

Rezepte Sammlung für das Lions Projekt Low-Carb gegen Diabetes

Bei Low-Carb Ernährung geht es vor allem um eine Veränderung in den Mengenverhältnissen der Nahrungskomponenten zueinander: nur mehr halb so viel Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln und dafür deutlich mehr gesunde Fette/Öle und vor allem mehr Gemüse und Salat. Man soll sich satt essen und durch das Essen Blutzucker- und Insulinspitzen vermeiden.

Das heißt, dass man viele Kochrezepte wie bisher anwenden kann, z.B. Rezepte für Fleisch und Fischgerichte oder Gemüseaufläufe bzw. Suppen. Deshalb haben wir für die Teilnehmer am Low-Carb Projekt vor allem Rezepte für praktikable Frühstückskost, besonders leckere Gemüsebeilagen, Ersatz für Pasta Gerichte und einige geeignete Desserts aufgeführt.

Wenn in den nachfolgenden Rezepten keine Herkunft angegeben ist, handelt es sich um bewährte Rezepte von H. von Bibra. Die Bilder sind dem riva Verlag geschuldet und der Fotocredit Wolfgang Schardt.

Inhaltsverzeichnis zur Low-Carb Rezepte Sammlung

Gleich zum Frühstück	4
Mein schnelles Morgenmüsli	4
Brot mit Belag	4
Tomaten mit Radieschencreme.....	4
Tomaten-Käse Rührei	4
Gurkenscheiben mit Thunfischcreme.....	5
Das englische Frühstück am Wochenende	5
und fürs Pausenbrot	6
Ein Snack bei unstillbarem Hunger.....	6
Schlichte und schnelle Salat Variationen	7
4 Basis Salate:.....	7
Mittags ganz schnell ein Salatgericht	7
Griechischer Salat	7
Salat Nizza.....	7
Nordish Delight.....	8
Linsen-Auberginen Salat.....	8
Spinatsalat mit Schafskäse	8
Salat aus Rüben-Linsen-Curry.....	9
Mediterraner Rote Beete Salat	9

Suppen / Eintöpfe	10
Chinesische Linsensuppe/-eintopf.....	10
Kürbissuppe.....	10
Erbsencreme mit geräuchertem Forellenfilet.....	11
Traditioneller Linseneintopf.....	11
Pasta-, Pizza- und Risotto Rezepte in Low-Carb Manier.....	12
Zucchini-Pasta mit Sauce Bolognese	12
Zucchini-Pasta mit Garnelen griechische Art	12
Zucchini-Pasta mit Minzpesto und Ziegenkäse	13
Zucchini-Pasta mit Thunfischsauce.....	13
Zucchini-Pasta mit getrockneten Tomaten, Oliven und Feta.....	14
Auberginen-Nudeln mit Käsesauce	14
Blumenkohlboden-Pizza mit Schinken, Pilzen, Rucola	15
Eierboden Lasagne mit Pilzfüllung.....	15
Blumenkohl-Kürbis wie Risotto	16
Richtig leckere Gemüse Beilagen / - Hauptgerichte.....	18
Selleriepüree	18
Blumenkohlpüree	18
Brokkoli wunderschön gut.....	18
Bohnen at its best	18
Lauch einfach so gut mit Semmelbröseln	19
Möhren-Petersilienwurzel Gemüse.....	19
Blattspinat mit Champignons	19
In Folie gebackene Möhren.....	20
Blumenkohl im Safran-Seim (Auflauf).....	20
Artischocken mit Sauce Hollandaise	21
Weißkohlaufauf	21
Linsen-Curry Gericht.....	22
Gemüseauflauf Lajos	22
Italienisches Ofengemüse	22
Dazu passt das flotte Fleischpflanzl (Fleischfladen).....	23

Attraktive Fisch- oder Fleischgerichte mit Gemüse	24
Lachsteak mit Gurke in Senfsoße.....	24
Kabeljau im Fenchelbett	24
Rotbarsch Ragout.....	24
Hühnerleber mit Apfel und Zwiebeln.....	25
Hähnchenbeine auf Gemüse.....	25
Paprika Brathuhn	26
Rosmarin Schweinenacken Eintopf.....	26
Luxus Pichelsteiner mit Filet	27
Nachtisch	28
Erdbeeren.....	28
Obstsalat.....	28
Gratinierte Früchte	28
Crema di Cafe	28
Kirsch-Quark-Soufflé.....	29
Quarkbällchen mit Aprikosensauce	29
Bratapel einfach nach Großmutter Art	30
Bratapel raffiniert gewürzt nach Jamie Oliver.....	30
Griechisches Melonendessert	30
Tiramisu für den festlichen Nachtisch.....	31
Kuchen und Gebäck	32
Apfelkuchen.....	32
Schoko-Beeren Torte	32
Christstollen.....	33
Haselnuss- oder Kokosmakronen	33
Mandelsplitter („Schokocrossies“).....	34
Lebkuchen.....	34

Gleich zum Frühstück

Mein schnelles Morgenmüsli

sofort fertig

Naturjoghurt vollfett mit
etwas Vollkornhaferflocken,
Obst der Saison hineinschneiden (ev. aufgetaute Tiefkühl Beeren)
Nüsse oder Kürbiskerne
ev. bei säuerlichem Obst ½ Teelöffel Streusüße (Candarel) im Joghurt verrühren oder
1 Teelöffel Marmelade obendrauf
ev. etwas Backkakao zum Garnieren

Brot mit Belag

sofort fertig

1 Scheibe Vollkorn-/Roggenbrot
Butter zum Bestreichen
Belag wahlweise: 2 Scheiben Schinken oder
40 g Käse (Frisch-, Hart-, Ziegen-, Brie)
und z.B.: Essiggurke
Cocktailtomaten
Gurkenscheiben oder
zum Käse ½ Apfel aufgeschnitten, ev. auch ½ Birne

Tomaten mit Radieschencreme

Modifiziert aus Stopp Diabetes. K. Richert, U. Gonder. Systemed - einfach, schnell

½ Bund Radieschen feingehobelt
½ Bund Lauchzwiebeln in feine Ringe geschnitten
1 Becher Hüttenkäse
Zitronensaft
Frische Kräuter (ev. Tiefkühlkräuter)
Salz, Pfeffer, Paprika (scharf)
2 große Tomaten aufschneiden, salzen, pfeffern, etwas Olivenöl darauf und mit der
Creme bestreichen

Tomaten-Käse Rührei

Modifiziert aus Flexi Carb. H. Lemberger, F. Mangiamelli. riva - 2 Personen, einfach, schnell

200 g Cocktailtomaten halbiert bzw. 2 kleine Tomaten
4 Eier
40 ml Milch 3,5%
60 g Ziegenfrischkäse bzw. ½ Mozzarella oder ¼ Feta
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Basilikum (ev. tiefgefroren,
getrocknet)
2 Handvoll (50g) Rucola
4 Scheiben (a 30 g) Vollkorn Toastbrot

1. Rucola waschen und verlesen
2. Eier mit der Milch, dem Käse und den Gewürzen mischen,



abschmecken

3. Butter in einer Pfanne erhitzen, Tomaten darin 1 Minute schwenken, Eiermasse hinzu, kurz stocken lassen und dann rühren. Mit Rucola belegt zu Vollkorntoast servieren.

Gurkenscheiben mit Thunfischcreme

Modifiziert aus Flexi Carb. H. Lemberger, F. Mangiamelli. riva - 2 Personen, einfach, schnell

1 Salatgurke (400 g)

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (150 g)

1 frische Semmel (60 g)

100 g Frischkäse (70% Fett)

20 ml Milch (3,5% Fett)

1 Esslöffel Zitronensaft

2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten

Roter Pfeffer

2 Teelöffel (getrocknete) Kräuter der Provence

1. Gurke waschen, quer halbieren und längs in ca. 5 Scheiben schneiden, etwas salzen und ausgetretenes Wasser nach ca. 5 Minuten mit Küchenpapier trocknen.
2. Thunfisch gut abtropfen lassen, ev. dabei etwas ausdrücken, mit zerbröckelten Brötchen, Frischkäse, Milch, Zitronensaft und Kräutern verrühren.
3. Trockene Gurkenscheiben mit der Creme bestreichen, Frühlingszwiebel, roter Pfeffer dazu



Das englische Frühstück am Wochenende

Modifiziert aus Essen und Trinken - 2 Personen, lange Vorbereitung nur für die getrockneten Bohnen

2 Spiegeleier

4 Scheiben Frühstücksspeck gebraten

½ Dose geschälte Tomaten (ca. 150 g)

je 80g weiße und braune Champignons

2 Esslöffel Öl

80g kleine weiße Bohnen getrocknet (ersatzweise 1 kleine Dose weiße Bohnen,

abgetropft ca. 160 g)(Vorsicht: bei Dosenbohnen mit Tomatensauce ist der Zucker Anteil richtig hoch!)

1 rote Zwiebel fein gewürfelt

½ Teelöffel süßes Paprikapulver

1 Esslöffel Worcestershiresauce

1 Esslöffel Apfelessig

1 Esslöffel Schnittlauchröllchen

1. Getrocknete Bohnen am Vortag 6 Std im kalten Wasser einweichen, dann in Wasser 90 Minuten kochen und noch 30 Minuten ziehen lassen. Dann abgießen und Sud auffangen.
2. Zwei Drittel der Zwiebel feingeschnitten in 1 Esslöffel Öl glasig dünsten, Tomaten dazu und gut zerkleinern, Paprikapulver einrühren, dann die Bohnen mit ca. 150 ml Sud dazu, salzen, erneut 90 Minuten leise kochen lassen, mit Apfelessig würzen.

