

KÜCHENRATGEBER

CORA WETZSTEIN

LOW CARB SEELENFUTTER



DAS PRINZIP: LOW CARB

MAX. 30 % KOHLENHYDRATE

Obst, Hülsenfrüchte, stärkehaltiges
Gemüse, Honig, Kokosblütenzucker

30 % EIWEISS

Milchprodukte, Milch,
Fleisch, Fisch, Eier



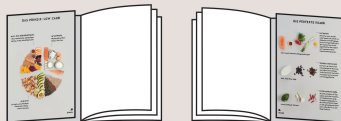
40 % FETT

vor allem aus hochwertigen
Pflanzenölen, Nüssen,
Samen, Avocados

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
LOW CARB



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
GEMÜSE
VORBEREITEN



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
LOW-CARB-
BEILAGEN

REZEPTKAPITEL



06
KLEINE
SEELENTRÖSTER



16
VEGGIE-YUMMIES



32
FEELGOODS MIT
FLEISCH UND FISCH



50
SÜSSER
SEELENBALSAM

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DIE AUTORIN

05 CHILI CON CARNE MIT 5 ZUTATEN

13 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



1



2



3

TOPISOTTO MIT GEBRATENEN PILZEN UND POCHIERTEM EI

FÜR GÄSTE



4



5



6

Für 4 Personen • 55 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 415 kcal, 21 g E, 30 g F, 9 g KH

FÜR DAS TOPISOTTO
900 g *Topinamburen*
1 *Zwiebel*
3 EL *Butter*
100 ml *Weißwein*
600 ml *Gemüsebrühe*
60 g *Parmesan*
Salz, *Pfeffer*

FÜR DIE PILZE
600 g *Champignons (ersatzweise*
Pfifferlinge oder Steinpilze)
4 *Zweige Thymian*
3 EL *Butter*
Salz, *Pfeffer*

FÜR DIE POCHIERTEN EIER
3 EL *Weißweinessig*
4 *Eier*
Salz

TOPISOTTO: Topinamburen schälen und im Blitzhacker in reiskorngroße Stückchen hacken (Bild 1). Zwiebel schälen und klein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und beide Gemüse 2 Min. andünsten, mit Wein ablöschen und diesen einkochen lassen. Anschließend portionsweise die Brühe angießen und unter Rühren offen einkochen lassen. Wiederholen, bis das Topisotto weich, aber noch bissfest ist (Bild 2). Das dauert ca. 20 Min.

PILZE: Inzwischen die Pilze trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von 2 Zweigen abstreifen. Die restlichen Zweige halbieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin bei großer Hitze 3–4 Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer und Thymianblättchen würzen. Warm halten.

POCHIERTE EIER: In einem Topf 2 l Wasser mit Essig knapp zum Sieden bringen. 1 Ei in eine Tasse aufschlagen (Bild 3). Mit einem Kochlöffel im Topf einen Strudel erzeugen (Bild 4), das Ei hineingleiten lassen (Bild 5) und bei mittlerer Hitze in 3–4 Min. garen. Herausheben und in warmem Salzwasser warm halten. Restliche Eier genauso zubereiten.

FERTIGSTELLEN: 30 g Parmesan reiben, den Rest grob hobeln. Geriebenen Parmesan und übrige Butter unter das Topisotto rühren, salzen und pfeffern. Topisotto auf vier Teller verteilen, Pilze und Parmesanspäne daraufgeben. Eier mittig daraufsetzen und mit Thymianzweigen garnieren (Bild 6).

THUNFISCHSTEAK MIT GUACAMOLE UND GEMÜSECHIPS

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE GUACAMOLE

- ½ Limette
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken (nach Belieben)

FÜR DIE GEMÜSECHIPS

- 2 Petersilienwurzeln
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver

FÜR DIE THUNFISCH- STEAKS

- 4 Thunfischsteaks (à 200 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

GUACAMOLE: Die Limettenhälfte auspressen. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in einer Schüssel sofort mit Limettensaft beträufeln und fein zerdrücken. Tomaten waschen, halbieren, von Stielansätzen befreien und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und die groben Stiele entfernen. Blättchen und zarte Stiele hacken. Tomaten, Knoblauch, Öl und Koriander (bis auf einen kleinen Rest) unter das Avocadomus heben. Guacamole mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken abschmecken.

GEMÜSECHIPS: Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das Öl in einer Pfanne stark erhitzen und die Scheiben darin portionsweise bei großer Hitze in ca. 2 Min. knusprig ausbacken. Die Chips aus der Pfanne heben, sofort mit Salz und Paprikapulver würzen und warm stellen.

THUNFISCHSTEAKS: Die Steaks gut trocken tupfen. Das Öl in die Pfanne zum Bratfett der Chips dazugeben und alles erneut erhitzen. Die Steaks 1 Min. pro Seite scharf anbraten. Den Herd ausschalten und die Steaks noch 2–3 Min. zugedeckt nachziehen lassen.

FERTIGSTELLEN: Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, mit restlichem Koriander bestreuen und mit Guacamole und Gemüsechips auf vier Tellern anrichten. Sofort servieren.

GU CLOU

Will man Guacamole längere Zeit aufbewahren, hilft neben Zitrusafts auch der herausgelöste Avocadokern dabei, braune Verfärbungen zu vermeiden. Diesen einfach mit in die fertige Guacamole geben und bis zum Servieren kühl stellen.



SO GEHT'S: LOW-CARB-BEILAGEN

PÜREE

Rosenkohl, Wirsing, Brokkoli, Romanesco oder Petersilienwurzel ergeben – in Salzwasser gegart, mit Milch oder Sahne und Butter püriert und nach Belieben gewürzt – eine wunderbar cremige Beilage zu Fisch oder Fleisch.



REIS

1 Blumenkohl (1 kg) putzen, waschen und die Röschen im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern. Mit 60 ml Salzwasser in einem Topf zugedeckt 5 Min. dünsten, dann ohne Deckel 3 Min. weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist.



NUDELN

Lust auf Pasta? Mit einem Spiralschneider lassen sich Zucchini, Möhren und Petersilienwurzeln in Gemüsespaghetti schneiden. Diese in einer breiten Pfanne mit etwas Öl und 3–5 EL Wasser zugedeckt dünsten, bis sie al dente sind.

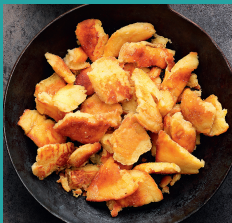


POMMES

Petersilienwurzeln, Schwarzwurzeln oder Topinambur putzen, schälen, zu Pommes schneiden und mit reichlich Öl in einem weiten Topf stark erhitzen. In 15–20 Min. knusprig braten, ab und zu umrühren. Abtropfen lassen und salzen.



SCHLEMMEN OHNE REUE



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Low-Carb-Soulfood – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Glücklichmacher: sündige Low-Carb-Rezepte mit Fisch und Fleisch
und Veggie-Yummies für den ultimativen Gute-Laune-Kick



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6630-2



9 783833 866302



www.gu.de