



Diana Ruchser

DAS GROSSE LOW CARB KOCH BUCH



90 ULTIMATIVE GERICHTE
FÜR JEDEN TAG

Die besten
Rezepte
aus dem
Erfolgsblog



Diana Ruchser

DAS GROSSE
**LOW
CARB**
KOCH
BUCH

90 ULTIMATIVE GERICHTE
FÜR JEDEN TAG

INHALT

Vorwort

EINFÜHRUNG

Die besten Tipps zur Ernährungsumstellung

Welche Lebensmittel sind geeignet?

Low-Carb-Backen

Low-Carb-Ernährung mit Familie

So umgehst du Tücken unterwegs!

GUT IN DEN TAG

Rustikales Baguette

Sesambrötchen

Hanfbrot

Frühstücksstrudel

Kürbiskernbrot

Ofenpfannkuchen mit Heidelbeeren

Raffaello-Bowl

Pizza-Omelett

Vitales Granola

Porridge mit Leinsamen

Mohnbrot

Frühstücksbagels

Bärlauch-Feta-Hörnchen

SALATE, VORSPEISEN & SNACKS

Blumenkohlfalafeln

Grüner Bohnensalat mit Hackfleisch

Gurken-Tomaten-Salat mit Feta

Keto-Kartoffelsalat aus Blumenkohl

Herzoginkartoffeln

Couscoussalat aus Blumenkohl mit Tomaten

Blumenkohlpüree

Blumenkohlreis

Brokkolisalat mit Heidelbeeren

Asiasalat mit Sweet-Chilli-Sauce

Auberginen-Nuggets

Rotkrautsalat

HAUPTGERICHTE

Zucchini-Puffer

Gemüse-Bacon-Ring

Kohlrabi-Ragout

Kürbis-Schmand-Fladen

Zucchini-Päckchen

Grüner Spargel im falschen Blätterteig

Gefüllte Mini-Paprika mit Ricotta und Tomate

Brokkoli & Cheese

Rindercurry

Kürbis-Pilz-Eintopf

Quiche Lorraine

Bratradieschen

Pizza mit Chiasamen

Knusprige Ente mit süßsaurer Sauce

Langos

Gyros in Metaxasauce
Spitzkohl-Spinat-Auflauf
Low-Carb-Lasagne
Nürnberger Weißkohl-Gratin
Low-Carb-Gnocchi in Spinatsauce
Rosenkohl-Auflauf mit Schinken und Sahne
Weißkohlcurry
Saarländische Gefüllte (Klöße) mit Sahnesauce
Zucchini-Frittata
Currywurst mit Schwarzwurzel-Fries
Paprikaeintopf mit Mettwurst
Low-Carb-Hotdogs
Orientalische Hackbällchen mit Blumenkohlpüree
Bifteki im Fladenbrot
Kürbis-Risotto
Kürbis-Spinat-Auflauf
Spargel-Auflauf mit gekochtem Schinken
Schupfnudeln mit Champignon-Rahmsauce
Lachs auf Spinat mit gratinierter Hollandaise
Indisches Butterchicken mit Naan-Brot
Ratatouille mit gebackenem Feta

KUCHEN & DESSERTS

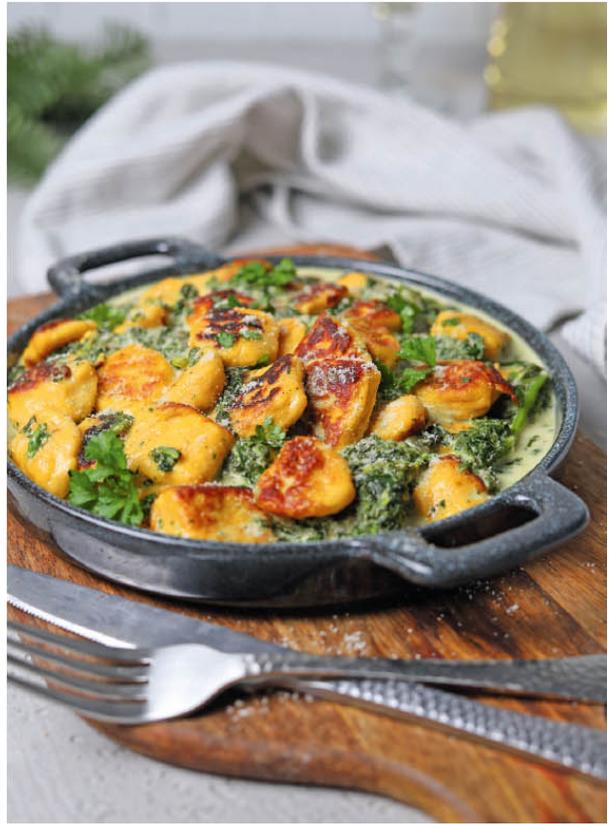
Marmorkuchen
Flachswickel
Apfelstrudel
Nusszopf
Zitronenkuchen
Schwarzwälder Kirschtorte
Chocolate-Chip-Cookies