3. Alternative Dosenbohnen) Zwei Drittel der Zwiebel feingeschnitten in 1 Esslöffel Öl glasig dünsten, Tomaten dazu und gut zerkleinern, Paprikapulver einrühren, dann die Dosenbohnen mit ca. 100 ml Sud dazu, salzen, ca. 10 Minuten kochen lassen und mit Apfelessig würzen.
4. halbierte bzw. geviertelte Pilze in ½ Esslöffel Öl zusammen mit dem Zwiebelrest bei starker Hitze ca. 4 Minuten braten, gut umrühren, mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce abschmecken.
5. Speckscheiben in ½ Esslöffel Öl anbraten, herausnehmen und die Spiegeleier in derselben Pfanne garen, salzen, etwas pfeffern und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

und fürs Pausenbrot

1 Scheibe Roggen-Vollkornbrot mit Butter bestrichen,
auf eine Hälfte ½ hartes, feingehacktes Ei vermischt mit etwas Frischkäse und Salz,
1 Salatblatt oder Gurkenscheiben darüber und die leere Hälfte darauf klappen
ev. als anderen Belag Quark mit Schnittlauch
oder Schinken
oder eine dicke Scheibe Emmentaler, Gouda etc.

Zusätzlich zum Sättigen saisonales Obst (keine Banane)
oder 1 Mini-Babybel
oder Cocktail Tomaten, bzw. Gurkenstücke

Wer Brot völlig vermeiden möchte, kann als Grundlage z.B. ein großes Salatblatt nehmen und nach dem Belegen einrollen und die Rolle ev. mit einem Zahnstocher fixieren.

Ein Snack bei unstillbarem Hunger

1 hartes Ei oder
½ Avocado mit Zitronensaft oder
Gurkenstückchen mit Käse oder
Cocktailtomaten mit Kräuterquark

Schlichte und schnelle Salat Variationen

4 Basis Salate:

1. Kopfsalat mit Zitronen-Olivenöl Dressing (Saft ½ Zitrone, ½ Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Zucker, 1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl, in einem kleinen Marmeladenglas mit Deckel aufgeschüttelt)
Varianten mit zusätzlicher Avocado / Tomaten / Frühlingszwiebeln
Variante mit steirischem Kürbiskernöl anstelle des Olivenöls
2. Tomaten und Mozzarella (jeweils in Scheiben geschnitten) und Basilikum mit Balsamico Essig-Olivenöl Soße (½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Zucker, schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, 1-2 Teelöffel Balsamico-Essig, 1 Esslöffel nativ gepresstes Olivenöl, ev. 1 kleine zerpresste Knoblauchzehe oder ½ Teelöffel scharfen Senf, in einem kleinen Marmeladenglas mit Deckel aufgeschüttelt).
3. Feldsalat mit Zitronen-Joghurt Sauce (Saft ½ Zitrone, ½ Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Zucker, 2 Esslöffel Joghurt vollfett, in einem kleinen Marmeladenglas mit Deckel aufgeschüttelt)
Variante mit kross gebratenen Speckwürfeln und Champignon Scheiben mit Zitronen-Olivenöl Dressing
4. Gurkensalat mit Dill und Zitronen-Joghurt Sauce, wie oben mit insgesamt 1 Teelöffel Zucker oder scharf ohne Zucker aber mit 1 cm Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Chilipulver

Mittags ganz schnell ein Salatgericht

Basis Salat 1) mit

Gebratener Hühnerbrust oder
Emmentaler in Streifen bzw. Feta, ev. kurz angebratenem Ziegenkäse
und/oder Schinken
oder gegartem Fisch, Räucherfisch
oder gebratenen Pfifferlingen, Austernpilzen,
oder kross gebratenen Speckwürfeln + harten Eiern
und angereichert mit den passenden Tomaten, Frühlingszwiebeln, Paprika etc.

Griechischer Salat

Basis Salat 1) mit

roter Paprika, Tomaten, Zwiebeln, schwarzen Oliven, Zucchini
100 g Feta oder Schafskäse kleingeschnitten dazu
Dressing mit Knoblauch anreichern

Salat Nizza

Basis Salat 1) mit

roter Paprika, Tomaten, Zwiebeln,
1 Dose Thunfisch
2 harten Eiern
Kapern
Dressing mit Senf anreichern

Nordish Delight

Basis Salat 3) mit

- Shrimps (aufgetaute, nicht aus Konserven)
- Champignons oder Egerlinge in Scheiben geschnitten
- Dressing mit Knoblauch / Ingwer / Chili anreichern
- Ev. Sesamkerne oder passende Nüsse

Linsen-Auberginen Salat

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, Zubereitungsdauer 35 Min., leicht

2 mittlere Auberginen ca. 500 g, in 1,5 cm Scheiben geschnitten

100 g Beluga Linsen

4 Esslöffel Olivenöl

3 Tomaten

30 g feine Rauke

2 Esslöffel Balsamico Essig

2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

120 g cremiger Schafskäse

Salz und Pfeffer

1. Aubergine in 1 Esslöffel Öl bei hoher Hitze 6 Minuten braten, wenden, 1 Esslöffel Öl darüber geben, salzen und pfeffern und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze nochmals 6 Min braten.
2. Linsen in kochendem Wasser 15-20 Minuten bissfest garen, gegen Ende salzen. In einem Sieb abtropfen lassen.
3. Tomaten mit einem Handmixer pürieren, 2 Esslöffel Öl dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. Rauke waschen und trocken schleudern
5. Linsen mit Balsamico und 1/2 Tomatenmasse mischen. Käse in Scheiben schneiden.
6. Auberginen mit allem anrichten und der restlichen Tomatenmasse beträufeln

Spinatsalat mit Schafskäse

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, einfach, schnell

100 g frischen Blattspinat

70 g (rote) Zwiebeln

100 g Schafskäse

175 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Weißweinessig

40 ml Olivenöl

Salz, Zucker, Pfeffer aus der Mühle

1. Spinat putzen, waschen trockenschleudern und in schmale Streifen schneiden.
2. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden, Schafskäse in kleine Würfel
3. Knoblauch durch die Presse drücken, mit Essig, Öl und allen Würzmitteln in kleinem Marmeladenglas mit Deckel aufschütteln.
4. Salat zusammenmischen und erst zuletzt Schafskäse leicht unterheben.

Salat aus Rüben-Linsen-Curry

für 2 Personen, lässt sich vorbereiten, einfach, schnell

350 g Möhren

75 g Zwiebeln klein geschnitten

½ rote Chili oder 1 kleine getrocknete, sehr klein geschnitten

20 g Butter

½ Teelöffel Zucker

20 g Rosinen

1 Teelöffel Currypulver

250 ml Möhrensaft

30 g rote Linsen

25 g Mandeln ungeschält

½ kleiner Bund Petersilie, fein geschnitten

1 Teelöffel Zitronensaft

Salz

1. Möhren schälen, längs halbieren und in 3-4 cm lange Stücke scheiden.
2. Butter in großer beschichteter Pfanne aufschäumen lassen, Zwiebeln mit Chili und Zucker andünsten, Möhren dazu und Currypulver, dann Möhrensaft und Rosinen, ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Mandeln grob hacken (ohne Fett in einer Pfanne etwas rösten).
4. alles mischen, mit Zitronensaft etc. abschmecken, gerne kalt servieren

Mediterraner Rote Beete Salat

für 2 Personen, einfach, schnell

2-3 rote Beete

2 Scheiben Vollkornbrot gewürfelt

1 + 5 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 -2 Teelöffel Senf

2-3 Esslöffel Essig

2-3 Esslöffel Apfelsaft

1-2 Esslöffel Kapern

1. ev. ca.1 Tasse voll klein geschnittenen Salat oder milden Kohl
2. ½ Packung Schafskäse, kleingeschnitten, oder hälftig gemischt mit Ziegenfrischkäse
3. rote Beete in Salzwasser gar kochen.
4. Brotwürfel in etwas Olivenöl goldbraun rösten
5. Dressing zubereiten aus 5 E Öl, zerdrücktem Knoblauch, Kapern, Senf, Essig, Apfelsaft und Salz und Pfeffer,
6. die abgekühlten rote Beete schälen, in Scheiben schneiden, ev. den Salat/Kohl dazu, dann mit dem Dressing und dem Schafs-/Ziegenkäse vermischen.
7. die Brotwürfel erst direkt vor dem Auftragen unterheben.

Suppen / Eintöpfe

Chinesische Linsensuppe/-eintopf

für 2 Personen, einfach, schnell

1 Dose braune Linsen (ca. 500 ml)

200 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1 kleiner Lauch

ca. 100 g Champignons

2-3 Tomaten

3-4 Teelöffel Dayong Chinagewürz (ich helfe mir meist mit gleichen Teilen gemahlener schwarzer Pfeffer, Curry und Paprika)

Salz, Sojasauce

1. Die Linsen mit circa 350 ml Wasser erhitzen. Währenddessen das Hackfleisch + kleingeschnittene Zwiebel + 2 Teelöffel Dayong China Gewürz zu kleinen Klößchen formen (Teelöffelgröße) und 10 Minuten mitkochen lassen.
2. Die Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln, Lauch in Ringe schneiden (circa 0,5 - 1 cm dick) und Tomaten achteln. Alles 2 Minuten mitkochen. Mit Salz etwas Sojasauce und 1-2 Teelöffel Dayong abschmecken. Die Suppe soll nur leicht pikant schmecken, die Schärfe soll in den Klößchen sitzen, schön kontrapunktiert von Milde und Geschmack der Tomaten, Champignons und Lauchstücke.

