

MARTINA KITTLER

LOW CARB VEGETARISCH

Gemüsesatte
Schlankmacher

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Low-Carb-Veggie-Basics

- 4 Pures Veggie-Vergnügen
- 6 Superfoods mit Low-Carb-Power
- 64 Low-Carb-Brot & -Brötchen

Umschlagklappe hinten:

Süße & pikante Knabbereien
Süßes Low-Carb-Gebäck

8 POWER-FRÜHSTÜCK

- 10 Nuss-Granola-Müsli
- 12 Quinoa-Porridge mit Beeren
- 13 Tropical Chia-Kokospudding
- 14 Tomaten-Kichererbsen-Paste
- 14 Brokkoli-Kräuter-Aufstrich
- 15 Heidelbeer-Vanille-Aufstrich
- 15 Pekannuss-Schoko-Creme
- 16 Birnen-Mohn-Pancakes mit Schokolade
- 18 Exotisches Tofu-»Rührei« mit Mango
- 19 Avocado-Max mit Spiegelei

20 LUNCH GOES VEGGIE

- 22 Bunter Lupinen-Gemüsesalat
- 24 Paprika-Bohnensalat mit Papaya
- 25 Gemüse-Omelett-Muffins
- 26 Sesam-Bratkäse-Burger mit Ajvar
- 28 Tandoori-Blumenkohl mit Minze-Dip
- 29 Gebackene Bataten mit Ratatouille
- 30 Quinoa-Halloumi-Taler mit Gurkensalat
- 32 Tomaten-Brokkoli-Tarte

34 FEIERABENDGENUSS

- 36 Gebrillte Paprika mit Mandeln
- 38 Auberginenschiffchen mit Käsecreme
- 39 Halloumi auf buntem Pfannengemüse
- 40 Tofu-Piccata auf Zucchini-Spaghetti
- 42 Lauch-Cheddar-Suppe
- 43 Asia-Gemüsesuppe mit Seitan
- 44 Kürbis-Tofu-Curry mit Blumenkohlreis
- 46 Kohlrabi-Pommes mit Kräuterquark
- 47 Gemüse-Ziegenkäse-Päckchen
- 48 Sellerie-Pizza mit Tomaten und Rucola

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt tierfreier Genuss: Mit diesem Symbol sind alle veganen Gerichte gekennzeichnet.

COVER-REZEPT

50 LOW-CARB-SWEETS

- 52 Heidelbeersüppchen mit Quarkkrapfen
- 54 Avocado-Schoko-Mousse
- 55 Erdbeer-Mohn-Tiramisu
- 56 Pfirsich-Melba-Parfait
- 58 Apfelmus-Waffeln
- 59 Kakao-Milch-Schnitten
- 60 Register
- 62 Impressum



NUSS-GRANOLA-MÜSLI

Wenn der ofengeröstete Mix aus Mandeln, Nüssen, Amaranth und Bananen in der Schale knistert, kann bei der ersten Mahlzeit des Tages keiner widerstehen.

1 große reife Banane
1 Vanilleschote
50 g Cashew-Mus
120 g Mandeln
100 g Haselnuskerne
80 g Cashewkerne
80 g Sonnenblumenkerne
50 g Kokos-Chips
50 g Amaranth
50 g Goji-Beeren

Power-Frühstück 🌱

Für ca. 650 g (13 Portionen) |
20 Min. Zubereitungszeit |
25 Min. Backzeit
Pro Portion ca. 260 kcal,
7 g E, 21 g F, 10 g KH

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Banane schälen und grob würfeln. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit der Banane im Blitzhacker oder in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Cashew-Mus dazugeben und kurz auf kleiner Stufe untermixen. Die Bananenmischung in eine Schüssel geben.

2 Die Mandeln, die Haselnuskerne und die Cashewkerne nacheinander im Blitzhacker grob hacken. Die gehackten Nüsse mit den Sonnenblumenkernen, den Kokos-Chips und dem Amaranth zum Bananenmus geben und gut vermengen.

3 Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Mischung darauf verteilen. Im heißen Ofen (unten; Umluft nicht empfehlenswert) ca. 25 Min. rösten. Dabei mehrmals mit einem Holzlöffel wenden und mischen, damit alle Zutaten gleichmäßig rösten.

