

INGA PFANNEBECKER

EXPRESSKOCHEN LOW CARB

Schlank auf die Schnelle

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

FRITTATA FÜR ALLE FÄLLE

Der Italo-Hit aus der Pfanne ist schnell gemacht, lässt sich unendlich variieren und macht mit einem Salat oder einer Scheibe Eiweißbrot satt und zufrieden (alle Rezepte für 4 Personen).

DAS GRUNDREZEPT

6 Eier mit 5 EL Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 1 EL Öl in zwei beschichteten Pfannen (ca. 26 cm Ø) erhitzen, die Hälfte der Eiermasse hineingeben und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen. Dabei zum Schluss eventuell kurz den Deckel auflegen.

1. FRÜHLINGSLEICHT

500 g grünen Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, 250 g zarte Möhren schälen und beides schräg in 1–2 cm dicke Stücke schneiden. Jeweils 1 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen und die Hälfte des Gemüses darin unter Wenden ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz würzen. ½ Bund Kerbel waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, hacken und unter die Eiermasse rühren. Die Masse auf die Pfannen verteilen und stocken lassen. Vor dem Servieren 2 EL Hüttenkäse auf jeder Frittata verteilen.

2. SOMMERFRISCH

½ Bund Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob schneiden und unter die Eiermasse rühren. 1 Zucchini putzen und waschen, klein würfeln und in einer Pfanne in 1 EL Öl unter Wenden ca. 5 Min. andünsten. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Zucchiniwürfel hineingeben und die Eiermasse auf die Pfannen verteilen. Jeweils mit 250 g gewaschenen, halbierten Kirschtomaten belegen und stocken lassen. 1 Kugel Mozzarella (125 g) in Scheiben schneiden und auf beiden Frittatas verteilen. Pfannendeckel auflegen und Käse schmelzen lassen.

3. HERBSTDEFTIG

500 g Butternusskürbis schälen und halbieren, Kerne und Fasern herauskratzen und das Fruchtfleisch sehr klein würfeln. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 Salbeistiele waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. 150 g Schinkenspeckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Die Hälfte des Specks mit etwas Speckfett in eine zweite Pfanne geben. Jeweils die Hälfte von Kürbis, Zwiebel und Salbei dazugeben und unter Wenden ca. 5 Min. braten, salzen und pfeffern. Die Eiermasse auf die Pfannen verteilen und stocken lassen.

4. WINTERWÜRZIG

50 g Haselnusskerne grob hacken. 200 g Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. 1 Apfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin unter Wenden 3–4 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und 1 TL getr. Majoran würzen. 1 EL Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Radicchio-Nuss-Mischung hineingeben. Die Eiermasse auf beide Pfannen verteilen und stocken lassen. Beides mit 75 g geraspelttem kräftigem Käse bestreuen. Die Pfannendeckel auflegen und den Käse schmelzen lassen.





UNBESCHWERTER GENUSS

Low Carb ist in aller Munde. Denn immer mehr Menschen schwören darauf, mit weniger Kohlenhydraten in Form zu bleiben. Besonders abends sind Low-Carb-Gerichte gefragt wie nie. Aber bitte ganz schnelle, denn wer will nach einem langen Tag noch ewig in der Küche stehen? Nach »Steak mit Salat« oder »Fisch mit Gemüse« ist das Rezeptrepertoire jedoch oft schon erschöpft.

Damit keine Langeweile auf dem Teller aufkommt, gibt es hier über 40 neue Ideen: mal mit Fleisch, mal mit Fisch, mal vegetarisch oder vegan, aber immer mit maximal 30 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten und in maximal 30 Minuten fix und fertig. Gekocht wird dabei mit ganz normalen Zutaten, die es fast immer im Supermarkt um die Ecke gibt. Und zwar so, dass es der ganzen Familie schmeckt. Echte Alltagsküche eben. Apropos: Am Ende meines Buches finden Sie ein paar praktische Tipps, die das Low-Carb-Leben im Alltag noch ein bisschen leichter machen.

Bleiben Sie in Balance!

Du ja Pfe eben

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN
Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN
Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN
Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

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 Hälfte 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 beträufeln 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 Mungobohnensprossen
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 entstrunken 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 Knoblauch-
zehen | Pfeffer | 4 Eier | ½ TL Backpulver |
frisch geriebene Muskatnuss | 200 g geras-
pelter 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 Rasperl 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 Kreuz-
 kümmel | 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 Knusperbeilage zu Salaten und Suppen oder mit scharfer Tomatensalsa zum Dippen als Snack.

... ICH AUSSER HAUS ESSE?