Kürbissuppe

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, Vegetarisch, einfach, schnell

½ Muskatkürbis (500g)

½ Zwiebel

25 g Butter

½ Knoblauchzehe

½ rote Chilischote

½ Esslöffel frisch gehackter Ingwer

je 1 Messerspitze Paprika-,Currypulver und Zimt

1 Tomate geviertelt

100 g Orangensaft

1/2 l Gemüse- oder Geflügelbrühe

75 g Sahne

Zitronensaft, Salz

1. Muskatkürbis schälen, Samen entfernen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
2. in der zerlassenen Butter kleingehackte Zwiebel und Knoblauch andünsten + Ingwer, Chili, Paprika-, Currypulver, Zimt und Tomaten.
3. mit Orangensaft und Geflügelbrühe ablöschen und 15 min köcheln. Sahne dazu, nochmals aufkochen.
4. Die leicht abgekühlte Suppe pürieren, mit Zitronensaft und Salz nachwürzen.

Asiatische Variante: Brühe zur Hälfte mit ungesüßter Kokosmilch ersetzen.

Traditionell: Chili und Ingwer weglassen, mit gerösteten, gehackten Kürbiskernen im Teller anrichten und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Erbsencreme mit geräuchertem Forellenfilet

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, einfach, schnell

450 g Tiefkühlerbsen (kleine Erbsen sind meist besser im Geschmack)

2 Zwiebeln

40 g Butter

400 ml Geflügelfond (ev. aus Geflügel-Brühwürfel)

1 Topf Minze

200 g Creme fraîche

1 Prise Zucker

Salz, Pfeffer

2 Teelöffel Zitronensaft

1 geräucherte Forelle (filetieren) oder 2 abgepackte Filets kaufen (je 125 g)

1. Zwiebel würfeln und in der Butter glasig dünsten,
2. ca. 350 g Erbsen dazugeben, andünsten und mit dem Geflügelfond auffüllen und 10 Minuten zugedeckt simmern/leicht köcheln.
3. Nur die Hälfte der Minze und die halbe Creme fraîche dazugeben und alles pürieren (im Mixer oder mit einem Pürierstab).
4. Nochmals aufkochen, mit Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronensaft würzen/abschmecken.
5. Die Forellenfilets in mundgerechte Stücke zerteilt zusammen mit den restlichen Erbsen in die dickliche Suppe/Creme geben. Auf (vorgewärmte) Teller verteilen und mit der restlichen Creme fraîche und der restlichen Minze garnieren.

Mit weniger Geflügelfond entspricht die Konsistenz eher einem Hauptgericht.

Traditioneller Linseneintopf

für 2 Personen, einfach, sehr schnell

1 Dose braune Linsen (Abtropfgewicht 530 g)

1 Teelöffel Gemüsebrühe Extrakt/Brühwürfel

100 g gewürfelter Speck

1-2 Teelöffel Weißweinessig oder 1-2 Esslöffel Apfelessig

Pfeffer und Salz zum Abschmecken

Ev. 1 Paar Wiener Würstchen

1. Speck in einer Pfanne rösch braten
2. in einem Suppentopf die Linsen mit ihrer Flüssigkeit erhitzen, mit Brühwürfel, Essig und Pfeffer würzen und abschmecken, (Vorsicht: der Speck bringt noch Salz)
3. ev. noch die Würstchen mundgerecht geschnitten darin erhitzen,
4. den röschen Speck getrennt servieren

Pasta-, Pizza- und Risotto Rezepte in Low-Carb Manier

Zucchini-Pasta mit Sauce Bolognese

Modifiziert aus Flexi CARB von Heike Lemberger, riva - für 2 Pers., Zubereitungsdauer 20 Min, leicht

500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

200 g Rinderhackfleisch

1 kleine Dose stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht)

1 Esslöffel Balsamico Essig

1 Teelöffel Zucker,

1 Teelöffel Salz, Pfeffer

1 Teelöffel getrockneter Oregano

50 g Parmesan gerieben

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden
2. in einer Pfanne ½ Esslöffel Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, Hackfleisch und Salz, Pfeffer dazu und unter Rühren garen.
3. dann Dosentomaten, Balsamico und Zucker hinzufügen, 10-15 Minuten köcheln, mit Balsamico und Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zucchini mit einem Spiralschneider (oder Julienne Gemüsehobel) in Nudel-ähnliches Format zuschneiden
5. in großer Pfanne 1½ Esslöffel Öl erwärmen, Zucchini dazu, umrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 4 Minuten bei milder Hitze glasig garen. Sie sollen noch bissfest sein.
6. Bolognese über die grüne „Pasta“ geben und geriebenen Parmesan getrennt reichen.

Zucchini-Pasta mit Garnelen griechische Art

Modifiziert aus das große Spiralschneider Kochbuch von Ali Mafucci, riva - für 2 Pers., leicht

2 mittlere Zucchini (wie oben)

250 g Riesengarnelen/Shrimps (ev. tiefgefroren und aufgetaut)

2 Esslöffel Rapsöl

1 Knoblauchzehe

Prise Chilipulver

ca. 150 g stückige Dosentomaten

30 ml Weißwein

Salz und Pfeffer

½ Teelöffel Zitronenschale und 2 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Petersilie

50 g Feta zum Garnieren

1. Zucchini mit dem Spiralschneider aufschneiden
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten, die rohen Riesengarnelen darin auf jeder Seite 2 Minuten braten, so dass sie gerade gar und rosa werden (vorgegarte Shrimps nur darin erwärmen), mit einer Zange herausnehmen und beiseite stellen.

3. Tomaten, Wein, Zitronensaft und –schale in der Pfanne 2 Minuten köcheln, dabei rührend den Bodensatz ab- und auflösen,
4. Zucchini und Pfeffer dazu und 3 Minuten garen, zuletzt Garnelen und Petersilie unterheben
5. Zum Servieren Feta darüber streuen

Zucchini-Pasta mit Minzpesto und Ziegenkäse

Modifiziert aus Essen und Trinken für 2 Personen, Zubereitungsdauer 20 Min, Vegetarisch, leicht

2 mittlere Zucchini (wie oben)

50 g Zuckererbsen

1 Schalotte 1 Esslöffel Olivenöl

100 g zerbröckelter Ziegenkäse

Fürs Pesto: ½ Avocado

2 Teelöffel gehackte Minzblätter

½ Teelöffel Knoblauch

2 Teelöffel Zitronensaft bzw. 3 Teelöffel Limettensaft
abgeriebene Schale von ½ Zitrone bzw. 1 Limette

3 Teelöffel Olivenöl extra vergine

2 Teelöffel Mandelstifte

Salz und Pfeffer

1. alle Zutaten für das Pesto mit einem Mixer oder Handmixgerät pürieren
2. Zucchini wie oben zubereiten und
3. in 1 Esslöffel Öl zunächst Schalotte dann Zucchini und Zuckererbsen kurz garen
4. Pesto über das Nudelgemüse geben und den Ziegenkäse darüber streuen

Zucchini-Pasta mit Thunfischsauce

Modifiziert aus Low-Carb Gemüsenudeln von Julia Burget, Trias - für 2 Personen, Zubereitung 20 Min, leicht

Zucchini wie oben

150 g Thunfisch im eigenen Saft (1 Dose)

75 g schwarze entsteinte Oliven halbiert

2 Esslöffel Olivenöl

ca. 15 g Kapern

ca. 130 g Sahne

Pfeffer und Salz

Saft ½ Zitrone

1. Zucchini spiralisieren
2. in mittelgroßer Pfanne 1 Esslöffel Öl erwärmen, darin Sahne, Oliven, Kapern, Thunfischstückchen cremig kochen, mit Pfeffer und Zitrone ev. auch Sahne abschmecken, Vorsicht beim Salz!
3. 1 Esslöffel Öl in großer Pfanne erhitzen, Zucchini hinzu und 3-4 Minuten garen.
4. Getrennt servieren oder „Nudeln“ auf die Teller verteilen und Sauce darüber geben.

Zucchini-Pasta mit getrockneten Tomaten, Oliven und Feta

Modifiziert aus Flexi CARB von Heike Lemberger, riva - für 2 Personen, Zubereitung 20 Min, Vegetarisch

500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)

1 Zwiebel ca. 100 g

1 kleine Knoblauchzehe

3 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Tomatenmark

60 g getrocknete Tomaten, sehr klein geschnitten

50 g entsteinte schwarze Oliven (in Wasser eingelegt)

2-3 Esslöffel Balsamico Essig

1 Teelöffel Zucker

1 Teelöffel Kräuter der Provence oder getrockneter Oregano

25 g Pinienkerne

frisch gemahlener Pfeffer und Salz

60 g Feta, in Würfel von ca. 1 cm Kantenlänge geschnitten

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden, Oliven in Scheiben schneiden
2. ½ Esslöffel Olivenöl in Saucen Pfännchen erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten und dann Zucker, Tomatenmark und -stücke, Oliven und Balsamico hinzufügen, 10-15 Minuten köcheln, mit Salz, reichlich Pfeffer und Kräutern, ev. zusätzlichem Balsamico abschmecken
3. Zucchini mit einem Spiralschneider oder Julienne Gemüsehobel in Nudel-ähnliches Format zuschneiden
4. in großer Pfanne 1½ Esslöffel Öl erwärmen, Zucchini dazu, umrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten bei milder Hitze glasig garen. Sie sollen noch bissfest sein. Inzwischen
5. Pinienkerne und Fetawürfel in die heiße Tomatensauce geben, mit den „Nudeln“ servieren.