Kokoskekse
Rocher-Creme
Zitronen-Buttermilch-Dessert
Tiramisu ohne Ei und Zucker
Erdbeer-Mousse-Torte
Double-Choc-Muffins
Gebrannte Kürbiskerne
Baumkuchen
Haselnuss-Brownies
Schokokuss-Kuchen
Schoko-Johannisbeer-Kuchen

GETRÄNKE & COCKTAILS

Blueberry-Mojito
Blueberry-Glüh-Gin
Limetten-Lassi
Erdbeer-Colada
Amaretto
Vanillekipferl-Likör
Strawberry-Rosemary-Cocktail
Vanille-Mandel-Shake
Zitronen-Eistee
Earl Grey Tonic
Heiße weiße Low-Carb-Schokolade

Rezeptregister
Impressum



VORWORT

Als ich 2014 meine Ernährung wegen meiner Diabetes-Erkrankung umgestellt habe, hätte ich nicht damit gerechnet, dass ich mehrere Bücher schreibe und dadurch bekannt für meine Rezepte werde.

Aus einer Laune heraus habe ich meine Website www.schwarzgrueneszebra.de erstellt und fleißig neue Rezepte eingestellt. Ganz nach dem Motto: Gesund ohne Verzicht.

Ich habe viel ausprobiert, viele gemüsereiche Gerichte entwickelt, aber auch so allerlei zuckerfreie Kuchen und Torten für jeden Anlass.

Langweilig sollte meine Low-Carb-Ernährung nie sein, weswegen ich gerne meiner Kreativität bei den Rezepten freien Lauf lasse, sodass ich nach all den Jahren immer wieder neue Gerichte präsentieren kann.

Nach meinen Büchern »Low Carb Cocktails«, »Low Carb Baking. Brot, Brötchen & Baguette« sowie »Low Carb Baking. Muffins & Cupcakes« war es nun an der Zeit, meine besten Rezepte in einem Buch zu verewigen.

Darum findet ihr in diesem Buch meine beliebtesten 100 Low-Carb-Rezepte aus dem Blog, teilweise in neuem Gewand und überarbeitet, aber auch mit Nährwertangaben.

Außerdem gibt es 20 neue Rezepte aus den Bereichen Frühstück, Vorspeisen, Salate, Hauptspeisen und Süßes, aber auch erfrischende Getränke und Cocktails.

Für alle, die mit ihrer Ernährungsumstellung erst beginnen, gibt es auch noch kurze und knackige Tipps für den Einstieg.

So ist in diesem Kochbuch einfach für jeden etwas dabei.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und -backen.

A handwritten signature in black ink that reads "D. Ruchser". The letters are cursive and fluid, with a large initial "D" and a stylized "Ruchser".

Deine Diana Ruchser

DIE BESTEN TIPPS ZUR ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG

Low Carb wird gerne als Crash-Diät gesehen: Zehn Wochen lang einfach auf ein paar Kohlenhydrate verzichten, schon sind einige Kilos weg, und ab geht es wieder in alte Gewohnheiten.

Das mag für einige wenige funktionieren. Es bedeutet aber auch immer ein Risiko für den Jo-Jo-Effekt. Nachhaltig die Ernährung umzustellen, ist hier die gesündere Variante. Zumal die kohlenhydratarme Ernährung nicht immer ein Garant ist, ein paar nervige Kilos zu verlieren. Aber sie kann helfen, im Kaloriendefizit zu bleiben, ohne zu hungern.

Ein positiverer Effekt der Low-Carb-Ernährung sind aber die gesundheitlichen Aspekte. Durch die geringen Insulinspitzen hilft diese Ernährungsform zum Beispiel bei Diabetes, kann Entzündungen regulieren und so bei verschiedensten Krankheiten helfen.

Wichtig ist hier allerdings eine ausgewogene Ernährung mit frischem Gemüse, natürlichem Eiweiß und Fett.



