

XXL LOW CARB KOCHBUCH

für Anfänger

140
REZEPTE

140 köstliche Rezepte
zum Abnehmen -
einfach, schnell und
ohne Verzicht



**SCHNELL &
EINFACH**



**IDEAL ZUM
ABNEHMEN**



**FÜR
ANFÄNGER**



XXL LOW CARB KOCHBUCH

für Anfänger

140
REZEPTE

140 köstliche Rezepte
zum Abnehmen -
einfach, schnell und
ohne Verzicht



**SCHNELL &
EINFACH**



**IDEAL ZUM
ABNEHMEN**



**FÜR
ANFÄNGER**



LEO BERGMANN

XXL Low Carb Kochbuch für Anfänger

140 köstliche Rezepte zum Abnehmen - einfach,
schnell und ohne Verzicht

1. Auflage

Impressum

Leanovich Edition — Siarhei Leanovich
c/o Online-Impressum 10394
Europaring 90
53757 Sankt Augustin
Deutschland

© 2026 Siarhei Leanovich. Alle Rechte vorbehalten.
1. Auflage 2026 · Veröffentlicht über tolino media

Texte und Abbildungen wurden mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) erstellt
sowie vom Autor geprüft und überarbeitet.

Die Nährwertangaben sind berechnete Näherungswerte und können je nach
Produkt und Zubereitung abweichen. Die Angaben in diesem Buch ersetzen
keine ärztliche oder ernährungsmedizinische Beratung.

Inhaltsverzeichnis

FRÜHSTÜCK & SMOOTHIES: DER PERFEKTE START IN DEN TAG

Klassisches Rührei mit Speck und Schnittlauch

Fluffiges Omelett mit Spinat und Feta

Low Carb Pfannkuchen mit Mandelmehl

Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

Herzhafte Eier-Muffins mit Paprika

Cremiger körniger Frischkäse mit Nüssen

Schnelle Avocado-Ei-Boote aus dem Ofen

Grüner Power-Smoothie mit Avocado und Spinat

Beeren-Quark-Bowl mit Leinsamen

Low Carb Knuspermüsli (Granola) selbstgemacht

Geräucherter Lachs mit Meerrettich-Frischkäse-Röllchen

Spiegelei auf gebratenen Champignons

Warmer Kokos-Porridge (No-Oats)

Tomate-Mozzarella-Frühstücksteller

Shakshuka – Eier in pikanter Tomatensoße

Keto-Brötchen mit Flohsamenschalen

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Zimt

Rührei mit Krabben und Dill

Smoothie 'Rote Kraft' mit Himbeeren und Mandelmilch

Gefüllte Frühstückseier mit Senfcreme

VEGETARISCH & VEGAN: GRÜN, GESUND UND UNGLAUBLICH LECKER

Blumenkohl-Pizza (Boden aus Blumenkohl)

Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Aubergine Parmigiana (Auflauf mit Tomate & Käse)

Gefüllte Riesenchampignons mit Frischkäse

Brokkoli-Käse-Taler (Nuggets)

Tofu-Gemüse-Pfanne asiatisch

Spargel mit Sauce Hollandaise und Ei

Halloumi-Gemüse-Spieße vom Grill

Cremige Kürbissuppe (wenig Kürbis, viel Kokosmilch)

Zucchini-Lasagne vegetarisch

Ofenkäse (Camembert) mit Gemüsesticks

Spinat-Auflauf mit Feta und Tomaten

Gebratener Feta im Sesammantel

Ratatouille-Pfanne provenzalische Art

Blumenkohl-Steaks geröstet mit Gewürzen

Pilz-Pfanne á la Crème mit Petersilie

Kohlrabi-Schnitzel paniert (Mandelmehl/Parmesan)

Wirsing-Pfanne mit Sahne und Kümmel

Sellerie-Püree (Falsches Kartoffelpüree)

Gratinierter Chicorée mit Käsehaube

Eier in Senfsoße (Low Carb Bindung)

Avocado-Salat Caprese Style

Gemüsesuppe 'Quer durch den Garten'

Rosenkohl aus dem Ofen mit Parmesan

Antipasti-Teller (Paprika, Zucchini, Pilze)

Low Carb Eiweißbrot selbstgebacken

HAUPTGERICHTE FLEISCH & GEFLÜGEL: PROTEIN-POWER FÜR DEINEN ERFOLG

Hähnchenbrust im knusprigen Bacon-Mantel

Zucchini-Nudeln (Zoodles) mit Bolognese-Soße

Saftige Frikadellen mit Feta-Füllung

Puten-Geschnetzeltes in Champignon-Rahm-Soße

Klassischer Hackbraten 'Falscher Hase' (Low Carb)

Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis

Schweinemedallions in Pfeffer-Rahm-Soße

Überbackenes Hähnchenbrustfilet Caprese

Rindersteak mit hausgemachter Kräuterbutter

Würzige Hackbällchen in Tomaten-Paprika-Soße

Blumenkohl-Auflauf mit Schinken und Käse

Gyros-Pfanne mit selbstgemachtem Zaziki

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch (ohne Reis)

Schweinefilet mit Brokkoli in Käsesoße

Chili con Carne (Low Carb Version ohne Mais)

Hähnchenschenkel vom Blech mit Ofengemüse

Rindergulasch mit Paprika und Zwiebeln

Kassler-Scheiben auf Weinsauerkraut

Putenschnitzel mit Parmesan-Mandel-Panade

Hackfleisch-Lauch-Suppe mit Schmelzkäse

Entenbrust auf Rotkohl-Bett

Königsberger Klopse in Kapernsoße

Rindfleisch-Streifen mit grünen Bohnen

Salimbocca vom Hähnchen mit Salbei und Schinken

Schweinekrustenbraten mit Rosenkohl

Gebratener Leberkäse mit Spiegelei und Spinat

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Dip

Big-Mac-Salat (Hackfleisch, Salat, Käse, Spezialsoße)

Kohlrouladen mit reiner Hackfüllung

Cevapcici mit Ajvar und Schafskäse

Rindergeschnetzeltes Stroganoff Art

Hähnchenflügel (Wings) knusprig aus dem Ofen

Wurstgulasch mit Paprika und Zucchini

Lammkoteletts mit grünen Bohnen und Knoblauch

HAUPTGERICHTE FISCH & MEERESFRÜCHTE: GESUNDE FETTE AUS DEM MEER

Lachsfilet aus dem Ofen auf Spinatbett

Zucchini-Spaghetti mit Garnelen und Knoblauch

Kabeljau mit Senf-Dill-Soße

Thunfischsteak mit Sesamkruste auf Salat

Seelachs-Gratin mit Tomate und Mozzarella

Garnelen-Pfanne mit Gemüse und Kokosmilch

Forelle Müllerin Art (mit Mandelmehl)

Fischfrikadellen mit Remoulade

Dorade royal gegrillt mit mediterranen Kräutern

Lachs-Sahne-Gratin mit Brokkoli

Miesmuscheln in Weißwein-Sud

Schlemmerfilet Bordelaise (Low Carb Kruste)

Zanderfilet auf der Haut gebraten mit Gurkengemüse

Garnelen-Spieße vom Grill mit Zitrone

Pangasiusfilet in Eihülle gebraten

Thunfisch-Frikadellen (aus der Dose)

Saibling auf Ofen-Fenchel

Tintenfischringe (natur) in Knoblauchöl

Rotbarschfilet mit Kräuterkruste

Lachs-Spinat-Rolle

SALATE, SNACKS & BEILAGEN: DER KLEINE HUNGER, CLEVER GESTILLT

Gefüllte Eier mit Thunfischcreme

Mozzarella-Sticks im Speckmantel

Gurken-Häppchen mit Lachs

Käse-Cracker (nur aus Käse)

Grüner Salat mit Avocado-Dressing

Schneller Eiersalat mit Schnittlauch

Tomaten-Mozzarella-Spieße (Mini-Caprese)

Gefüllte Schinkenröllchen mit Frischkäse

Roh marinierte Blumenkohl-Röschen

Zucchini-Chips aus dem Ofen

Bunte Gemüsesticks mit Kräuterquark

Avocado-Pommes mit Parmesanpanade

Pilze gefüllt mit Spinat und Käse
Herzhafte Muffins mit Schinken und Käse
Salat im Glas (Schichtsalat für To Go)
Wurstsalat 'Bayerische Art' (ohne Brot)
Radieschen-Salat mit Vinaigrette
Käsesticks aus dem Ofen (aus Teigresten)
Thunfisch-Salat mit Ei und Gurke
Griechischer Bauernsalat ohne viel Zwiebel

DESSERTS & SÜSSES: GENUSS OHNE REUE

Low Carb Käsekuchen (ohne Boden)
Schoko-Avocado-Mousse
Kokos-Makronen (nur Eiweiß und Kokos)
Erdbeer-Quark-Dessert im Glas
Mandel-Pancakes mit Blaubeeren
Chia-Schoko-Pudding
Schnelles Beeren-Sorbet (TK-Früchte)
Low Carb Waffeln (mit Mandelmehl)

Griechischer Joghurt mit Walnüssen und Honig-Ersatz

Panna Cotta mit Himbeersoße

Erdnussbutter-Cookies (ohne Mehl)