Auberginen-Nudeln mit Käsesauce

Modifiziert aus Low-Carb Gemüsenudeln von Julia Burget, Trias - für 2 Personen, Zubereitung 15 Min, leicht

2 mittlere Auberginen ca. 500 g

2 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe durchgepresst

120 ml Sahne

120 g milder Gorgonzola

1-2 rote frische Chilischoten oder 1 getrocknete, sehr fein geschnitten

½ Bund Schnittlauch bzw. das Grüne von 2 Frühlingszwiebeln

Frisch geriebene Muskatnuss und Pfeffer

1. Aubergine spiralisieren bzw. in Julienne artige Streifen schneiden.
2. Sahne und Chili erhitzen, Gorgonzola darin rührend auflösen, mit Muskat und Pfeffer abschmecken, fein geschnittenen Schnittlauch dazu geben.
3. Knoblauch in heißem Öl andünsten, mit Auberginen durchmischen, etwas salzen
4. und kurz garen, so dass sie noch bissfest und nur leicht glasig werden.
5. Käsesauce darüber und servieren

Blumenkohlboden-Pizza mit Schinken, Pilzen, Rucola

Modifiziert aus Flexi CARB von Heike Lemberger, riva, für 2 Personen, Zubereitung 40 Min, leicht

250 g Blumenkohl

Salz

1 Ei

100 g geriebener Pizzakäse (z.B. Mozzarella)

50 g Vollkornmehl

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel (80 g)

1 Knoblauchzehe

200 g stückige Tomaten (kleine Dose)

20 g Tomatenmark

Pfeffer

1 Esslöffel getrockneter Oregano

10 g Rucola

50 g Champignons

30 g Serranoschinken in Scheiben

30 g gekochter Schinken in Scheiben

30 g geriebener Parmesan

1. Pizzaform/-blech (30 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Ofen auf 230 Grad vorheizen
2. Blumenkohl putzen, waschen in kleine Stücke teilen und mit Hilfe einer Küchenmaschine oder Reibe raspeln, dann mit ½ Teelöffel Salz in heißer beschichteter Pfanne 3 Minuten andünsten und in einem Sieb über einer Schüssel auskühlen lassen und dann ausdrücken.
3. verquirltes Ei mit Pizzakäse, Mehl und Blumenkohlraspeln vermengen und auf dem Pizzablech mit feuchten Händen gleichmäßig verteilen, mit 1 Esslöffel Olivenöl bestreichen und in der Ofenmitte 15 Minuten backen, so dass leicht gebräunt.
4. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden und in 1 Esslöffel Olivenöl in einem Pfännchen dünsten. Tomaten und -mark hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen, Salz, Pfeffer und Oregano dazu.
5. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, beide Schinkensorten in mundgerechte Bissen schneiden.
6. Die Pizza kurz zum Belegen herausnehmen: zuunterst die Tomatensauce, darüber Pilze, Schinken und Parmesan. Für 7 Minuten in die Ofenmitte zurückgeben. Rucola verlesen waschen und trocken schleudern und die fertige Pizza damit bestreut servieren.



Eierboden Lasagne mit Pilzfüllung

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen Zubereitung 2 Std, Vegetarisch, raffiniert

4 Eier und Salz

1 kleines Lorbeerblatt, ½ Teelöffel getrockneter Thymian

4 schwarze Pfefferkörner

3 g getrocknete Steinpilze

200 g gemischte Pilze (weiße und braune Champignons, Kräutersaitlinge)

60 g Petersilienwurzel, 60 g Karotten

½ Zwiebel, ½ Knoblauchzehe
 1 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel Tomatenmark, 50 ml Rotwein
 200 g stückige Tomaten (kleine Dose)
 75 ml Gemüsebrühe oder -fond
 70 g Mozzarella, 90 g Gruyere
 Zucker und Pfeffer zum Abschmecken

1. Eier mit 1 Prise Salz verquirlt auf ein mit feuchtem Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und gut verteilt im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene stocken lassen. Vollständig auskühlen lassen
2. Lorbeer, Thymian, Pfefferkörner, ½ Teelöffel Salz und Steinpilze im Blitzhacker fein mahlen
3. Pilze putzen, mittelfein hacken, Petersilienwurzeln, Karotten, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
4. Öl in großer beschichteter Pfanne erwärmen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig dünsten, dann für 2 Minuten Karotten, Petersilienwurzel und Knoblauch dazu, dann gehackte Pilze für 3 Minuten, Tomatenmark, mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Zuletzt Gemüsebrühe, Tomaten Pilz-Kräuter-Salz und etwas Zucker dazu und 20 Minuten offen kochen, auch mal umrühren
5. Nun Eierplatte auf eine Arbeitsplatte gestürzt passend für drei Lagen in der Auflaufform zuschneiden. Gruyere fein reiben, Mozzarella sehr fein würfeln und auf Küchenkrepp weiter abtropfen lassen
6. Pilzsauce abschmecken, ¼ davon in die Auflaufform, dann eine Eierplatte, ¼ Pilzsauce und je 1/3 der beiden Käsesorten darüber und in dieser Reihenfolge weiterschichten. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25 Minuten backen. Vor dem Aufschneiden 10 Minuten auskühlen lassen.

Eine schöne Ergänzung dazu ist Salat

Blumenkohl-Kürbis wie Risotto

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, Zubereitung 40 Min, Vegetarisch, nicht ganz leicht

450 g Blumenkohl
 400 g Butternutkürbis
 1-2 Schalotten bzw. 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Stiele Thymian
 1 frisches Lorbeerblatt
 30 g Mandeln ungeschält
 6 Stiele glatte Petersilie
 1 Bio-Zitrone
 ½ Teelöffel (Kokosblüten)-zucker (z.B. von Tropical)
 20 g Butter
 3 Esslöffel Rapskernöl, Salz
 120 ml Schlagsahne, ev. noch 40 ml Gemüsebrühe
 30 Parmesan geraspelt

1. Blumenkohl putzen, waschen, in röschen teilen und reiskorngroß (nicht mahlen!) zerschneiden (z.B. portionsweise je kurz in Küchenmaschine

2. Kürbis schälen und würfeln (1cm), Schalotten und Knoblauch geschält fein würfeln, Thymianblättchen abzupfen, Lorbeerblatt mehrfach einschneiden
3. grob gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Petersilienblätter ohne ihre Stiele fein schneiden, Zitrone heiß waschen trocknen und Schale mit Zestenreibe abschälen, alles miteinander in kleiner Schale mischen
4. in mittelgroßem Topf Butter und 1 Esslöffel Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten, Blumenkohl dazu, salzen, Sahne, bei Bedarf die Gemüsebrühe und Lorbeer dazu, kurz aufkochen und dann zugedeckt bei milder Hitze 10-12 Minuten dünsten.
5. Restliches Öl in großer beschichteter Pfanne erhitzen und Kürbis darin 8 Minuten bei starker-mittlerer Hitze braten und salzen. 4 Esslöffel Kürbiswürfel mit der Hälfte der Kochflüssigkeit vom Blumenkohl in einem Rührbecher fein pürieren.
6. Kürbispüree und die Hälfte vom frisch geraspelten Käse unter den Blumenkohl rühren, dann den Kürbis dazu mischen.
7. Mit der Mandelmischung und dem restlichen Käse bestreut servieren.

Dazu passt Salat

Richtig leckere Gemüse Beilagen / - Hauptgerichte

Selleriepüree

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck, Jahreszeitenverlag - für 2 Personen, einfach, schnell

450 g Sellerieknolle

125 ml Sahne

Ca. 2 Esslöffel Zitronensaft

Cayennepfeffer

Muskatnuss, Salz

1. Sellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
2. in leicht gesalzenem Wasser bzw. Gemüsebrühe 15-20 Minuten kochen
3. abgießen und mit Zauberstab pürieren
4. Sahne dazu und mit Zitronensaft, Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen

Blumenkohlpüree

Ähnlich zubereiten wie das Selleriepüree, aber noch mit 1 Knoblauch und ½ Zwiebel, in etwas Butter gedünstet, sowie 1 Esslöffel Sauerrahm verfeinern.

Auch **Brokkoli lässt sich als Püree** zubereiten.