DOCH WIE FÄNGT MAN AM BESTEN AN? HIER EIN PAAR TIPPS:

- 1 Mache dir klar, wieso du diese Ernährungsform wählst. Werde dir über deine Ziele und Wünsche bewusst. Soll es lieber eine lockere Ernährungsumstellung mit etwa 50-100 g sein oder doch lieber

eine ketogene Ernährung mit 20–30 g Kohlenhydraten? Lies dich gut ein.

- 2 Streiche Kartoffeln, Reis, Getreide, Pseudogetreide und Zucker von deiner Einkaufsliste.
- 3 Versuche, möglichst auf stark verarbeitete Lebensmittel aus dem Supermarkt zu verzichten.
- 4 Du hast noch ungeeignete Lebensmittel im Haus? Packe sie alle in eine Kiste, verschenke oder spende sie in deinem Umkreis.
- 5 Schreibe einen Wochenplan mit geeigneten Rezepten und mache eine Liste. Kaufe nur Lebensmittel von der Liste und lasse dich nicht verführen.
- 6 Du bist viel unterwegs? Koche vor oder bereite dir Lunchboxen zu. So kommst du nicht in Verführung, schnelle Kohlenhydrate beim Bäcker oder im Supermarkt zu kaufen.
- 7 Führe ein Ernährungstagebuch entweder schriftlich oder per App.
- 8 Doch mal Lust auf Süßes, Brot oder eine andere Beilage als Gemüse? Backe und koche geeignete Rezepte nach. Dieses Buch liefert dir hierbei einige Ideen.
- 9 Fett ist nicht dein Feind. Fett ist ein Sattmacher, Energieträger und auch Geschmacksträger. Verzichte daher möglichst auf fettarme Light-Produkte.
- 10 Sei ehrlich zu dir selbst. Nur du allein bist für die Ernährung verantwortlich, sei konsequent, für jede Ausnahme bist du allein verantwortlich.

WELCHE LEBENSMITTEL SIND GEEIGNET?

Grundsätzlich gibt es keine festen Regeln für Low Carb. Es ist kein geschützter Begriff und somit auch für viele wandelbar. Es gibt einige Ernährungsprogramme, die die Regeln frei umsetzen und auch dehnen. Aber eine gute Faustregel, die sich in den vergangenen Jahren durchgesetzt hat, lautet: Keine Lebensmittel über 10 g/100 g Kohlenhydrate. Das gilt für alle Zutaten bis auf Gewürze, sofern man sie sparsam einsetzt.

Dabei sollte man vor allem auf Getreide, Pseudogetreide, Reis und Kartoffeln verzichten. Ebenso auf Zucker oder vermeintlich gesündere Alternativen wie Honig, Agavendicksaft oder Datteln.

GEMÜSESORTEN, DIE IMMER GUT AUF DEN SPEISEPLAN PASSEN

Spinat, Salat, Weißkohl, Spitzkohl, Blumenkohl, Spargel, Pilze, Auberginen, Zucchini, Brokkoli, grüne Bohnen, grüne Zwiebeln, Paprika (möglichst grün), Rosenkohl, Radieschen, Rettich, Sellerie, Tomaten, Steckrüben, Oliven, Lauch, Chili, Avocado, Petersilienwurzel und Kohlrabi.

TIERISCHE EIWEISSE

Eier, Geflügel, Rind, Schwein, Wild, Fisch, Meeresfrüchte, aber auch Schinken, Speck und Salami.



ABER AUCH MILCHPRODUKTE:

Sahne, Schmand, Mascarpone, griechischer Naturjoghurt, Quark, Hartkäse, Weichkäse, Frischkäse und Hüttenkäse.

GUTE FETTQUELLEN SIND DABEI:

Butter, Butterschmalz, Nussöle, selbst gemachte Mayonnaise, natives Olivenöl, natives Kokosöl, Schweineschmalz, Mandeln, Chiasamen, Leinsamen, Macadamianüsse, Pekannüsse, Kürbiskerne, Walnüsse und deren Nussmus.

DAS THEMA OBST

Obst sollte hingegen eine Ausnahme für etwas Süßes sein. Es ist nicht nötig für eine gesunde Low-Carb-Ernährung, aber hier solltest du dich auf Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren beschränken. Nur in Ausnahmen sollten Äpfel,

Aprikosen, Birnen, Orangen, Kirschen, Pfirsiche, Kiwis oder Melonen genossen werden.