Heiße Schokolade (aus Backkakao und Mandelmilch)

Zitronen-Mousse mit Quark

Zimt-Mandeln aus der Pfanne

Protein-Power-Kugeln (Energy Balls)

Rhabarber-Kompott mit Vanillesoße

Gefüllte Pfannkuchen mit Quarkcreme

Eiskaffee Low Carb (mit Mandelmilch)

Schoko-Tassenkuchen aus der Mikrowelle

Himbeer-Sahne-Eis selbstgemacht

NACHWORT

Frühstück & Smoothies: Der perfekte Start in den Tag



Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – und bei Low Carb gilt das ganz besonders. Während ein klassisches Frühstück mit Toast, Müsli oder süßen Aufstrichen deinen Blutzucker auf eine Achterbahnfahrt schickt, sorgt ein kohlenhydratarmes Frühstück für stabile Energie bis zum Mittagessen. Keine Müdigkeit um zehn Uhr, kein Heißhunger

auf Süßes – stattdessen Konzentration und Leistungsfähigkeit. In diesem Kapitel findest du Rezepte, die dich satt und zufrieden in den Tag starten lassen.

Die Basis für ein gutes Low Carb Frühstück sind Eier, Quark, Käse und gesunde Fette. Diese Zutaten liefern hochwertiges Protein, das deine Muskeln versorgt und lange sättigt. Ob du lieber herzhaft oder süß frühstückst, ob du Zeit hast oder es schnell gehen muss – hier ist für jeden etwas dabei. Viele Rezepte eignen sich auch perfekt zum Vorbereiten, sodass du morgens nur noch zugreifen musst.

Von klassischem Rührei über cremige Chia-Puddings bis hin zu grünen Power-Smoothies: Entdecke, wie vielfältig Low Carb am Morgen sein kann. Die Rezepte sind anfangergefreundlich und kommen mit einfachen Zutaten aus, die du in jedem Supermarkt findest. Starte jeden Tag mit Genuss und der Gewissheit, dass du deinem Körper etwas Gutes tust.

Klassisches Rührei mit Speck und Schnittlauch

Fluffiges Rührei mit knusprigem Speck und frischem Schnittlauch – der perfekte Start in den Tag. Cremig, herzhaft und in nur wenigen Minuten zubereitet.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 10 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 385 kcal • Fett: 32 g • Kohlenh.: 2 g • Eiweiß: 22 g

ZUTATEN

- 4 Eier
- 100 g Frühstücksspeck
- 2 EL Butter
- 2 EL Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Speck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und beiseitelegen.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Die Eiemischung in die Pfanne geben und langsam stocken lassen. Mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Rand zur Mitte schieben.
5. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.
6. Das Rührei auf Teller verteilen, mit Speck und Schnittlauch garnieren und sofort servieren.

Fluffiges Omelett mit Spinat und Feta

Ein luftiges Omelett gefüllt mit würzigem Feta und frischem Spinat. Proteinreich, sättigend und perfekt für ein herzhaftes Frühstück.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 10 MIN | **PORTIONEN:** 1



Energie: 420 kcal • Fett: 34 g • Kohlenh.: 3 g • Eiweiß: 26 g

ZUTATEN

- 3 Eier
- 50 g frischer Spinat
- 40 g Feta
- 1 EL Butter
- 1 EL Sahne
- Salz, Pfeffer und Muskat

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
2. Den Spinat waschen und grob hacken. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
3. Die Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
4. Die Eiemischung in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen.
5. Wenn das Omelett am Rand stockt, den Spinat und Feta auf eine Hälfte verteilen.
6. Das Omelett zusammenklappen und noch 1-2 Minuten fertig garen. Sofort servieren.

Low Carb Pfannkuchen mit Mandelmehl

Fluffige Pfannkuchen ganz ohne Weizenmehl – mit Mandelmehl und einem Hauch Vanille. Perfekt mit frischen Beeren und Schlagsahne.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 15 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 295 kcal • Fett: 24 g • Kohlenh.: 4 g • Eiweiß: 14 g

ZUTATEN

- 60 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 50 g Frischkäse
- 1 TL Erythrit
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- Butter zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer der Butter in einer Schüssel glatt rühren.
2. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Etwa 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und glatt streichen.
4. Bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten backen, bis die Unterseite goldbraun ist.
5. Vorsichtig wenden und weitere 1-2 Minuten backen.
6. Warm servieren, nach Belieben mit frischen Beeren und Schlagsahne.

Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

Cremiger Chia-Pudding mit exotischer Kokosmilch und frischen Beeren. Lässt sich am Vorabend zubereiten – perfekt für stressige Morgen.

