

Low Carb und Ketogene Ernährung

Das große 2-in-1 Kochbuch mit leckeren und gesunden Rezepten für eine erfolgreiche Keto- und Low-Carb-Diät im Alltag. Ketogen & kohlenhydratarm kochen leicht gemacht!

Inhalt

Low Carb.....	12
Vorwort	12
Hinweis zu den Rezepten	13
Suppen & Eintöpfe	14
Brokkoli-Creme-Suppe	14
Tomaten-Zucchini-Suppe mit Basilikum.....	15
Lauch-Käse-Eintopf.....	16
Avocado-Garnelen-Süppchen	17
Paprika-Hackfleisch-Topf.....	18
Fenchel-Spargel-Creme	19
Kohl-Krabben-Eintopf.....	20
Champignonsuppe mit Petersilie	21
Thunfisch-Spinat-Brühe.....	22
Grünkohl-Wurst-Eintopf.....	23
Aubergine-Tomaten-Suppe.....	24
Lachssuppe mit Dill.....	25
Salate & Bowls	26
Mediterraner Feta-Salat	26
Lachs-Avocado-Bowl	27
Hähnchen-Rucola-Salat mit Pinienkernen.....	28
Erdbeersalat mit Walnüssen	29

Spargel-Mozzarella-Mix.....	30
Avocado-Spinat-Bowl mit Dressing.....	31
Thunfisch-Salat mit schwarzen Oliven.....	32
Garnelen-Mangold-Salat	33
Bunter Hähnchensalat mit Mandarinen	34
Rindersteak-Bowl mit Grünkohl.....	35
Forelle-Endivien-Salat	36
Ei-Spinat-Bowl mit Schnittlauch	37
Artischocken-Tomaten-Salat.....	38
Romana-Hähnchen-Bowl mit Parmesan	39
Karpfen-Radicchio-Salat mit Kräutern.....	40
Hauptgerichte	41
Gebratener Zander auf Mangoldbett.....	41
Hähnchenbrust gefüllt mit Camembert und Kräutern	42
Garnelen in Zitronen-Knoblauch-Sauce	43
Aubergine-Rindfleisch-Rolle.....	44
Zucchini-Nudeln mit Lachssauce	45
Pfeffersteak mit Rosenkohl.....	46
Brokkoli-Käse-Auflauf.....	47
Tintenfischringe mit Rucola-Salat.....	48
Rinderhackbällchen in Tomatensauce.....	49
Hähnchenbrust in Parmesankruste	50
Frühstück	51

Spinat-Omelett mit Feta	51
Avocado-Eiersalat	52
Erdbeer-Chia-Pudding	53
Lachsrührei mit Frühlingszwiebeln	54
Joghurt mit Himbeeren und Mandeln.....	55
Käse-Pfannkuchen mit Beeren	56
Rührei mit Kräutern und Tomaten.....	57
Griechischer Joghurt mit Kiwi und Nüssen.....	58
Schinken-Mozzarella-Rolle	59
Magerquark mit Walnüssen und Brombeeren	60
Avocado-Hüttenkäse-Tartine.....	61
Gemüseomelett mit Champignons	62
Chia-Pfannkuchen mit Beerenkompott	63
Wurst- und Käseplatte mit Gurken	64
Snacks	65
Thunfisch-Gurken-Röllchen.....	65
Käsestangen mit Sesam.....	66
Zucchini-Chips mit Kräuterdip.....	67
Hähnchenspieße mit Zitronengras.....	68
Blumenkohl-Bites mit Aioli	69
Auberginen-Hummus.....	70
Gefüllte Paprika mit Schafskäse	71
Mandel-Cracker	72

Mozzarella-Sticks	73
Gemüsesticks mit Ziegenkäse-Dip	74
Fisch & Meeresfrüchte.....	75
Garnelen mit Knoblauch und Olivenöl.....	75
Thunfisch-Tatar mit Avocado	76
Forellenfilet mit Kräuterbutter.....	77
Seezunge im Mandelmantel.....	78
Jakobsmuschel-Ceviche.....	79
Kabeljau in Dill-Sahne-Sauce	80
Seeteufel-Spieße mit Zitrone	81
Dorade mit Zitronen-Rosmarin-Sauce	82
Krabbensalat mit Frühlingszwiebeln	83
Scampi-Pfanne mit Rucola	84
Geflügel & Fleisch	85
Hähnchenbrust mit Brie und Walnüssen	85
Entenbrust in Orangen-Ingwer-Sauce.....	86
Schweinefilet in Pfeffersauce	87
Kalbskotelett mit Salbeibutter	88
Rinderrouladen klassisch	89
Lammkoteletts mit Rosmarin.....	90
Putenstreifen in Senf-Sahne-Sauce.....	91
Low Carb Wiener Schnitzel.....	92
Rindergulasch mit Zucchini	93

