

20 leckere Low-Carb Rezepte



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 Gemüse und Salat und auch gesunde Fette/Öle. **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 sind hier vor allem Rezeptbeispiele für praktikable Frühstückskost, besonders leckere Gemüsebeilagen, Ersatz für Pasta Gerichte und einige geeignete Desserts aufgeführt.

Gleich zum Frühstück



Mein schnelles Morgenmüsli

sofort fertig

Naturyoghurt vollfett mit etwas Vollkornhaferflocken,
Obst der Saison hineinschneiden (ev. aufgetaute Tiefkühl Beeren)
Nüsse oder Kürbiskerne
ev. bei säuerlichem Obst $\frac{1}{2}$ T Streusüße (Candarel) im Joghurt verrühren oder
1 T Marmelade obendrauf ev. etwas Backkakao zum Garnieren

Tomaten-Käse Rührei

einfach, schnell

2 Personen

Modifiziert aus Flexi Carb. H. Lemberger, F. Mangiamelli. riva
200 g Cocktailtomaten halbiert bzw. 2 kleine Tomaten
4 Eier
40 ml Milch 3,5%
60 g zimmerwarmer Ziegenfrischkäse bzw. $\frac{1}{2}$ Mozzarella oder $\frac{1}{4}$ Feta
1 E 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.

Salat



Tomaten mit Mozzarella und Basilikum

einfach, schnell
(für 2 Personen)

2 große Tomaten a 150 g
1 Kugel Mozzarella (125 g)
½ EL Balsamicoessig
1 EL Olivenöl
1 kleine Zehe Knoblauch
1 TL Senf
1 TL Zucker
Salz, Pfeffer frisch gemahlen

- 1) Tomaten waschen, in dicke Scheiben schneiden und auf die 2 Teller verteilen
- 2) Mozzarella, der Anzahl von Tomatenscheiben entsprechend, auch in Scheiben schneiden.
- 3) die Zutaten des Dressing in einem kleinen Marmeladenglas mit verschlossenem Deckel aufschütteln und gleichmäßig über die Tomaten verteilen. Mozzarella-Scheiben darüber legen.
- 4) mit je einem Blatt Basilikum pro Tomatenscheibe garnieren

Rüben-Linsen-Curry

einfach, schnell
(für 2 Personen)
lässt sich vorbereiten

350 g Möhren
75 g Zwiebeln klein geschnitten
½ rote Chili oder 1 kleine getrocknete, sehr klein geschnitten
20 g Butter
½ T Zucker
20 g Rosinen
1 T Currypulver
250 ml Möhrensaft
30 g rote Linsen
25 g Mandeln ungeschält
½ kleiner Bund Petersilie, fein geschnitten
1 T 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

Suppen



Chinesische Linsensuppe/-eintopf:

einfach, schnell
(für 2 Personen)

1 Dose braune Linsen (ca. 500 ml)
200 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
1 kleiner Lauch
ca. 100 g Champignons
2-3 Tomaten
3-4 T Dayong Chinagewürz (ich helfe mir meist mit gleichen Teilen gemahlener schwarzer Pfeffer+Curry+Paprika)
Salz, Sojasauce

- 1) Die Linsen mit ca 350 ml Wasser erhitzen. Währenddessen das Hackfleisch + kleingeschnittene Zwiebel + 2 T 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 (ca 0,5 - 1 cm dick) und Tomaten achteln. Alles 2 Minuten mitkochen. Mit Salz etwas Sojasauce und 1-2 T 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

einfach, schnell
(für 2 Personen)

Vegetarisch

½ Muskatkürbis (500g)
½ Zwiebel
25 g Butter
½ Knoblauchzehe
1/2 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+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

einfach, schnell
(für 2 Personen)

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.

Zucchini Pasta



Zucchini-Pasta mit Sauce Bolognese

leicht, Zubereitungsdauer 20 Min.
(für 2 Personen)

500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 E Olivenöl

200 g Rinderhackfleisch

1 kleine Dose stückige Tomaten (240 g Abtropfgewicht)

1 E Balsamico Essig

1 T Zucker,

1 T Salz, Pfeffer

1 T getrockneter Oregano

50 g Parmesan gerieben

- 1) Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden
- 2) in einer Pfanne ½ E 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 E 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 getrockneten Tomaten, Oliven und Feta

Modifiziert aus Flexi CARB H. Lemberger, riva

leicht, Zubereitungsdauer 20 Min
(für 2 Personen)

Vegetarisch

- 500 g Zucchini (ca. 2 mittelgroße)
- 1 Zwiebel ca. 100 g
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 E Olivenöl
- 3 E Tomatenmark
- 60 g getrocknete Tomaten, sehr klein geschnitten
- 50 g entsteinte schwarze Oliven (in Wasser eingelegt)
- 2-3 E Balsamico Essig
- 1 T Zucker
- 1 T 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 E 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 E 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.

Gemüsegerichte



Selleriepüree

Modifiziert aus Deutsche Küche, Wolfram Siebeck, Jahreszeitenverlag

einfach, schnell
(für 2 Personen)

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

Dazu passt gebratenes Kotelett oder Rindfleisch oder Entenbrust bzw. Wild

Brokkoli wunderschön gut

Modifiziert aus Jamies Kochschule, Jamie Oliver, Dorling Kindersley

einfach, schnell
(für 2 Personen)
Vegetarisch

ca. 300 g Brokkoli
½ Knoblauchzehe geschält & gerieben
½ - 1 E frische Ingwerwurzel geschält & gerieben
½ frische rote oder 1 kleine getrocknete Chilischote sehr klein geschnitten
½ E Sesamöl
1½ E Olivenöl
½ E Sojasauce
Saft ½ Limette
½ T 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

Gemüseauflauf Lajos

einfach, Zubereitung 40 Min.
(für 2 Personen)

Vegetarisch

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+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

einfach, Zubereitung 65 Min.
(für 2 Personen)

Vegetarisch

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

Fisch und Fleisch



Lachsteak mit Gurke in Senfsoße

einfach, schnell
(für 2 Personen)

2 Lachsfilets (ca. 350-400 g)
 ¼ l Sahne
 1 Zwiebel in grobe Ringe geschnitten
 ½ – 1 Gurke ungeschält in grobe Würfel geschnitten
 2 T Senf
 1T 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 ca 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**



Hühnerleber mit Apfel und Zwiebeln

einfach, schnell
(für 2 Personen)

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

Hühnchenbeine auf Gemüse

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

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 + 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**

Das flotte Fleischpflanzl (Hackfleischfladen)

(2 Personen)
Einfach, schnell

200 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
1 Zwiebel klein geschnitten
½ T Salz und frisch gemahlener Pfeffer, ev. etwas gemahlener Piment
ev. etwas kleingeraspelte Zucchini oder anderes Gemüse zum Strecken
1 E 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.

Nachtisch



Früchte pur oder als Obstsalat

Erdbeeren bzw. andere Beeren, Pfirsiche, Aprikosen, Orangen in Scheiben geschnitten

mit etwas geschlagener Sahne (bzw. Joghurt),
ev. mit Mandelsplittern

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

Crema di Cafe

Modifiziert aus Flexi Carb, H. Lemberger, riva

einfach, Zubereitung 15 Min.
(für 2 Personen)

100 g Mascarpone
1 E Milch (5,5% Fett)
25 g Vanillezucker
1 T 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
- 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

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 servieren



IMPRESSUM

Wenn in den Rezepten keine Herkunft angegeben ist, handelt es sich um bewährte Rezepte von Helene v. Bibra.