Dazu passt gebratenes Kotelett oder Rindfleisch oder Entenbrust bzw. Wild

Brokkoli wunderschön gut

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley - für 2 Personen, Vegetarisch, einfach

ca. 300 g Brokkoli

½ Knoblauchzehe geschält & gerieben

½ - 1 Esslöffel frische Ingwerwurzel geschält & gerieben

½ frische rote oder 1 kleine getrocknete Chilischote sehr klein geschnitten

½ Esslöffel Sesamöl

1½ Esslöffel Olivenöl

½ Esslöffel Sojasauce

Saft ½ Limette

½ Teelöffel Balsamico Essig

1. Brokkoli Strunk in Scheiben schneiden, den Rest in Röschen zerteilen
2. beides in Dampfgarer über kochendem Wasser 6 Minuten garen
3. fürs Dressing Knoblauch, Ingwer, Chili, Öle, Sojasauce, Limettensaft und Balsamico miteinander vermischen und etwas aufschlagen. Abschmecken.
4. Brokkoli auf großer Platte anrichten, erneut aufgerührtes Dressing darauf verteilen

Dazu passt Geflügelfleisch oder Fisch

Bohnen at its best

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley - für 2 Personen, einfach, schnell

250 – 300 g zarte grüne Bohnen

1 Prise Salz

1½ Knoblauchzehen, geschält und in feine Scheiben geschnitten

50 g Parmesan fein gerieben

1-2 Esslöffel Olivenöl extra vergine

Saft von ¼ bis ½ Zitrone

auf einem Schneidbrett von den Bohnen nur die Stielenden abschneiden, die Spitzen dran lassen.

1. Bohnen in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, so dass sie gerade weich sind, abseihen, etwas vom Kochwasser auffangen.
2. im Kochtopf nun das Olivenöl erwärmen und den Knoblauch unter Rühren andünsten, die Bohnen dazu geben und gut mit dem Öl vermischen.
3. Dann $\frac{1}{4}$ Schöpfkelle des aufgefangenen Kochwassers dazu, den Parmesan und den Zitronensaft. Umrühren und köcheln, bis eine sämige Sauce entstanden ist, dann sofort servieren.

Lauch einfach so gut mit Semmelbröseln

für 2 Personen, Vegetarisch, einfach, schnell

600 g Lauch

50 g Semmelbrösel (ev. getrocknetes, altes Vollkornbrötchen mit einer Flasche auf einem Brett zermahlen)

50 g Butter

Salz

1. Lauch putzen, waschen, ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen. Abgießen.
2. Butter in einem Pfännchen zerlassen und Semmelbrösel mit einer Prise Salz darin unter dauerndem Rühren goldgelb rösten,
3. Gut abgetropften Lauch damit bestreuen und servieren.

Dazu passt z.B. ein Stück Käse oder ein Kassler

Möhren-Petersilienwurzel Gemüse

Modifiziert aus Essen und Trinken - für 2 Personen, einfach, schnell

400g Karotten,

400 g Petersilienwurzel

40 g Butter

Salz, Pfeffer, 1-2 Teelöffel Zucker

100 ml Gemüsebrühe

$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

ev. Zitronensaft

1. Karotten und Petersilienwurzel schälen und in Scheiben schneiden
2. Butter zerlassen mit Salz + Zucker, Gemüse darin andünsten
3. die heiße Gemüsebrühe dazu, zudecken und ca. 10 Minuten kochen lassen.
4. kleingehackte Petersilie dazu und mit Salz und ev. Zitronensaft abschmecken.

Blattspinat mit Champignons

Modifiziert nach Wolfram Siebeck - für 2 Personen, einfach, schnell

250 g Blattspinat (nur bei großblättrigem eher krausen Spinat die arg dicken Stiele herauszwicken), ev. Tiefkühl-Blattspinat

20 g Butter

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

50 g Champignons in Scheiben geschnitten

50 ml Sahne

Muskat, weißer Pfeffer, Salz

Saft $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Zitrone zum Würzen

ev. etwas Parmesan in die Sahne mischen

1. Blattspinat waschen und trocken schleudern.
2. In beschichteter Pfanne die Butter schmelzen und Zwiebel andünsten, dann den Blattspinat zugeben, salzen, durchrühren und bei milder Hitze und geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten garen, dann Champignons dazu und bei offenem Deckel den Saft verkochen lassen und umrühren.
3. Sahne dazu, umrühren und mit den übrigen Gewürzen, Zitronensaft abschmecken

Gut zu Fisch oder hellem Fleisch

In Folie gebackene Möhren

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley - für 2 Personen, einfach, schnell

300-400 g Möhren geschält, große Möhren halbieren, stückig schneiden

½ Scheibe durchwachsenen Räucherspeck, in feine Streifen geschnitten

1 Zweig frischer Rosmarin, Nadeln abgezupft

½ Knoblauchzehe geschält und gehackt

abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Orange, und den Saft

1 Teelöffel Orangenmarmelade

10 g Butter

Salz und Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. ca. 40 cm lange Alufolie in der Mitte knicken, wieder öffnen, Möhren auf die eine Hälfte geben, Speck, Rosmarin und Knoblauch darüber streuen und auch Orangenschale, -marmelade, Butter und Salz und Pfeffer. An den seitlichen Rändern verschließen und auf den Längsknick stellen, so dass nach oben offen. Den Saft von ½ Orange darüber gießen und nun auch oben fest verschließen. Auf ein Backblech gesetzt 40 Minuten im Ofen schmoren.
3. mitsamt Saft in eine Schüssel umgefüllt servieren

Dazu passt Geflügelfleisch, Kaninchen oder Weißfisch

Blumenkohl im Safran-Seim (Auflauf)

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck, Jahreszeitenverlag - für 2 Personen, Vegetarisch, einfach

1 kleiner Blumenkohl

2 Eigelb

¼ l Sahne

¼ l Creme fraîche

2 getrocknete kleine Chilischoten zermörsert

1 Teelöffel Safranfäden zermörsert oder -pulver

1 Esslöffel Tomatenmark

Saft ½ Zitrone, Salz

25 g Roquefort

1. Blumenkohlröschen abtrennen und den Strunk in etwas kleinere Stücke schneiden. Alles in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, abtropfen lassen.
2. die Eigelbe mit Sahne und Creme fraîche aufschlagen, die zerkleinerten Geschmackszutaten dazu und abschmecken, so dass deutlich scharf und zitronig.
3. zuletzt Roquefort mit der Gabel zerdrücken und hinzufügen.
4. Blumenkohl in gebutterte Auflaufform legen, mit dem Safran-Seim übergießen, so dass die Stücke vollständig von der Sahne bedeckt sind.

- bei 180 Grad im vorgeheizten Ofen gratinieren bis die Oberfläche etwas Farbe annimmt (ca. 20 -30 Minuten).

Artischocken mit Sauce Hollandaise

für 2 Personen, Zubereitung 50 Min. Vegetarisch, fast einfach

2 große französische Artischocken

2 Eigelb

1 -2 Esslöffel Weißwein

1 Messerspitze Brühwürfelpulver

Salz, Pfeffer

75 g Butter

Saft ½ Zitrone

- Artischockenstiele abtrennen/wegwerfen und verbliebene Schnittstelle am Kopf mit Zitronensaft benetzen.
- großflächigen Kochtopf daumenbreit mit Wasser füllen+ etwas Salz, Zucker und ein wenig Essig oder Zitrone, alles aufkochen und Artischocken darin auf der Schnittstelle stehend 45 Minuten kochen lassen.
- die Eigelbe in einem Saucenpfännchen mit Wein, Brühwürfel, Salz und Pfeffer aufschlagen,
- dann im heißem Wasserbad rühren, die Butter im Stück dazu, immerzu rühren bis Butter geschmolzen und die Masse dann dicklich wird.
- sofort von der Hitze wegnehmen und mit Zitronensaft abschmecken.

Mit wenig Vollkornbaguette essen

Weißkohlaufauf

für 4 Personen, Zubereitung 65 Minuten, einfach

8 g getrocknete Steinpilze

1 mittelgroßer Kopf Weißkohl (ca. 1,2 kg)

1 ½ Zwiebeln

750 g gemischtes Hackfleisch

15 g Butterschmalz

150 g Schmelzkäse

1 - 2 Esslöffel geriebenen Gouda

Salz, Pfeffer

- Steinpilze in lauwarmem Wasser quellen lassen.
- Kohl putzen, Strunk herausschneiden und in Salzwasser 5 Min kochen. Die äußeren 6-8 Blätter abtrennen, den Rest in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln.
- Im heißen Butterschmalz Hackfleisch und Zwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgetropfte Steinpilze und Kohl zugeben, alles 5 Min. bei mittlerer Hitze garen. Schmelzkäse unterrühren, nicht mehr kochen lassen.
- Eine Auflaufform fetten, mit den Kohlblättern auslegen, Hackmasse einfüllen und mit den Kohlblättern halb abdecken. Gouda darüber streuen, im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 35 bis 40 Min backen.