Hähnchen-Satay mit Erdnussdip	94
Desserts.....	95
Avocado-Schoko-Mousse.....	95
Frozen-Joghurt mit Beeren.....	96
Mandel-Creme mit Vanille	97
Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeersauce	98
Zitronen-Cheesecake im Glas	99
Pekannuss-Vanillecreme.....	100
Erdbeer-Mandel-Tarte	101
Blaubeer-Chia-Pudding	102
Nussige Schoko-Trüffel	103
Mascarpone-Creme mit Kirschen	104
Brot & Gebäck.....	105
Mandelbrot	105
Kokosnuss-Muffins	106
Zucchini-Walnuss-Brot.....	107
Käse-Cracker	108
Sesam-Fladenbrot.....	109
Blumenkohl-Pizza-Teig	110
Kürbiskern-Brötchen.....	111
Kokos-Makronen	112
Parmesan-Knusperstangen	113
Haselnuss-Zimt-Brot	114

Ketogene Ernährung	115
Vorwort.....	115
Frühstück	116
Avocado-Ei-Nest.....	116
Brokkoli-Schinken-Omelett.....	117
Käse-Bacon-Muffins.....	118
Spinat-Feta-Frühstücksrolle	119
Kokos-Mandel-Porridge.....	120
Rührei mit Lachsstreifen.....	121
Zucchini-Pfannkuchen mit Frischkäse	122
Chia-Pudding mit Brombeeren	123
Erdbeeren mit Schlagsahne	124
Avocado-Schokoladen-Smoothie	125
Shakshuka mit Chorizo.....	126
Forelle auf Feldsalat.....	127
Eier-Muffins	128
Mandelmilch-Kakao mit Kokosflocken	129
Schnelle Snacks & Vorspeisen	130
Käse-Chips	130
Blumenkohl-Bites	131
Guacamole mit Gurkenscheiben.....	132
Garnelen mit Aioli	133
Oliven-Käse-Sticks	134

Gefüllte Champignons mit Feta	135
Roquefort-Selleriesalat	136
Lachs-Tatar	137
Rucola-Schinken-Röllchen.....	138
Zucchini-Chips.....	139
Suppen & Eintöpfe	140
Brokkoli-Cheddar-Suppe	140
Hühnercremesuppe mit Paprika	141
Kürbis-Kokos-Suppe	142
Spinat-Knoblauch-Suppe	143
Fischsuppe mit Safran	144
Rinderbrühe mit Grünkohl.....	145
Tomaten-Mozzarella-Suppe.....	146
Gulaschsuppe.....	147
Zwiebelsuppe mit Emmentaler	148
Champignon-Sahnesuppe.....	149
Paprika-Hack-Suppe	150
Lachs-Lauch-Suppe	151
Spargelcremesuppe	152
Bohnen-Blutwurst-Eintopf.....	153
Rindfleisch-Tomaten-Eintopf.....	154
Salate	155
Avocado-Thunfisch-Salat.....	155

Mediterraner Hähnchensalat.....	156
Fenchel-Ziegenkäse-Salat	157
Forellensalat mit Kapern	158
Kürbis-Rucola-Salat	159
Lammfilet auf Blattspinat.....	160
Griechischer Salat	161
Caesar Salad mit Garnelen	162
Paprika-Hack-Salat	163
Ziegenkäse-Walnuss-Salat.....	164
Eiersalat mit Dill.....	165
Endiviensalat mit Bacon.....	166
Tomaten-Mozzarella-Turm	167
Zucchini-Nudel-Salat mit Feta.....	168
Fisch & Meeresfrüchte.....	169
Lachssteak mit Kräuterbutter.....	169
Garnelen-Pfanne mit Brokkoli.....	170
Tintenfischringe mit Aioli	171
Forelle in Mandelkruste	172
Seelachs auf Zucchinibett	173
Makrele mit Fenchelgemüse	174
Thunfischsteak mit Avocadosalsa.....	175
Dorade im Gemüsebett.....	176
Garnelen-Avocado-Pasta	177

