

INGA PFANNEBECKER

EXPRESSKOCHEN LOW CARB

Schlank auf die Schnelle

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

KÜRBIS-SPINAT-SUPPE MIT KLÖSSCHEN

Ein wunderbares Wohlfühlrezept, das mit schnellen Klößchen, viel Gemüse und einem würzigen Topping aus Basilikumöl und Parmesan Löffel für Löffel die Laune hebt.

- 1 Zwiebel
- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
- 3 EL Olivenöl
- 3 frische feine Kalbsbratwürste (à ca. 150 g)
- 1 l Gemüsebrühe
- 150 g Babyspinat
- ½ Bund Basilikum
- Salz | Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 4 EL geriebener Parmesan

Kinder-Liebling

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 450 kcal,
17 g EW, 37 g F, 9 g KH

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen und halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen (Bild 1). Die Hälften erst in Spalten, dann in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Das Brät aus den Würstchen portionsweise direkt ins heiße Öl drücken, sodass kleine Klöße entstehen (Bild 2). Unter Wenden anbraten. Zwiebel und Kürbis dazugeben und kurz mitbraten. Die Brühe angießen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

3 Inzwischen den Spinat putzen und waschen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, grob hacken und mit dem übrigen Öl mit dem Stabmixer fein pürieren (Bild 3). Das Basilikumöl mit Salz abschmecken.

4 Den Spinat zur Suppe geben und ca. 1 Min. mitgaren, bis er zusammengefallen ist. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. In Schalen anrichten, mit etwas Basilikumöl bestreuen und mit etwas Parmesan bestreuen. Übriges Basilikumöl und restlichen Parmesan extra dazu servieren.

TIPP Hokkaido-Kürbis ist perfekt für die schnelle Küche, denn er kann samt Schale gegessen werden. Sie können die Suppe auch mit Muskat- oder Butternusskürbis zubereiten, diese müssen allerdings vor dem Würfeln noch geschält werden.



STEINPILZSTEAKS MIT ROTE-BETE-SALAT

Der Clou ist das schnell gemixte Steinpilzsalz, das dem Fleisch im Handumdrehen ein unwiderstehliches Aroma verleiht. Zum Fingerablecken gut!

Für den Salat und die Meerrettichsahne:

1 kg gegarte Rote Beten
(vakuumverpackt)
1 kleine Zwiebel
40 g Walnuskerne
100 ml Apfelessig
Salz | Pfeffer

4 EL Öl

1 kleiner säuerlicher Apfel

1–2 TL geriebener Meerrettich
(aus dem Glas)

150 g saure Sahne (10 % Fett)

2 EL gehackte Petersilie

Für die Steaks:

10 g getr. Steinpilze

¼ TL getr. Thymian

1 EL grobes Meersalz

4 Rumpsteaks (à ca. 200 g)

½ TL Öl

Schnell was Feines

Für 4 Portionen |

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 545 kcal,

51 g EW, 29 g F, 18 g KH

1 Für den Salat die Roten Beten abtropfen lassen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann herausnehmen und grob hacken. Den Essig mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach das Öl unterschlagen. Rote Beten, Zwiebel und Nüsse mit dem Dressing mischen und den Salat bis zum Servieren beiseitestellen.

2 Für die Steaks die Steinpilze mit Thymian und Meersalz im Blitzhacker fein mahlen oder im Mörser fein zerstoßen. Die Steaks von beiden Seiten dünn mit Öl einstreichen und mit dem Steinpilzsalz bestreuen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, die Steaks hineinlegen und unter Wenden in 6–8 Min. medium braten. Dann in Alufolie wickeln und kurz ruhen lassen.

3 Inzwischen den Apfel schälen, vierteln, entkernen und fein reiben. Mit dem Meerrettich unter die saure Sahne mischen und mit Salz abschmecken. Den Rote-Bete-Salat ebenfalls nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie untermischen. Die Steaks mit Salat und Meerrettichsahne servieren. Das restliche Steinpilzsalz zum Bestreuen dazu reichen.

TIPP

Das übrige Steinpilzsalz hält sich in einem Schraubglas mehrere Wochen. Sie können damit übrigens nicht nur Steaks würzen, sondern auch sehr gut Brathähnchen, Lammfleisch oder Ofengemüse wie Kürbis verfeinern.



FRÜHLINGSROLLEN-OMELETT

Die würzige Füllung von Frühlingsrollen geht hier mal fremd: Ihr neuer Partner ist ein luftiges Omelett mit Sesam – zur Freude aller Low-Carb-Fans!



Für die Füllung:

1 Stange Lauch
2 Möhren
½ Chinakohl (ca. 600 g)
100 g Mungbohnenprossen

1 EL Öl
400 g gemischtes Hackfleisch
Salz | Pfeffer
¼ TL Fünf-Gewürze-Pulver

2 – 3 EL Sojasauce
Für die Omeletts:

8 Eier
8 EL Milch
Salz | Pfeffer
4 TL Butter
4 TL Sesamsamen

Köstlich fernöstlich

Für 4 Personen |
30 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 555 kcal,
39 g EW, 41 g F, 9 g KH

1 Für die Füllung den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und grob raspeln. Den Chinakohl putzen, vierteln und waschen. Die Viertel entstrunk und in Streifen schneiden. Die Sprossen in ein Sieb geben, abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin unter Wenden krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Lauch und Möhren dazugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Den Chinakohl hinzufügen und noch ca. 5 Min. braten.