Linsen-Curry Gericht

für 4 Personen, Zubereitung 30 Minuten, einfach

200 g Blattspinat (Tiefkühl-)

1 Schalotte bzw. ½ Zwiebel klein geschnitten

1 Knoblauchzehe klein geschnitten

1 cm Ingwer klein geschnitten

1 kleine rote Chili oder ½ getrocknete, sehr klein geschnitten

1 Esslöffel Sesamöl

¼ Teelöffel Kreuzkümmel

¼ Teelöffel Kurkuma

1 Esslöffel Sesamsamen

80 g rote Linsen

350 ml Gemüsebrühe

100 ml Kokosmilch (aufgeschüttelt)

Salz, Pfeffer und Petersilie zum Abschmecken

1. Schalotte in Öl andünsten, Knoblauch, Chili, Sesamsamen und Gewürze dazu
2. Linsen dazu, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, 10 Minuten leise kochen
3. Blattspinat dazu, 5 Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
4. mit Petersilie bestreut servieren

Gemüseauflauf Lajos

für 2 Personen, Zubereitung 40 Min, Vegetarisch, einfach

0,75 -1 kg Suppengemüse (Karotten, Sellerie, Blumenkohl, Lauch, Zwiebel)

ca. 5 cm frische Chilischote oder 1-2 getrocknete kleine

100-150 g Sahne

100 g Gouda

50 g Fetakäse

1 Teelöffel Gemüsebrühe-Pulver, und Salz

1. Gemüse soweit nötig geschält aber ungeschnitten in Salzwasser kochen: Rüben insgesamt 10 Min aber Sellerie, Zwiebel und Blumenkohl nur 6 Min, Lauch nicht.
2. währenddessen 50 g Gouda und Chili winzig kleinschneiden und in Sahne und Gemüsebrühepulver ziehen lassen
3. das gekochte Gemüse ausreichend abkühlen lassen zum Schneiden in mundgerechte Stücke, auch den Lauch. Mischen, etwas salzen und in Auflaufform geben. Zuletzt die Käse-Sahnesauce darüber gleichmäßig verteilen
4. restlichen Gouda und Feta in feinen Scheiben geschnitten obendrauf verteilen
5. bei 180-200 Grad im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten überbacken

Italienisches Ofengemüse

Modifiziert aus Italiens Küchen, Marianne Kaltenbach, Hallwag, - für 2 Personen, Zubereitung 65 Min. Vegetarisch, einfach

2 festkochende (oder halbfest kochende) Kartoffeln,

1 Knoblauchzehe

2-3 Esslöffel Olivenöl

200 g Zucchini

350 g rote, grüne und gelbe Paprika

1 Aubergine

2-3 Tomaten

1 /2 Bund Petersilie,

1 Teelöffel Salz,

½ Teelöffel Pfeffer aus der Mühle geschrotet

1. Kartoffeln (nur alte Kartoffeln schälen) in Scheiben (ca 3 mm), Zucchini in Scheiben bzw. würfeln, Paprika in Streifen und Auberginen längshalbiert/bzw. geviertelt in Scheiben schneiden (Tomaten noch nicht)
2. in der großen Bratraine des Ofens das Öl mit Salz und Pfeffer und dem durchgepressten Knoblauch mischen, dann alles geschnittene Gemüse darin wenden, so dass es von allen Seiten benetzt ist
3. gleichmäßig auf der Raine verteilen
4. im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen insgesamt ca. 45-50 Minuten backen
5. erst 15 Minuten vor Ende Tomaten achteln und mit der gehackten Petersilie darüber geben, so dass sie max. 10 Minuten garen aber nicht zerfallen,
6. in der Bratraine auf den Tisch

Dazu passt das flotte Fleischpflanzt (Fleischfladen)

200 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)

1 Zwiebel klein geschnitten

½ Teelöffel Salz und frisch gemahlener Pfeffer, ev. etwas gemahlener Piment

ev. etwas kleingeraspelte Zucchini oder anderes Gemüse zum Strecken

1 Esslöffel Rapsöl

1. Hackfleisch mit den festen Zutaten gut vermengen (ev. in einer festen Plastiktüte kneten) und dann zu einem Rundfladen (Durchmesser der Pfanne) formen.
2. in der Pfanne Öl erhitzen, den Fleischfladen beidseits ca. 5 Minuten braten und dann wie eine Pizza aufschneiden.

Attraktive Fisch- oder Fleischgerichte mit Gemüse

Lachsteak mit Gurke in Senfsoße

für 2 Personen, einfach, schnell

2 Lachsfilets (ca. 350-400 g)

¼ l Sahne

1 Zwiebel in grobe Ringe geschnitten

½ – 1 Gurke ungeschält in grobe Würfel geschnitten

2 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Zucker

Saft ca. ½ Zitrone

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Dill

1. Sahne in großer Pfanne erhitzen mit dem Senf, Zucker Salz + Pfeffer und die Gurken + Zwiebeln darin circa 5-10 Minuten garen
2. inzwischen den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden
3. in der Pfanne gerade gar werden lassen.
4. Dill abzupfen und klein schneiden, zugeben und Soße abschmecken mit Zitrone, ev. mehr Senf oder Zucker oder Pfeffer

Gut mit Pellkartoffeln

Kabeljau im Fenchelbett

Für 2 Personen, Zubereitung 40 Min, einfach

2 Kabeljau oder andere Fischfilets je 150-200 g

20 g Butter

250 g Fenchelknollen

½ Zwiebel

3 Esslöffel Weißwein

2 Esslöffel Wasser oder stattdessen Sahne

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle, Paprika

1. Fenchelknollen putzen, das Grün fein hacken und beiseite stellen. Die Knollen längsgeschnitten in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken.
2. Auflaufform mit 10 g Butter ausstreichen. Fenchelscheiben und Zwiebel hinein, mit Salz, Pfeffer Paprika würzen.
3. darüber die Fischfilets legen und ebenso würzen. Wein und Wasser angießen, restliche Butter in Flöckchen darüber. Fest mit Alufolie verschließen.
4. im bei 200 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. schmoren, das gehackte Fenchelgrün darüber streuen

Gut zu Petersilienkartoffeln

Rotbarsch Ragout

für 2 Personen, Zubereitung 40 Min, einfach

2 Fischfilets (ca 350-400 g) ca 2-3 cm dick

1 Bund Frühlingszwiebeln gehäutet aber ganz mit einem kurzen Stück Grün

8 Egerlinge oder Champignons (circa 125 g)

1 kleine Zucchini

2-3 Scheiben mageren Frühstücksspeck

Butter zum Anbraten

¼ l fruchtiger Rotwein (Cotes du Rhone), wenig Gerbsäure

1 kleine Zehe Knoblauch

1 -2 Teelöffel Thymian

Je 1 Teelöffel Honig, Tomatenmark, 1 Esslöffel Zitronensaft

Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

1. In großer Pfanne Speck in Butter anbraten, +Frühlingszwiebeln etwas anbraten
2. mit Wein aufgießen + Salz, Pfeffer, Thymian, Knoblauch, Tomatenmark, zugedeckt 5-8 Minuten köcheln – Zwiebeln dürfen noch nicht ganz weich sein.
3. Pilze vierteln +Zitrone in Butter dünsten, salzen, geschnittene Zucchini auch
4. den Fisch in Stücke schneiden (circa 2 x 4 cm), salzen, in der Rotwein Pfanne circa 5 Minuten gerade gar werden lassen, nicht kochen.
5. Speck entfernen, Zucchini + Champignons dazu und Soße abschmecken

Gut mit Salzkartoffeln und Salat

Hühnerleber mit Apfel und Zwiebeln

für 2 Personen, einfach, schnell

200 g Hühner Leber

40 g Butter

2 Zwiebeln

2 Äpfel

1 Esslöffel Balsamico

(2 Salbeiblätter in Streifen geschnitten)

Salz, grob geschroteter Pfeffer aus der Mühle

1. Zwiebeln schälen und längshalbiert in dicke Ringe schneiden (3-4 mm), Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen in dicke Spalten schneiden (=achteln oder zwölfteln)
2. in großer Pfanne Butter und Salbei heiß werden lassen,
3. Zwiebeln und Äpfel andünsten, zudecken und Hitze runter, ca. 5 Minuten garen
4. die Hälfte des Pfannenbodens für die Leber freimachen und diese bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 7 Minuten mitgaren, (soll innen noch saftig sein)
5. alles mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und Servieren

Hähnchenbeine auf Gemüse

für 2-3 Personen, Zubereitung 50 Min., einfach

3 Hähnchenbeine,

1 Bund Kräuter fein geschnitten + 4 Esslöffel Öl

je 250 g Möhren und Zucchini in Scheiben geschnitten

1 Bund Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten

1/8 l Weißwein

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Hühnerbeine in Kräutern und Öl, Salz, Pfeffer zugedeckt 1 Std marinieren
2. Gemüse in feuerfeste Form + Salz, Pfeffer, mit Wein begießen, H-Beine darauf
3. mit Alufolie abgedeckt bei 220 Grad im Ofen 20 min, und offen weitere 20 min garen.

Gut mit Vollkornreis

Paprika Brathuhn

für 2-3 Personen, Zubereitung 45 Min, nicht ganz einfach

1 Brathähnchen (1 kg)

1 Zwiebel halbiert

viel süßer Paprika

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. das Huhn mitsamt der Haut in seine großen Teile zerlegen: Beine und Flügel im Gelenk überdehnen und abtrennen, die Wirbelsäule in der Mitte durchbrechen, dort den Rücken quer durchschneiden und beide Rückenteile seitlich von der Brust abtrennen, zuletzt die Brust der Länge nach mittig durchschneiden mitten durch/direkt neben dem Brustbein.
2. Alle 8 Stücke ohne Fett mit der Hautseite nach oben in eine Reine legen, die Zwiebelhälften am Boden verteilen und mit überlappender Haut bedecken.
3. Ofen auf 220 Grad vorheizen. Inzwischen Hühnerteile großzügig mit Salz und vor allem mildem Paprika bestreuen, so dass sie rot aussehen.
4. 25(-30) Minuten im Rohr backen, so dass die Haut rösch ist und das Fleisch gerade durch und noch sehr saftig.