4 Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Müsli auf dem Blech vollständig auskühlen lassen. Die Goji-Beeren untermischen. Das Nuss-Granola-Müsli hält sich in einer Dose oder in einem Glas mit fest schließendem Deckel ca. 4 Wochen.

TIPP

Ich rechne pro Portion ca. 50 g Müsli und serviere es mit Joghurt, Dickmilch oder Schwedenmilch und frischen Beeren. Das schmeckt der ganzen Familie!



SESAM-BRATKÄSE-BURGER MIT AJVAR

Diese Brötchen haben alles drauf, was zum großen Veggie-Glück gehört: Grillkäse, würzige Paprikasauce, Tomaten und Rucola. Augen zu, reinbeißen und genießen!



Für die Burger-Brötchen:

100 g Kichererbsenmehl
2 EL geschroteter Leinsamen

4 EL geschälter Sesam
15 g Flohsamenschalen
(aus dem Reformhaus
oder Bioladen)

1 TL Salz

2 TL Backpulver

125 g Magerquark

2 Eier (M)

2 EL Olivenöl

Für den Belag:

4 Scheiben Bratkäse

(à ca. 100 g; siehe Tipp)

2 EL Olivenöl

50 g Rucola

4 Tomaten

200 g scharfes Ajvar

(Paprikapaste)

Highlight im Sommer

Für 4 Personen |

45 Min. Zubereitungszeit |

25 Min. Backzeit |

1 Std. Abkühlzeit

Pro Portion ca. 515 kcal,

26 g E, 33 g F, 25 g KH

1 Für die Burger-Brötchen das Kichererbsenmehl mit den Leinsamen, 2 EL Sesam, den Flohsamenschalen, Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Quark, Eier, Olivenöl und 100 ml lauwarmes Wasser in einer zweiten Schüssel verrühren. Dann zur Mehlmischung geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut untermischen. Den Teig zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen.

2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den feuchten Teig vierteln und mithilfe von zwei angefeuchteten Esslöffeln vier große Häufchen auf das Blech setzen. Mit dem übrigen Sesam bestreuen und den Sesam leicht andrücken. Die Brötchen im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 1 Std. abkühlen lassen.

3 Für den Belag den Bratkäse auf beiden Seiten mit dem Olivenöl bestreichen. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.

4 Eine Grillpfanne oder eine große Pfanne erhitzen, die Käse-scheiben hineinlegen und bei großer Hitze pro Seite 1–2 Min. braten. Die abgekühlten Burger-Brötchen halbieren und die Schnittflächen der unteren Hälften mit Ajvar bestreichen. Anschließend mit Rucola, Tomatenscheiben und Bratkäse belegen. Die oberen Brötchenhälften aufsetzen, die Burger-Brötchen leicht zusammendrücken und sofort servieren.

TIPP

Bratkäse ist eine österreichische Spezialität aus Kuhmilch, man findet ihn im Kühlregal im Supermarkt, manchmal auch unter der Bezeichnung »Grillkäse«. Der Bratkäse-Burger schmeckt auch kalt und lässt sich super mitnehmen – ins Büro oder als Proviant für unterwegs. Für den Transport den Burger fest in Butterbrotpapier oder Frischhaltefolie wickeln und in eine Frischhaltebox packen, damit nichts verrutscht.

SELLERIE-PIZZA MIT TOMATEN UND RUCOLA

Es geht auch ohne Mehl! Der Pizzaboden besteht aus fein gehacktem Sellerie, Käse und Eiern und harmoniert super mit dem Belag aus Tomaten, Mozzarella und Rucola.

- 1 großer Knollensellerie (ca. 800 g)
- 250 g mittelalter Gouda
- 4 Eier (M)
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Dose stückige Tomaten mit Oregano (400 g)
- Salz
- 300 g Kirschtomaten (rot und gelb)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 250 g Mozzarella
- 60 g Rucola