Jakobsmuscheln auf Rucola	178
Heilbutt mit Zitronensauce.....	179
Barschfilet auf Mangold	180
Kabeljau im Speckmantel.....	181
Seezunge mit grünem Spargel.....	182
Seeteufel mit Chorizo-Kruste.....	183
Scholle mit Knoblauchbutter	184
Muscheltopf mit Weißwein und Petersilie.....	185
Rotbarschfilet mit Limettensauce	186
Steinbutt mit Kapernbutter	187
Fleisch & Geflügel	188
Hühnerbrust in Basilikumsauce	188
Rinderhack-Pilz-Pfanne	189
Rindersteak mit Kräuterseitlingen.....	190
Lammlachse auf Spinat	191
Schnitzel mit Mandelpanade.....	192
Pfeffer-Hacksteak.....	193
Entenbrust mit Brombeersoße.....	194
Kalbsschnitzel mit Rucola.....	195
Kaninchen in Senfsoße	196
Schweineschulter mit Zwiebeln	197
Frankfurter Würstchen auf Sauerkraut.....	198
Putenbrust mit Tomaten-Frischkäse-Füllung	199

Klassische Rinderroulade	200
Bockwurst auf Spitzkohl.....	201
Lammkarree mit Rosmarin.....	202
Kalbsbraten mit Artischocken	203
Gefüllte Hühnerbrust.....	204
Rinderfilet mit Bärlauchpesto	205
Gefülltes Schweinekotelett mit Cheddar und Jalapeños.....	206
Beilagen & Gemüsegerichte	207
Zucchini-Spaghetti mit Garnelen und Sahnesoße.....	207
Auberginen-Pizza	208
Gegrillter Spargel	209
Chinakohl-Röllchen	210
Fenchel überbacken	211
Brokkoli-Käse-Gratin	212
Mairüben-Püree	213
Tomaten gefüllt mit Ricotta	214
Spinat mit Knoblauch.....	215
Champignons à la crème	216
Schlusswort.....	217
Impressum	218

Low Carb

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die von Ernährungstrends und Diätplänen nur so wimmelt, kann es eine Herausforderung sein, den Überblick zu behalten und die für einen selbst richtige Ernährungsweise zu finden. Das vorliegende Kochbuch soll dabei eine Hilfe sein, indem es den Fokus auf eine Low-Carb-Ernährung legt. Diese Ernährungsform hat sich für viele als wirksam erwiesen, sei es zur Gewichtsreduktion, zur besseren Kontrolle des Blutzucker-Spiegels oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Buch bietet eine Vielzahl von Rezepten, die kohlenhydratarm sind und sich durch eine einfache Zubereitung auszeichnen. Ein weiterer Pluspunkt: Bei der Low-Carb-Ernährung muss nicht auf Genuss verzichtet werden. Tatsächlich können sich Geschmack und Gesundheit durchaus ergänzen.

Es wird immer deutlicher, dass Ernährung mehr ist als nur „Treibstoff“ für den Körper. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlfühlgefühl haben. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich dir den Einstieg in eine oder die Weiterführung einer Low-Carb-Ernährung so einfach und schmackhaft wie möglich gestalten.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss, sondern voller Geschmack und Genuss stecken kann. Viel Freude beim Experimentieren in der Küche!

Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

Suppen & Eintöpfe

Brokkoli-Creme-Suppe

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 250 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 250 ml Wasser
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Meersalz
- 1/2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin glasig dünsten.
2. Die Brokkoliröschen hinzufügen und kurz mitdünsten.
3. Wasser hinzugießen, aufkochen lassen und den Brokkoli darin etwa 10 Minuten weich kochen.
4. Die Kokosmilch zum Topf hinzufügen und alles zum erneuten Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.
6. Den geriebenen Parmesan, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren, bis der Käse geschmolzen ist.
7. Mit Zitronensaft abschmecken und nochmals erhitzen, aber nicht kochen lassen.

Tomaten-Zucchini-Suppe mit Basilikum

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, gewaschen und in Würfel geschnitten
- 2 reife Tomaten, gewaschen und grob gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- Einige frische Basilikumblätter, gewaschen und grob gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasisig dünsten.
2. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Die gehackten Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit der Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich ist.
5. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
6. Die Suppe erneut erhitzen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Danach das gehackte Basilikum unterrühren.
7. Die Suppe in eine Schüssel gießen und mit ein paar frischen Basilikumblättern garnieren.