Gut mit italienischem Ofengemüse, siehe oben, das man dann schon 10-15 Minuten vor dem Huhn in den Ofen geschoben hat und nun auf den Boden verlagert, damit das Huhn in die Mitte kommt und gleichzeitig fertig wird.

Rosmarin Schweinenacken Eintopf

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck - für 4 Personen, Zubereitung 135 Min., einfach

750 g Salat-Kartoffeln (festkochend)

750 g Schweinenacken

750 g Tomaten

3 große Zwiebeln

2-4 Zweige Rosmarin

Butter für die Auflaufform

Salz, Pfeffer aus der Mühle und Zucker

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben (circa 3-4 mm) schneiden ,
2. Fleisch von groben Fetträndern befreit in ziemlich dünne mundgerechte Stücke,
3. Zwiebeln in ca. 2 mm Scheiben und Tomaten in Scheiben schneiden.
4. in einer gebutterten Auflaufform lagenweise verteilen:
 - Je Hälfte der Kartoffelscheiben, salzen
 - Fleisch, salzen, leicht pfeffern und ein großer Zweig Rosmarin
 - Zwiebeln
 - Tomaten, salzen und leicht pfeffern und eine Prise Zucker
 - Je restliches Fleisch, salzen, leicht pfeffern und ein großer Zweig Rosmarin
 - Zwiebeln
 - Kartoffeln
 - Tomaten, salzen und leicht pfeffern und eine Prise Zucker

zugedeckt in den auf 250 Grad vorgeheizten Ofen aber nach 10 Minuten Hitze auf 150 Grad reduzieren und 2 Stunden schmoren.

die Rosmarinzweige herausfischen; reichlich Creme fraiche getrennt anbieten

Luxus Pichelsteiner mit Filet

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck - für 2 Personen, einfach, schnell

300 g Rinderfilet

75 g Butter

2 große Salat-Kartoffeln (festkochend),

1 tennisballgroßes Stück Sellerieknolle,

1 dicke Karotte

1 Stange Lauch

1 Petersilienwurzel

1 Lorbeerblatt, Pfeffermischung schwarz und grau und Piment

Salz, grob geschroteter Pfeffer aus der Mühle

1. alles Gemüse schälen bzw. putzen und differenziert schneiden: Karotten hauchdünn, Kartoffeln und Petersilienwurzel 1-2 mm dick, Sellerie 3 mm und Lauch weißes und grünes ca. 5 mm dick,
2. Filet in mundgerechte Stücke (0,5 – 1 cm dick) schneiden,
3. in der größten Pfanne 100 g Butter heiß werden lassen + Lorbeerblatt und sämtliche Gemüse, kräftig salzen und pfeffern. Hitze regulieren, dass trotz Bratens nichts anbrennt, gelegentlich umwenden, insgesamt 5 Minuten. In der Pfannenmitte Boden freimachen für die leicht gesalzenen Fleischstücke, kurz angehen lassen
4. alles in einen gebutterten Schmortopf umfüllen und auf kleiner Flamme nur 10 Minuten schmoren, nicht länger.

Servieren als elegantes Gericht trotz seines „Eintopfformates“.

Nachtisch

Erdbeeren

bzw. andere Beeren, Pfirsiche, Aprikosen, Orangen in Scheiben geschnitten mit etwas geschlagener Sahne (bzw. Joghurt) , ev. mit Mandelsplittern

Obstsalat

Sommerliche oder winterliche Mischungen, mit Haselnüssen oder Walnüssen, mit Granatapfelkernen oder Kumquats exotisch verfeinert

Gratinierte Früchte

Modifiziert aus Low-Carb, das Kochbuch, Fischer, Lenz et al, Gräfe und Unzer - für 2 Personen, Zubereitung 40 Min., einfach

2 Pfirsiche

100 g Erdbeeren

150 g vollfetter Joghurt

2 Eier

2 Teelöffel Zucker

½ abgeriebene Zitronenschale

¼ Teelöffel Zimtpulver

20 g Mandelstifte

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Pfirsiche kurz in kochendes Wasser lege, kalt abschrecken und Haut abziehen, halbieren Kern entnehmen und in kleine Schnitze schneiden
2. Erdbeeren waschen, Kelchblätter abzupfen und halbieren. Mit den Pfirsichschnitzen dachziegelförmig in eine Auflaufform legen.
3. Mit dem Rührgerät Joghurt, Eier und die Gewürzzutaten glattrühren und alles über die Pfirsiche gießen, mit Mandelstiften bestreuen. 20 Minuten im Ofen backen.

Crema di Cafe

Modifiziert aus Flexi Carb, H. Lemberger, riva - für 2 Personen, Zubereitung 15 Min., einfach

100 g Mascarpone

1 Esslöffel Milch (5,5% Fett)

25 g Vanillezucker

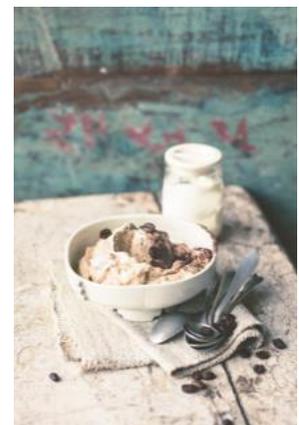
1 Teelöffel lösliches Kaffeepulver

60 ml Sahne

10 g dunkles Kakaopulver

Kaffeebohnen zum Garnieren

1. Mascarpone mit Milch, Vanillezucker und Kaffeepulver mit Schneebesen verrühren, bis der Kaffee gelöst ist.
2. Sahne steif schlagen, unter die Creme heben, mit Kakao & Kaffeebohnen garnieren



Kirsch-Quark-Soufflé

Modifiziert aus Low-Carb, das Kochbuch, Fischer, Lenz et al, Gräfe und Unzer - für 2 Personen, Zubereitung 45 Min, einfach

250 g Süßkirschen

1 Teelöffel Butter

2 Eier

150 g Magerquark

1 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel gemahlene Haselnüsse

½ Teelöffel Zitronenschale abgerieben

2 Tütchen Bourbon-Vanillezucker

½ Esslöffel Zucker

1. Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und in die mit Butter ausgestrichene Form legen, den Boden bedeckend. Ofen vorheizen.
2. Die Eier trennen. Eigelbe mit Quark, Mehl, Haselnüssen und Zitronenschale mit einem Rührgerät glatt rühren.
3. In den geschlagenen Eischnee Vanillezucker und Zucker langsam einrühren. Ein Drittel davon mit der Quarkmasse gut verrühren, den Rest vorsichtig unterheben.
4. die Masse auf die Kirschen verteilen und das Soufflé im Ofen 25 Minuten backen. Sofort servieren

Quarkbällchen mit Aprikosensauce

Modifiziert aus Low-Carb, das Kochbuch, Fischer, Lenz et al, Gräfe und Unzer - für 4 Personen, Zubereitung 40 Min, einfach

300 g Aprikosen

1 Esslöffel brauner Zucker

1 Stück Zitronenschale

Saft von 1 Saftorange

40 g Walnusskerne

2 Esslöffel weiche Butter

250 g Magerquark

70 g feiner Gries

1 Ei

¼ Teelöffel Zimtpulver, 1 Prise Salz

1. Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Mit 2 Esslöffeln Wasser, Zucker und Zitronenschale 7 Minuten leise kochen.
2. Orangensaft dazu, alles pürieren und durch ein Sieb streichen.
3. Walnüsse hacken. In einer Pfanne 1 Esslöffel Butter schmelzen und die Nüsse darin rührend anrösten.
4. Quark, Gries, 1 Esslöffel weiche Butter, Zimt und Salz mit einem Rührgerät zu glatter Masse rühren und mit nassen Händen kleine Bällchen formen.
5. diese in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten ziehen lassen.
6. mit dem Schaumlöffel herausheben und portionsweise mit der Aprikosensauce und darüber gestreuten Nüssen servieren.

Bratapfel einfach nach Großmutter Art

für 4 Personen, Zubereitung 50 Min, einfach

4 säuerliche Äpfel (Boskop, ev. Elstar)

2 Teelöffel Zucker

Rosinen und Mandelsplitter

2 Teelöffel rote Marmelade

1. Das Kerngehäuse mit Apfelstecher entfernen.
2. Äpfel auf gebutterte Bratraine setzen, in die Höhlung erst Mandelsplitter und Rosinen geben, dann den Zucker, zuoberst ein Häubchen Marmelade.
3. Im vorgeheizten Rohr ca. 30-40 min bei 180 Grad backen.
4. den ausgelaufenen und karamellisierten Saft über die Äpfel geben.
5. mit flüssiger oder geschlagener Sahne servieren,

Bratapfel raffiniert gewürzt nach Jamie Oliver

50 g Butter

2 Lorbeerblätter, ev. getrocknete

2 Gewürznelken

50 g Mandelblättchen

2 ml Mischsüßstoff oder 25 g Puderxylit oder Pudererythrit

75 g Rosinen

1 gehäufte Teelöffel Lebkuchengewürz

1 Schuss Brandy oder Whiskey

zum Servieren ¼ l Sahne oder Vanillesauce

1. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, dann vorsichtig mit dem Messer in der Mitte rundum einschneiden. Äpfel in ofenfeste Form setzen.
2. Lorbeerblätter kleinschneiden und mit den Nelken zermörsern
3. in mittelgroße Schüssel Großteil der Mandeln + restliche Zutaten einschließlich feingeschnittener Butter geben und zusammenkneten
4. Äpfel damit füllen und Reste obendrauf. Übrige Mandeln darüber streuen.
5. im vorgeheizten Rohr bei 200 Grad ca. 35 min braten, ca. 5 Min. abkühlen lassen
6. jeden Apfel in kleine Schale setzen, den karamellisierten Saft darüber geben.
7. mit Sahne oder Creme fraîche oder Vanillesoße oder Vanilleeis servieren

Griechisches Melonendessert

Modifiziert aus Flexi Carb, H. Lemberger, riva - für 2 Personen, einfach, schnell

300 g Cantaloupe-Melone

10 g Butter

5 g Honig

20 g Pistazienkerne

300 g griechischer Joghurt (10% Fett)

1. Die Melone schälen, halbieren, entkernen und in lange, dünne Spalten schneiden
2. die Butter in kleinem Topf erhitzen, den Honig dazu und die Pistazien darin kurz anrösten
3. den Joghurt mit der Hälfte dieser Mischung verrühren und mit den Melonenspalten anrichten. Die restliche Butter-Pistazienmischung über die Melonen geben.

