

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE, ALEXANDER DÖLLE

EXPRESSKOCHEN LOW CARB



DAS PRINZIP: LOW CARB

KOHLENHYDRATARME LEBENSMITTEL

Gemüse, zuckerarme Obstsorten und Nüsse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und gute Fette. Maximal 20 % der Gesamtenergie einer Portion stammen von Kohlenhydraten (ca. 15 g).

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Eiweißquellen und Sattmacher.



REZEPTKAPITEL



06 SALATE & SUPPEN



22 FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL



42 KÄSE, EI & TOFU

- 04 DIE AUTOREN
- 05 OFEN-FETA MIT 5 ZUTATEN
- 25 COVERREZEPT
- 60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
- 62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 20 g E, 38 g F, 14 g KH

MELONEN-FETA-SALAT

SOMMER-REZEPT

1 Zucchini (200 g)
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
200 g Wassermelone
(ohne Kerne)
50 g schwarze Oliven
(entsteint)
200 g Schafskäse (z.B. Feta)

- 1 Den Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler längs in breite Streifen schneiden. Öl, Essig und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Zucchiniestreifen zugeben und mit den Händen vorsichtig mit der Marinade mischen.
- 2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Wassermelone schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren, den Feta zerbröseln.
- 3 Zwiebelringe, Melonenwürfel und Olivenhälften behutsam mit den Zucchiniestreifen vermengen und alles mit Feta bestreuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 12 g E, 52 g F, 2 g KH

GEGRILLTE AVOCADO MIT THUNFISCH

SCHNELL

2 Avocados
2 Stängel glatte Petersilie
80 g Thunfischfilet im eigenen
Saft (aus der Dose)
20 g Kapern (aus dem Glas)
50 g Crème fraîche
Pfeffer

- 1 Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig im Ganzen aus der Schale lösen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
- 2 Den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen und mithilfe von zwei Gabeln fein zerzupfen. Die Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen, dann (bis auf einen kleinen Rest) grob hacken und zum Thunfisch geben. Die Crème fraîche zufügen, alles gründlich vermischen und mit Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Avocadohälften in einer heißen Grillpfanne ohne Fett 4–5 Min. auf der Schnittseite grillen. Dabei leicht andrücken, damit sie ein Grillmuster bekommen. Die Avocados auf zwei Teller verteilen, die Thunfischcreme daraufgeben und alles mit den restlichen Kapern und der Petersilie bestreut servieren.

PARMESAN-SCHNITZEL AUF TOMATEN-RUCOLA-SALAT

ITALIENISCH

FÜR DIE SCHNITZEL

4 Minutensteaks vom Schwein
(300 g)
25 g Mehl
1 Ei (L)
40 g geriebener Parmesan
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE

1 rote Zwiebel
60 g Rucola
300 g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
2 EL Aceto balsamico
Salz, Pfeffer

VORBEREITEN: Die Minutensteaks aus dem Kühlschrank nehmen, gut trocken tupfen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen das Mehl in einen tiefen Teller geben. Ei und Parmesan in einen zweiten tiefen Teller geben und gründlich miteinander verquirlen.

GEMÜSE: Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten zugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 3 Min. scharf anbraten. Zwiebelringe zugeben und bei mittlerer Temperatur 2–3 Min. schmoren. Das Gemüse mit Aceto balsamico ablöschen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze warm halten.

SCHNITZEL: Die Minutensteaks erst im Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung gründlich wenden, sodass sie von der Panade komplett ummantelt sind. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten.

FERTIGSTELLEN: Den Rucola auf zwei Teller verteilen und die Tomaten-Zwiebel-Mischung daraufgeben. Je zwei Schnitzel daneben anrichten, salzen, pfeffern und servieren.





1



2



3

POKÉ BOWL MIT BLUMENKOHLSREIS

GUT VORZUBEREITEN



4



5



6

Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 505 kcal, 40 g E, 31 g F, 16 g KH

FÜR DEN BLUMENKOHLSREIS

½ Blumenkohl (400 g)
Salz

FÜR DAS TOPPING

300 g Lachsfilet (in Sushi-Qualität)
1 EL geröstetes Sesamöl
1 kleiner Zucchini (ca. 150 g)
½ Salatgurke (ca. 150 g)
2 EL Sojasauce
60 g Radieschen

FÜR DIE SAUCE

2 Knoblauchzehen
200 g Joghurt
Salz

BLUMENKOHLSREIS: Den Blumenkohl waschen und die Röschen grob klein schneiden. Dann portionsweise im Blitzhacker auf Reiskorngröße zerkleinern (Bild 1). Den Blumenkohlreis in ein Metallsieb geben.

Einen Topf zu einem Drittel mit Wasser befüllen und dieses aufkochen. 1 TL Salz zugeben, das Sieb darüberhängen und einen Deckel auflegen (Bild 2). Den Blumenkohl bei mittlerer Hitze in 8–9 Min. bissfest dämpfen.

TOPPING: Inzwischen den Lachs waschen und trocken tupfen. In 1 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit dem Sesamöl mischen (Bild 3). Zucchini und Gurke waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen mit der Sojasauce in einer zweiten Schüssel vermengen (Bild 4). Radieschen waschen, putzen und je nach Größe vierteln oder achtern.

SAUCE: Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit dem Joghurt mischen (Bild 5). Mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN: Den Blumenkohlreis auf zwei tiefe Teller verteilen, Zucchini, Gurke und Radieschen darauf anrichten. Den Fisch dazugeben und mit der Sauce servieren (Bild 6).

GU
CLOU

Ihnen sind Radieschen zu scharf? Einfach halbieren und in einer Pfanne in etwas Öl auf der Schnittseite anbraten. Das gibt schöne Röstaromen und die Schärfe verschwindet.

ZITRONENFENCHEL MIT EI UND KRÄUTERSCHMAND

SCHNELL

FÜR EIER UND FENCHEL

3 Eier
300 g Fenchel
½ Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl
Salz

FÜR DIE SAUCE

100 g Schmand
25 g TK-Gartenkräuter
(ersatzweise ½ Bund Dill oder
Thymian)
Salz, Pfeffer

EIER UND FENCHEL: Die Eier in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und in 10 Min. hart kochen. Inzwischen den Fenchel waschen, putzen und auf dem Gemüsehobel längs in Streifen hobeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale für die Sauce beiseitelegen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchel darin 2 Min. unter Wenden anbraten. Zitronensaft und ½ TL Salz zugeben und das Gemüse mit geschlossenem Deckel in 5 Min. bei mittlerer Hitze bissfest garen.

SAUCE: Den Schmand mit Kräutern und Zitronenschale in eine Schüssel geben. Alles gründlich verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN: Die Eier pellen und längs vierteln. Das Fenchelgemüse auf zwei Teller verteilen, die geviertelten Eier daraufgeben und mit Kräuterschmand beträufelt servieren.



LOW CARB & NO STRESS



Kochen pur: wenig Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

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

Bunte, vielseitige und schlanke Küche in maximal 30 Minuten: so schnell
und lecker war Low Carb noch nie



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6850-4



9 783833 868504



www.gu.de