Viel Aroma, wenig Carbs

- Für 4 Personen |
- 1 Std. Zubereitungszeit |
- 55 Min. Backzeit
- Pro Portion ca. 490 kcal,
- 40 g E, 31 g F, 12 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Sellerie putzen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Küchenmaschine oder im Blitzhacker in mehreren Portionen nacheinander zu sehr kleinen Krümeln hacken.
- 2 Den Gouda fein reiben und in einer Schüssel mit den Eiern und Pfeffer verrühren. Den Sellerie untermischen. Pro Blech aus der Mischung jeweils 2 runde Fladen (ca. 18 cm Ø) formen und im Ofen (Mitte) nacheinander in ca. 15 Min. goldbraun backen.
- 3 Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf im heißen Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten. Stückige Tomaten dazugeben, aufkochen und unter Rühren offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Kirschtomaten waschen und halbieren oder in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die hellgrünen Teile in feine Ringe schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 5 Auf zwei Sellerieböden jeweils ein Viertel der Tomatensauce, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Mozzarella verteilen. Im heißen Ofen bei gleicher Temperatur in ca. 12 Min. fertig backen. Inzwischen die übrigen zwei Böden belegen, dann ebenfalls backen. Rucola waschen und trocken schütteln, von groben Stielen befreien und vor dem Servieren auf die Pizzas streuen.

TIPP

Abwechslung gefällig? Dann nehmen Sie statt Sellerie einmal Blumenkohl oder Romanesco als Basis für die Pizza.



PFIRSICH-MELBA-PARFAIT

Ein Nachtisch de luxe! Dank der Süße der sonnengereiften Pfirsiche und Himbeeren kommt das cremige Halbgefrorene (fast) ohne zusätzlichen Zucker aus.

300 g Himbeeren
3 gelblich-schmelzige Pfirsiche
1 Vanilleschote
75 g Rohrzucker
3 Eigelb (M)
2 Eier (M)
150 ml Milch
250 g Sahne
250 g Joghurt

Außerdem:
Kastenform (25 cm lang)
Öl und Frischhaltefolie
für die Form

Dessert-Highlight aus dem Eis

Für 12 Personen |
45 Min. Zubereitungszeit |
4 Std. Gefrierzeit
Pro Portion ca. 170 kcal,
4 g E, 11 g F, 12 g KH

- 1 Die Himbeeren verlesen, kurz abbrausen und einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Himbeeren fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Pfirsiche überbrühen, kalt abschrecken, häuten, halbieren und entsteinen. 4 Pfirsichhälften grob schneiden und fein pürieren, die übrigen Pfirsichhälften klein würfeln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und das Mark herauskratzen.
- 2 Die Kastenform fetten und mit Frischhaltefolie auslegen. Zucker, Eigelbe, Eier, Vanillemark und Milch in einer großen hitzefesten Schüssel über dem heißen Wasserbad mit den Rührbesen des Handrührgeräts in 5–6 Min. dickcremig schlagen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.
- 3 Die Schüssel ins Eiswasser stellen und die Masse weiterschlagen, bis sie abgekühlt ist. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse dritteln und ein Drittel mit dem Joghurt, ein Drittel mit dem Himbeer- und das letzte Drittel mit dem Pfirsichpüree verrühren. Die Pfirsichcreme mit den Pfirsichwürfeln mischen und in die Form füllen. Die Himbeercreme darauf verstreichen, dann die Joghurtsahne daraufgeben und glatt streichen. Die Oberfläche mit Frischhaltefolie abdecken und die Creme mindestens 4 Std., am besten über Nacht, gefrieren lassen.
- 4 Das Parfait ca. 20 Min. vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen, aus der Form stürzen und die Folie abziehen. Das Parfait in Scheiben schneiden, auf Dessertteller verteilen und mit den übrigen Himbeeren garnieren. Sofort servieren.





VEGGIE-GLÜCK FÜR EINE GUTE FIGUR!

Ab sofort können auch Vegetarier Low Carb genießen, ihr Traumgewicht halten und mit gesunden Sattmachern sogar abnehmen. Der Trick: Morgens und mittags hochwertige Carbs, die lange satt machen und die Fitnesskurve hoch halten, und abends zeigen Feta, Mozzarella, Tofu und Gemüse, was sie kulinarisch draufhaben. Sogar Süßes ist erlaubt – also nichts wie ran an die Quarkbällchen!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

So easy geht Abnehmen: Mit den 7 goldenen Low-Carb-Regeln

Superfoods: Halten Body und Mind genussvoll in Balance



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6462-9



9 783833 864629



www.gu.de

G|U