Tiramisu für den festlichen Nachtisch

Rezept: U. Kämmerer, LION Nov. 2017

Zutaten Creme:

250 g Mascarpone

2 Blatt Gelatine (weiß)

3 Eier (Größe M, sehr frisch!)

4 Esslöffel Kakao (hochwertiges Pulver, kein Kakao-Getränk)

200 ml starker Espresso mit Orangengeschmack (z. B. Espresso herstellen und dann Orangen-Teebeutel im Espresso ziehen lassen oder Aroma verwenden)

5 ml Süßstoff (nach Geschmack, am einfachsten ein flüssiger Mischsüßstoff)

Zutaten Biskuitboden:

4 Eier (Größe M)

100 g gemahlene Mandeln

2 gestrichene Teelöffel Backpulver

5 ml Süßstoff flüssig (z. B. Schneekoppe)

1. Für den Biskuitboden Eiweiß steif schlagen.
2. Süßstoff und Eigelb zu hellgelber luftiger Masse verrühren, dann unter Eischnee rühren. Mandelmehl und Backpulver unterheben. Masse in mit Backpapier ausgelegtes Blech gießen und verstreichen
3. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) 9 Minuten auf der untersten Schiene backen.
4. Abkühlen lassen und in Streifen (ca. 2 x 10 cm) schneiden und nebeneinander auf ein Blech legen.
5. Orangen-Espresso mit 2 ml Süßstoff süßen und die Biskuitstreifen damit tränken.
6. Für die Creme Eier trennen, Eiweiß zu Schnee schlagen.
7. Eigelb mit 3 ml Süßstoff cremig schlagen, Mascarpone unterheben.
8. Gelatine einweichen und auflösen (z. B. kurz in der Mikrowelle) und dann unter die Mascarponecreme ziehen. Eischnee unterheben.
9. In geeigneter Form den Boden mit Biskuitstreifen auslegen (sollen für 3 Lagen reichen), 1/3 der Creme darauf verteilen, Kakao dünn draufsieben. Wieder Biskuitstreifen, Creme und Kakao aufschichten, dann dritte Lage Biskuit und Creme. 10) Tiramisu mindestens 4 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren noch mit Kakao bestäuben.

Kuchen und Gebäck

Apfelkuchen

115 g Butter geschmolzen

90 g Süßstoff, z.B. Erythrit

4 Eier

120 g Mandelmehl

50 g Mandeln gehackt

100 g Frischkäse

1 Teelöffel Vanilleextrakt

ev. 20 g Kokosflocken

2 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Backpulver

Prise Salz

ca. 3 Äpfel, geschält, entkernt, in Spalten geschnitten

1. Geschmolzene Butter, Süßstoff, Frischkäse und Vanilleextrakt vermischen. Eier nacheinander hinzugeben.
2. Mandeln, Backpulver und Gewürze hinzufügen und gut verrühren.
3. Apfelspalten hinzufügen
4. In einer Springform bei 180 Grad 35-40 Minuten backen.

Schoko-Beeren Torte

Tortenboden: 5 große Eier

150 g Erythrit

50 g Mandelmehl

20 g Mandeln fein gehackt

40 g Backkakao

Creme: 400g Schlagsahne

4 Blatt Gelatine

50g Puder Erythrit

100 g Bitterschokolade mit hohem Kakaoanteil

Beerenmus : 300 g rote Beeren

25 g Puder Erythrit

4 Blattgelatine

ev. 20g gehackte Pistazien zum Garnieren

1. Zutaten für den Tortenboden verrühren und in einer Backform 15 Minuten bei 175 Grad backen. Gut auskühlen lassen.
2. 200 g Sahne mit dem Süßstoff steif schlagen
3. Schokolade im Wasserbad vorsichtig schmelzen und gut mit 200 g flüssiger Sahne verrühren bis cremige Konsistenz. Dann mit der geschlagenen Sahne verrühren.
4. 4 Blatt Gelatine in Wasser 5 Minuten anweichen, dann in wenig Wasser vorsichtig erhitzend auflösen, nicht kochen lassen. Dann sehr langsam unter viel Rühren in die Schokosahne Masse einmischen.
5. Tortenboden auf fester Unterlage eng mit einem Tortenring umschließen und Schokocreme darauf verteilen. Ca. 45 Minuten kalt stellen.

6. Beeren mit Erythrit pürieren.
7. 4 Blatt Gelatine einweichen, auflösen (wie bei 4), unterrühren ins Beerenmus,
8. auf die kalte und feste Schoko Masse geben und zumindest 1 Std. kalt stellen, bevor der Tortenring abgenommen wird. Ev. mit den Pistazien garnieren.

Christstollen

Rezept: C. Wader, LION Nov. 2017

160 g weiche Butter

130 g Xylit oder Erythrit

3 Eier

250 g Magerquark (Mager für die Bindung)

1 Teelöffel Vanillepulver

Schalenabrieb von 2 Orangen

Schalenabrieb von 2 Zitronen

500 g gemahlene Mandeln ohne Haut

200 g gehackte Mandeln ohne Haut

35 g Kokosmehl

Prise Salt

1 Pk Backpulver

1 Pk Butter zum Bestreichen

25 g Puderxylit oder Pudererythrit

1. Butter und Xylit/Erythrit schaumig schlagen. Eier nacheinander hinzugeben, Quark kräftig untermischen. Gewürze und Mehle hinzufügen.
2. Den sehr festen Teig in eine gebutterte Stollenform geben, alternativ kann per Hand die typische Stollenform anhand von zwei Teilstücken (2/3 und 1/3 des Teiges) geformt und auf ein mit Backpapier belegtes Blech gelegt werden.
3. Bei 160 Grad Umluft für ca. 60 Minuten backen. Die Butter schmelzen und immer wieder über den noch heißen Stollen pinseln. Anschließend den Puderzuckerersatz über den Stollen sieben.

Variante: Wer mag kann Rosinen, Aprikosen und weitere Trockenfrüchte in Rum einlegen und vorsichtig unter den Teig heben. Hier bitte die jeweiligen Kohlenhydrate beachten und entsprechend einrechnen.

Haselnuss- oder Kokosmakronen

LION Nov. 2017

300 - 400 g Haselnüsse gemahlen (oder Kokosflocken 200 - 300 g)

5 ml Mischsüßstoff (z. B. DAS gesunde PLUS, im DM Drogeriemarkt erhältlich)

4 Eischnee

Saft von ½ Zitrone

Backpapier

1. In den steif geschlagenen Eischnee Süßstoff und Zitrone einrühren, dann die Nüsse, bzw. Kokosflocken.
2. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen (ev. eine Haselnuss als Zierde obendrauf leicht andrücken). Bei ca. 130 - 150 Grad C 30 - 40 Minuten im Backofen backen.

Mandelsplitter („Schokocrossies“)

Rezept: U. Kämmerer, LION Nov. 2017

100 g dunkle Schokolade (85%)

200 g Mandelblättchen

1. Von den Mandelplättchen einige schöne zum Verzieren beiseitelegen.
2. Schokolade in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Mandelplättchen einrühren bis alle Plättchen mit Schokolade überzogen sind.
3. Mit zwei Teelöffeln kleine Portionen entnehmen und auf ein Blech (mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegt) kleine Häufchen setzen. Mit jeweils einen Mandelblättchen verzieren und kaltstellen.

Lebkuchen

Rezept C. Wader, LION Nov: 2017

275 g gemahlene Walnüsse oder Pekannüsse

90 g Xylit oder Erythrit

2 Esslöffel Lebkuchengewürz

1 Teelöffel Backpulver

Prise Salz

2 Eier

50 g 90-prozentige Schokolade oder low carb Schokolade,

alternativ Puderylit/Puderythrit in Wasser aufgelöst als Zuckerbad verwenden.

1. Alle Zutaten homogen miteinander vermengen.
2. Nun in eine geeignete Form streichen oder mit einer Lebkuchenglocke (4 cm) in Form bringen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3. Bei 175 Grad Umluft für ca. 20 Minuten backen.
4. Nach dem Abkühlen der Lebkuchenteile die Schokolade schmelzen, den Lebkuchen kurz darin eintunken und anschließend trocknen.

Variante: Wer mag kann das Eiweiß schlagen, ein wenig geraspelte hochprozentige Schokolade unterheben und den Lebkuchenteig als kleine Häufchen ausbacken.