Lauch-Käse-Eintopf

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 Stange Lauch (ca. 150 g), gewaschen und in Ringe geschnitten
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 100 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Handvoll Spinat, gewaschen und grob gehackt
- 1 EL Chiasamen
- Frisches Petersilie, gehackt (zum Garnieren)

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf und dünste die Zwiebeln darin glasig an. Füge die Hähnchenbrust hinzu und brate sie von allen Seiten kurz an.
2. Gib den Lauch zu den Zwiebeln und Hähnchenbrust dazu. Lass alles für ca. 5 Minuten dünsten, bis der Lauch weicher wird.
3. Streue das Paprikapulver darüber und rühre gut um. Lasse es kurz weiter köcheln.
4. Gieße die Kokosmilch in den Topf und lasse den Eintopf bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten köcheln.
5. Nun füge den geriebenen Emmentaler hinzu und rühre, bis der Käse geschmolzen ist und sich gut mit der Flüssigkeit verbunden hat.
6. Gib den Spinat und die Chiasamen in den Topf und lasse alles weitere 5 Minuten köcheln, bis der Spinat zusammenfällt und die Chiasamen aufquellen.
7. Schmecke den Eintopf mit Salz und Pfeffer ab und garniere ihn mit frischer Petersilie.

Avocado-Garnelen-Süppchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 Avocado, halbiert und entkernt
- 5 Garnelen, geschält und entdarmt
- 100 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 150 ml Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- 1 EL frischer Koriander oder Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis sie glasig sind.
2. Das Wasser und die Kokosmilch zum Topf hinzufügen und zum Kocheln bringen.
3. Während die Flüssigkeit erhitzt wird, das Fruchtfleisch der Avocado in einen Mixer geben. Die warme Flüssigkeit aus dem Topf hinzufügen und alles zu einer glatten Suppe pürieren.
4. Die Avocado-Suppe zurück in den Topf geben und erneut erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. In einer separaten Pfanne die Garnelen in ein wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie rosa sind.
6. Die Suppe in eine Schale gießen, die Garnelen darauflegen und mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie garnieren. Guten Appetit!

Paprika-Hackfleisch-Topf

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Rinderhackfleisch
- 1 mittelgroße grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 100 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- Einige Blätter frischer Spinat zum Garnieren

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die fein gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und braten, bis es krümelig und leicht gebräunt ist.
3. Die gewürfelte grüne Paprika zum Topf geben und alles gut vermischen. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.
4. Sobald die Paprika leicht weich ist, die Kokosmilch hinzugießen und den Topf kurz aufkochen lassen.
5. Bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis alle Aromen gut miteinander vermischt sind und die Paprika vollständig gegart ist.
6. Zum Schluss einige Spinatblätter hinzufügen und einmal umrühren, bis sie leicht welk sind.
7. Den Topf vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Guten Appetit!

Fenchel-Spargel-Creme

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroßer Fenchel, gewürfelt
- 5 Stangen grüner Spargel, in Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 250 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Zitronensaft von einer Bio-Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Einige Walnusskerne zum Garnieren
- 1 EL Frischkäse

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünnen.
2. Den Fenchel und den Spargel hinzugeben und etwa 5 Minuten mitdünsten, bis sie leicht weich werden.
3. Die Brühe hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis Fenchel und Spargel ganz weich sind.
4. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
5. Die Kokosmilch und den Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Wenn die Creme zu dick ist, kannst du noch etwas Brühe hinzufügen, bis sie die gewünschte Konsistenz hat.
7. Die Creme in eine Schüssel geben, einen EL Frischkäse in die Mitte setzen und mit einigen zerstoßenen Walnusskernen garnieren.

Kohl-Krabben-Eintopf

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Krabben, gekocht und geschält
- 200 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Chiliflocken (nach Geschmack)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

1. In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten.
2. Zucchini hinzufügen und etwa 3 Minuten mitdünsten, bis sie leicht Farbe annimmt.
3. Grünkohl dazugeben und für weitere 2 Minuten dünsten, bis er etwas zusammenfällt.
4. Mit Paprika und Chiliflocken würzen und gut umrühren.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
6. Die Hitze reduzieren und den Eintopf 10 Minuten köcheln lassen.
7. Krabben und Frischkäse in den Topf geben und umrühren, bis der Käse geschmolzen und alles gut vermischt ist.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis alles gut erhitzt ist.
9. In eine Schüssel geben und mit Petersilie bestreuen.