VORBEREITUNG: 5 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 2



Energie: 245 kcal • Fett: 19 g • Kohlenh.: 8 g • Eiweiß: 6 g

ZUTATEN

- 4 EL Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 TL Erythrit
- 100 g gemischte Beeren
- ½ TL Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

1. Chiasamen, Kokosmilch, Wasser, Erythrit und Vanilleextrakt in einer Schüssel verrühren.
2. Die Mischung auf zwei Gläser oder Schälchen verteilen.
3. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren einmal umrühren.
5. Mit frischen Beeren toppen und genießen.

Herzhafte Eier-Muffins mit Paprika

Praktische Eier-Muffins mit bunter Paprika – ideal zum Mitnehmen und Vorbereiten. Proteinreich und für mehrere Tage haltbar.

VORBEREITUNG: 10 MIN | **KOCHZEIT:** 20 MIN | **PORTIONEN:** 6



Energie: 145 kcal • Fett: 11 g • Kohlenh.: 2 g • Eiweiß: 10 g

ZUTATEN

- 6 Eier
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 50 g geriebener Käse
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer und Paprikapulver
- Butter für die Form

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Muffinform mit Butter einfetten.
2. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Die Paprikawürfel gleichmäßig auf die Muffinförmchen verteilen.
5. Die Eiermasse darübergießen und den Käse darauf verteilen.
6. Im Ofen 18-20 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und fest sind.
7. Kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Himbeer-Sahne-Eis selbstgemacht

Cremiges Sahneeis mit Himbeeren. Gelingt auch ohne Eismaschine, wenn man zwischendurch umrührt.

VORBEREITUNG: 20 MIN | **KOCHZEIT:** 0 MIN | **PORTIONEN:** 4



Energie: 265 kcal • Fett: 26 g • Kohlenh.: 4 g • Eiweiß: 2 g

ZUTATEN

- 300 ml Sahne
- 3 Eigelb
- 3 EL Erythrit (Puder)
- 150 g Himbeeren (püriert)
- Vanille

ZUBEREITUNG

1. Eigelb mit Erythrit und Vanille über einem Wasserbad cremig aufschlagen (zur Rose abziehen).
2. Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben.
3. Himbeerpüree marmoriert unterziehen.
4. In eine Form füllen und einfrieren.
5. Jede Stunde einmal durchrühren (ca. 4x), damit es cremig bleibt.

Nachwort

Danke, dass du dieses Kochbuch bis zum Ende durchgeblättert hast! Es war mir eine Freude, dich auf dieser kulinarischen Reise durch die Welt der Low Carb Küche zu begleiten. Ich hoffe, du hast viele Rezepte entdeckt, die deinen Speiseplan bereichern und dir gezeigt haben, wie köstlich gesunde Ernährung ohne Verzicht sein kann.

Deine Reise beginnt jetzt erst richtig

Die 140 Rezepte in diesem Buch sind nur der Anfang. Jetzt, wo du ein Gefühl für die richtigen Zutaten und Kombinationen bekommen hast, kannst du beginnen, eigene Kreationen zu entwickeln. Trau dich, zu experimentieren! Passe die Gewürze an deinen Geschmack an, tausche Gemüsesorten aus und entdecke neue Variationen. Die besten Rezepte entstehen oft aus der Lust am Ausprobieren.

Mein wichtigster Tipp für dich: Höre auf deinen Körper. Jeder Stoffwechsel reagiert ein wenig anders auf Low Carb.

Notiere dir, welche Rezepte dir besonders gut tun und wie du dich danach fühlst. So baust du dir mit der Zeit einen wertvollen Erfahrungsschatz auf, der dich auf deinem Weg zu mehr Wohlbefinden und Energie dauerhaft unterstützt.

Kochen ist mehr als Nahrungsaufnahme

Für mich ist Kochen so viel mehr als nur das Zubereiten von Mahlzeiten. Es ist ein Ausdruck von Selbstliebe und Fürsorge - für uns selbst und für die Menschen, die wir lieben. Wenn du eines dieser Rezepte für deine Familie oder Freunde zubereitest, gibst du ihnen nicht nur gesunde Nahrung, sondern auch ein Stück deiner Zeit und Aufmerksamkeit. Das ist ein Geschenk, das unbezahlbar ist.

Low Carb macht es uns dabei leichter denn je, auch an hektischen Tagen eine vollwertige, selbst gemachte Mahlzeit auf den Tisch zu bringen, die uns nicht belastet, sondern stärkt. Nutze diese Kraft! Denn nichts verbindet Menschen mehr als gemeinsames Essen und die Gewissheit, seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Danksagung