In Restaurant oder Kantine nach geeigneten Gerichten wie Omelett oder Steak mit Salat Ausschau halten. Oder die Beilagen auf Low Carb umstellen: statt Bratkartoffeln noch eine Portion Gemüse oder einen Salat dazunehmen. Vorsicht bei Saucen, Panaden oder Ähnlichem, die versteckte Kohlenhydrate enthalten können! Am Büfett Kohlenhydratreiches wie Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln links liegen lassen und dafür mehr Gemüse, Salat und Eiweißreiches wie Käse nehmen. Unterwegs ist es oft schwierig, geeignete Snacks zu finden. Deshalb am besten immer eine kleine Tüte Nüsse oder Mandeln in der Tasche haben.



... MEINE FAMILIE MIT CARBS ESSEN WILL?

Am besten Brot extra dazu servieren – das passt bei Suppen, Salaten oder Eiergerichten. Auch Nudeln, Reis oder Couscous sind schnell als Beilage gekocht. Bei Ofengemüse können Sie einfach Kartoffelspalten mitbacken. Kartoffeln extra kochen dauert länger, daher der Tipp: gleich für zwei Tage kochen.

WAS TUE ICH, WENN ...

... ICH MIT LOW CARB ABNEHMEN WILL?

Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten mit max. 500 Kalorien und achten Sie darauf, dass Ihre Abendportion dabei max. 15 g Kohlenhydrate hat: Dann kann der Körper nachts Fett verbrennen. Trinken Sie mind. 1 ½ l Wasser oder ungesüßten Tee (nach Wahl) am Tag. Und versuchen Sie, sich täglich 30 Min. zu bewegen.



... ICH HEISSHUNGER AUF SÜSSES HABE?

Wenn Sie den Hunger vertreiben wollen: Trinken Sie 1 Glas Wasser und essen Sie langsam 5 Mandeln. Das füllt den Magen und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Im Süßhunger-Notfall gönnen Sie sich 1 Stückchen dunkle Schokolade oder klein geschnittenes Obst mit Joghurt und wenig Agavendicksaft.

LOW-CARB-BROTZEIT

Wenn die Küche mal kalt bleiben soll, sorgen diese Blitzrezepte mit viel Eiweiß für Abwechslung auf der Schnitte. Um Kohlenhydrate zu sparen, am besten zu Eiweiß- oder Vollkornbrot greifen und die Scheiben dünn schneiden (alle Rezepte für 4 Personen).

1. CURRY-EIER-SALAT

4 hart gekochte Eier pellen und vierteln. 3 Stangen Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 kleinen säuerlichen Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 100 g Naturjoghurt mit 75 g Mayonnaise, 1 TL mildem Currypulver und 2 EL gehackter Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Eier, Sellerie- und Apfelscheiben untermischen.

2. GEFÜLLTE ROASTBEEFRÖLLCHEN

250 g Magerquark mit 1 kleinen Schuss Mineralwasser, 1 TL Dijon-Senf und 2 EL Schnittlauchröllchen verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 1 rote Paprikaschote längs halbieren, entkernen und waschen. ½ Salatgurke schälen und ebenso wie die Paprikaschote in dünne Stifte schneiden. 8–12 Scheiben Roastbeefaufschnitt jeweils mit der Quarkcreme bestreichen, mit Paprika und Gurke belegen und aufrollen. Die Röllchen mit je 1 Schnittlauchhalm zusammenbinden.

3. TOFU CAPRESE

5 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. 200 g Tofu natur ebenfalls in Scheiben schneiden und mit den Tomaten dachziegelartig auf einer Platte anrichten. 3 EL grünes Pesto mit 3 TL Olivenöl verrühren und mit wenig Salz würzen, über Tofu und Tomaten träufeln. Nach Belieben mit Basilikumblättern garnieren.

4. MEDITERRANER FETAQUARK

100 g Schafskäse (Feta) mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit 250 g Magerquark in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. 1 kleinen Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Die Raspel in einem Sieb gut ausdrücken. 50 g getrocknete Soft-Tomaten klein würfeln. Zucchini und Tomaten mit 2 EL gehacktem Basilikum unter den Fetaquark rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Quark ist im Kühlschrank mindestens 3 Tage haltbar und schmeckt nicht nur auf Brot, sondern auch als Dip zu rohen Gemüsesticks.

5. HARZER-TATAR

125 g Harzer Käse sehr klein würfeln. 1 kleines Bund Radieschen putzen, waschen und ebenfalls sehr klein würfeln. 50 g Schinkenspeckwürfel in einer Pfanne ohne Fett knusprig anbraten. 2 EL Kürbiskerne dazugeben und kurz anrösten. Harzer, Radieschen, Speck und Kürbiskerne mit 1 EL Rapsöl und 2 EL Schnittlauchröllchen mischen und das Tatar mit Salz und Pfeffer abschmecken.





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