ALKOHOL

Auch Alkohol kann man während einer kohlenhydratarmen Ernährung genießen. Hier sollte das Augenmerk auf trockenen Weinen liegen. Wer es lieber spritziger mag, kann sich auch einen zuckerfreien Softdrink mit Rum, Wodka oder Whiskey mischen. Auch klare Schnäpse sind kein Problem. Nur von Bier und Likören sollte man besser Abstand nehmen.

Man sollte allerdings bedenken, dass Alkohol die Fettverbrennung hemmen kann, und so sollte er beim Wunsch abzunehmen eine Ausnahme sein.

LOW-CARB-BACKEN

Wer sich am Backen versuchen möchte, muss an die Zutaten neu herangehen. Denn als Alternative zu Weizenmehl oder anderem Getreide werden in der Low-Carb-Backstube hauptsächlich Nuss- und Samenmehle verwendet. Ebenso extrahierte Fasern wie zum Beispiel aus Bambus.

Diese Zutaten haben eine andere Struktur, einen anderen Geschmack und auch eine andere Bindung, weswegen sie gerne gemischt werden. Dazu gibt man dann noch ein Bindemittel wie Ei, Quark, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Konjakmehl sowie Flohsamenschalenpulver dazu.

DIE BEKANNTESTEN MEHLALTERNATIVEN SIND:

Mandelmehl, Kokosmehl, (Gold-)Leinsamenmehl, Hanfmehl, Kartoffelfasern und Bambusfasern.

Mandel- und Kokosmehl eignen sich hierbei auch ausgezeichnet für Kuchen, während die anderen Zutaten eher für Brot geeignet sind.

Ein geeigneter Zuckerersatz ist zum Beispiel Erythrit, Stevia (in Reinform), Xylit, Allulose und Monkfruit. Nach Belieben können diese Süßungsmittel auch gemischt werden.

Wer sich das erste Mal an Low-Carb-Gebäck wagt, sollte besser erprobte Rezepte auswählen, da die Zutaten leider teurer als herkömmliche Zutaten sind.



LOW-CARB-ERNÄHRUNG MIT FAMILIE

Es gibt Unterschiede, ob man alleine im Haus lebt oder mit Ehepartner und Kindern. Im besten Fall startet der Partner die neue Ernährungsform gleich mit. Doch das ist nicht immer der Fall.

UM NICHT STÄNDIG DOPPELT ZU KOCHEN, HIER EIN PAAR SCHNELLE TIPPS:

- 1 Beispiel Nudeln mit Hackfleischsauce: Koche die Sauce wie üblich, vielleicht ohne Stärke. Und koche der Familie Nudeln und bereite dir ein paar Zucchini-Nudeln zu. Alternativ gare dir schnell etwas Buttergemüse, Blumenkohl, Brokkoli oder Rosenkohl und serviere es dazu. Du hast nicht immer so viel Zeit, mache gleich eine größere Portion und bereite aus dem gedämpften Blumenkohl zum Beispiel anschließend ein Püree. (Rezept auf [Seite 55](#))
- 2 Serviere einfach etwas mehr Salat. Auch ein grüner Salat mit Essig und Öl ist eine gute Alternative.
- 3 Koche Gerichte, die der ganzen Familie schmecken. Eintöpfe oder Gemüseaufläufe sind ein Hit bei der ganzen Familie, sie werden einmal gekocht und schmecken, ein bekanntes Beispiel: Gulaschsuppe.
- 4 Deine Familie besteht auf ihre Süßigkeiten? Versuche zu widerstehen oder backe dir deinen eigenen Kuchen, friere ihn portionsweise ein und genieße ihn bewusst. Oder biete an, beim Familienessen das zuckerfreie Dessert oder Kuchen zu servieren.





SO UMGEHST DU TÜCKEN UNTERWEGS!

WÄHREND EINER REISE

Leider ist es nicht ganz einfach, ohne unnötige Kohlenhydrate unterwegs zu sein. Oft gibt es Schnelles auf die Hand nur verpackt in einem Brötchen. Aber auch hier gibt es Möglichkeiten, vorzusorgen und zu planen. Du weißt, dass du eine Reise geplant hast, dann packe dir Proviant ein, in Form von belegten Eiweißbrotten, Low-Carb-Muffins oder Gemüsesticks.

