die unser Körper seit der Steinzeit programmiert ist
- Verhindert eine ständige Insulinausschüttung und ermöglicht dadurch erst den Fettabbau

#### LOW-CARB-VARIANTEN

Während Robert Atkins (der Erfinder des Low-Carb-Prinzips) einen Kohlenhydratanteil unserer Tagesenergie von 15 % vorsah, gehen die meisten heutigen Empfehlungen moderater damit um. Eine Variante von Low Carb sieht eine

Tagesmenge von 70–120 g Kohlenhydrate vor. Eine andere legt die Kohlenhydratmenge mit weniger als 40 % der Tagesenergiebilanz fest. Ein weiteres Modell sieht nur abends eine Low-Carb-Mahlzeit vor. Die Rezepte dieses Buches orientieren sich am 40 %-Modell. Dieses lässt sich gut durchhalten und ist im Alltag einfach umzusetzen – und selbst mit diesem moderaten Modell klappt das Abnehmen besser, weil durch die geringen Insulinmengen der Fettabbau ermöglicht wird.

Sagen Sie dem Heißhunger ade und freuen Sie sich auf schnelle Gerichte für Ihre schlanke Linie!