3 Inzwischen für die Omeletts die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Milch glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter die Eigelbmilch heben.

4 In einer großen beschichteten Pfanne (26 cm) 1 TL Butter erhitzen. Erst 1 TL Sesamsamen, dann ein Viertel der Omelettmasse hineingeben und zugedeckt bei schwacher Hitze in 6 – 8 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und warm halten. Die restliche Eiermasse und den übrigen Sesam in der restlichen Butter wie beschrieben zu 3 Omeletts braten. Die Omeletts zum Warmhalten nach Belieben in den auf 100° vorgeheizten Backofen stellen oder mit Alufolie abdecken.

5 Die Sprossen zur Hackpfanne geben und kurz darin erwärmen. Die Füllung mit Sojasauce abschmecken, auf die Omeletts verteilen und diese jeweils zusammenklappen. Sofort servieren.

TIPP

Die Füllung schmeckt ohne Omelett auch zu Blumenkohlreis (siehe S. 46). Und umgekehrt wird das Omelett ohne Füllung, dafür aber mit Parmaschinken, Tomaten- und Mozzarella-scheiben sowie Basilikum belegt schnell zum kleinen Mittag- oder Abendessen oder zum großen Frühstück.



BROKKOLI-FRITTERS MIT TSATSIKI

750 g TK-Brokkoli | Salz | 1 Salatgurke | 400 g Hüttenkäse (3,9 % Fett) | 2 Knoblauchzehen | Pfeffer | 4 Eier | ½ TL Backpulver | frisch geriebene Muskatnuss | 200 g geraspelter Hartkäse (z. B. Emmentaler) | 2 EL Öl

Hit für Kids

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 485 kcal, 39 g EW, 32 g F, 12 g KH

1 Den Brokkoli noch gefroren in wenig kochendes Salzwasser geben und darin in ca. 6 Min. bissfest garen. Inzwischen die Gurke schälen und grob raspeln. Die Raspel in einem Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und mit dem Hüttenkäse mischen. Knoblauch schälen, dazupressen und unterrühren. Tsatsiki mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Die Eier und das Backpulver verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Hartkäse und den Brokkoli untermischen, dabei den Brokkoli mit einer Gabel leicht zerdrücken.

3 Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Von der Brokkolimasse jeweils ca. 2 EL abnehmen, in die Pfanne geben und etwas flach drücken. Auf diese Weise die Brokkoli-Fritters portionsweise unter Wenden je ca. 6 Min. braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Tsatsiki servieren.

TIPP

Die Fritters schmecken auch mit anderem Gemüse und eignen sich prima, um übrig gebliebenes gegartes Gemüse lecker zu verwerten.



TEX-MEX-SPIEGELEIER

120 g geraspelter Hartkäse (z. B. Emmentaler) | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht) | 1 kleine Dose Maiskörner (140 g Abtropfgewicht) | 2 EL Öl | Salz | Pfeffer | ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel | ¼ – ½ TL Chilipulver | 250 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak) | 8 Eier

Mit Cheese-Nachos

Für 4 Personen | 20 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 410 kcal, 26 g EW, 27 g F, 15 g KH

1 Den Backofen auf 250° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Käseraspel in 2 Kreisen (à ca. 16 cm Ø) auf das Backpapier streuen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen, bis sie geschmolzen sind. Die Käsekreise aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Noch warm in Dreiecke zu Cheese-Nachos schneiden.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Bohnen und den Mais in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin kurz andünsten. Bohnen und Mais dazugeben und unter Rühren 3–4 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver würzen. Passierte Tomaten hinzufügen, alles aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

3 Währenddessen übriges Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Die Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Die Spiegeleier mit Tex-Mex-Sauce und Cheese-Nachos servieren.

TIPP

Die Cheese-Nachos schmecken auch als Klusperbeilage zu Salaten und Suppen oder mit scharfer Tomatensalsa zum Dippen als Snack.



SCHNELL, LECKER, LOW CARB!

Gute Nachrichten für Low-Carb-Fans: Hier purzeln die Pfunde auf die entspannte Art. Alle Gerichte stehen ruck, zuck auf dem Tisch und sind so lecker, dass sie der ganzen Familie schmecken. Steak mit Salat war gestern! Jetzt bringen Texmex-Spiegeleier, Omelett-Wraps oder Kokos-Tofu mit Currygemüse frischen Wind in die Low-Carb-Küche.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Für jeden Tag: Raffinierte Blitzrezepte, die jedem gelingen

Einfach praktisch: Die Low-Carb-Tauschbörse



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-4433-1



9 783833 844331



€ 8,99 [D]
€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U