Auch spontan aus dem Supermarkt kannst du dich mit hart gekochten Eiern, Salami-Sticks, Cherrytomaten oder Nüssen eindecken.

BESUCH IM RESTAURANT

Studiere die Speisekarte im Restaurant schon vorher, so kannst du dich am besten vorbereiten. Nur noch wenige Ausnahmen bieten keine Alternative. Oft kannst du hier die Beilage einfach abbestellen und durch Salat oder Gemüse auf der Karte ersetzten.

Du bist dir bezüglich der Saucen nicht sicher? Frage einfach die Servicekräfte.

ESSEN BEI FREUNDEN UND FAMILIE

Erzähle deinen Gastgebern von deiner Ernährung. Frage nach dem Essen und evtl. austauschbaren Beilagen. Plant das Festessen gemeinsam mit Low-Carb-Beilagen oder bereitet Raclette, Fondue oder ein BBQ zu. Um den süßen Verführungen aus dem Weg zu gehen, schlage vor, das Dessert zuzubereiten. Das Gleiche gilt natürlich auch für Kuchen beim Kaffeeklatsch.

LOW CARB IM URLAUB

Wer sich im Urlaub selbst versorgt, hat mit Vorwissen über die Zutaten weniger Probleme. Gemüse, Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte gibt es so gut wie überall.

Wer beschließt, in ein Hotel zu gehen, sollte sich vorab informieren. Erkundigt euch nach dem Frühstück. Meist gibt es Rührei und Speck, dazu etwas Gemüse, Naturjoghurt und ein paar Nüsse. Wen beim Abendessen ein Buffet erwartet, kann hier auch die perfekten Komponenten heraussuchen und sich so einen leckeren Teller zusammenstellen.



GUT IN DEN TAG



RUSTIKALES BAGUETTE

Nährwerte für 3 Brote: 1587 kcal | 83 g F | 20 g KH | 110 g E

Für 2–3 Baguettes

ZUTATEN

6 Eier (Größe M)
250 g Quark 40 %
30 g Flohsamenschalenpulver
100 g Goldleinsamenmehl
30 g Kokosmehl
100 g Bambusfasern zzgl. etwas mehr zum Wälzen
1 TL Salz
1 Päckchen Trockenhefe
1 TL Brotgewürz
200–300 ml Wasser

AUSSERDEM

1 Baguetteform

ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Quark verquirlen. Das Flohsamenschalenpulver mit dem Goldleinsamenmehl, dem Kokosmehl und den Bambusfasern vermengen.

Das Salz, die Trockenhefe und das Brotgewürz dazugeben.

Die Mehlmischung mit der Eier-Quark-Mischung sowie mit dem lauwarmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten.

Sollte der Teig zu flüssig sein, einfach mehr Bambusfasern dazugeben. Sollte er zu fest sein, einfach etwas mehr Wasser dazugeben. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Den Teig in zwei oder drei Teile portionieren, zu einem Baguette formen und in 1 EL Bambusfasern wälzen. Die überschüssigen Bambusfasern abklopfen, das Baguette in die Baguetteform legen, der Länge nach einschneiden und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten backen.

Das Baguette auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

TIPP: Solltet ihr Probleme mit dem Formen des Baguettes haben, empfehle ich, den Teig auszurollen und dann wieder aufzurollen. So bekommt ihr eine tolle Form.



SESAMBRÖTCHEN

Nährwerte pro Brötchen: 185 kcal | 10,9 g F | 2,5 g KH | 15,6 g E

Für 8 Brötchen

ZUTATEN

4 Eier (Größe M)
250 g Quark 40 %
70 g Sesammehl
100 g Goldleinsamenmehl
10 g Guarkernmehl
30–35 g Bambusfasern
10 g Backpulver
½–1 EL Salz
200 ml Wasser
20 g Sesam

ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Quark verquirlen. Das Sesammehl mit dem Goldleinsamenmehl, dem Guarkernmehl, den Bambusfasern, dem Backpulver und dem Salz vermischen.

Die Mehlmischung zu der Eier-Quark-Mischung geben und dem Wasser nach und nach unterkneten. Sollte der Teig zu feucht sein, noch mehr Bambusfasern dazugeben. Der Teig sollte leicht klebrig, aber gut formbar sein.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mit feuchten Händen zu acht Teiglingen formen, auf das vorbereitete Backblech legen und mit Wasser bestreichen. Die Teiglinge leicht einschneiden, mit dem Sesam bestreuen und im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Die Brötchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und servieren.

