

Das große Low Carb Kochbuch

Schnelle, einfache und leckere kohlenhydratarme Rezepte zum gesunden Abnehmen. Kohlenhydratarm kochen für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag.

Inhalt

Vorwort	7
Hinweis zu den Rezepten	8
Suppen & Eintöpfe	9
Brokkoli-Creme-Suppe	9
Tomaten-Zucchini-Suppe mit Basilikum.....	10
Lauch-Käse-Eintopf	11
Avocado-Garnelen-Süppchen	12
Paprika-Hackfleisch-Topf.....	13
Fenchel-Spargel-Creme	14
Kohl-Krabben-Eintopf.....	15
Champignonsuppe mit Petersilie.....	16
Thunfisch-Spinat-Brühe	17
Grünkohl-Wurst-Eintopf.....	18
Aubergine-Tomaten-Suppe	19
Lachssuppe mit Dill.....	20
Salate & Bowls.....	21
Mediterraner Feta-Salat	21
Lachs-Avocado-Bowl	22
Hähnchen-Rucola-Salat mit Pinienkernen	23
Erdbeersalat mit Walnüssen.....	24
Spargel-Mozzarella-Mix.....	25
Avocado-Spinat-Bowl mit Dressing.....	26
Thunfisch-Salat mit schwarzen Oliven.....	27

Garnelen-Mangold-Salat.....	28
Bunter Hähnchensalat mit Mandarinen.....	29
Rindersteak-Bowl mit Grünkohl	30
Forelle-Endivien-Salat	31
Ei-Spinat-Bowl mit Schnittlauch	32
Artischocken-Tomaten-Salat	33
Romana-Hähnchen-Bowl mit Parmesan	34
Karpfen-Radicchio-Salat mit Kräutern.....	35
Hauptgerichte	36
Gebratener Zander auf Mangoldbett.....	36
Hähnchenbrust gefüllt mit Camembert und Kräutern	37
Garnelen in Zitronen-Knoblauch-Sauce	38
Aubergine-Rindfleisch-Rolle.....	39
Zucchini-Nudeln mit Lachssauce	40
Pfeffersteak mit Rosenkohl.....	41
Brokkoli-Käse-Auflauf.....	42
Tintenfischringe mit Rucola-Salat.....	43
Rinderhackbällchen in Tomatensauce.....	44
Hähnchenbrust in Parmesankruste.....	45
Frühstück	46
Spinat-Omelett mit Feta	46
Avocado-Eiersalat	47
Erdbeer-Chia-Pudding	48

Lachsbrühe mit Frühlingszwiebeln	49
Joghurt mit Himbeeren und Mandeln	50
Käse-Pfannkuchen mit Beeren	51
Rührei mit Kräutern und Tomaten	52
Griechischer Joghurt mit Kiwi und Nüssen	53
Schinken-Mozzarella-Rolle	54
Magerquark mit Walnüssen und Brombeeren	55
Avocado-Hüttenkäse-Tartine	56
Gemüseomelett mit Champignons	57
Chia-Pfannkuchen mit Beerenkompott	58
Wurst- und Käseplatte mit Gurken	59
Snacks	60
Thunfisch-Gurken-Röllchen	60
Käsestangen mit Sesam	61
Zucchini-Chips mit Kräuterdip	62
Hähnchenstücke mit Zitronengras	63
Blumenkohl-Bites mit Aioli	64
Auberginen-Hummus	65
Gefüllte Paprika mit Schafskäse	66
Mandel-Cracker	67
Mozzarella-Sticks	68
Gemüesticks mit Ziegenkäse-Dip	69
Fisch & Meeresfrüchte	70

Garnelen mit Knoblauch und Olivenöl.....	70
Thunfisch-Tatar mit Avocado.....	71
Forellenfilet mit Kräuterbutter	72
Seezunge im Mandelmantel	73
Jakobsmuschel-Ceviche.....	74
Kabeljau in Dill-Sahne-Sauce	75
Seeteufel-Spieße mit Zitrone	76
Dorade mit Zitronen-Rosmarin-Sauce	77
Krabbensalat mit Frühlingszwiebeln	78
Scampi-Pfanne mit Rucola	79
Geflügel & Fleisch	80
Hähnchenbrust mit Brie und Walnüssen	80
Entenbrust in Orangen-Ingwer-Sauce.....	81
Schweinefilet in Pfeffersauce	82
Kalbskotelett mit Salbeibutter	83
Rinderrouladen klassisch	84
Lammkoteletts mit Rosmarin	85
Putenstreifen in Senf-Sahne-Sauce.....	86
Low Carb Wiener Schnitzel.....	87
Rindergericht mit Zucchini	88
Hähnchen-Satay mit Erdnussdip.....	89
Desserts	90
Avocado-Schoko-Mousse	90

Frozen-Joghurt mit Beeren.....	91
Mandel-Creme mit Vanille	92
Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeersauce	93
Zitronen-Cheesecake im Glas.....	94
Pekannuss-Vanillecreme	95
Erdbeer-Mandel-Tarte.....	96
Blaubeer-Chia-Pudding.....	97
Nussige Schoko-Trüffel	98
Mascarpone-Creme mit Kirschen.....	99
Brot & Gebäck	100
Mandelbrot.....	100
Kokosnuss-Muffins.....	101
Zucchini-Walnuss-Brot.....	102
Käse-Cracker	103
Sesam-Fladenbrot	104
Blumenkohl-Pizza-Teig	105
Kürbiskern-Brötchen.....	106
Kokos-Makronen.....	107
Parmesan-Knusperstangen	108
Haselnuss-Zimt-Brot.....	109
Schlusswort	110
Impressum.....	111

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.

Es geht hier nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Denn die Art und Weise, wie wir Lebensmittel auswählen, zubereiten und letztlich genießen, ist mindestens genauso wichtig wie die Lebensmittel selbst. Egal, ob du bereits Erfahrung mit Low-Carb hast oder gerade erst einsteigst: Dieses Buch wird dir den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erleichtern.

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 glasig 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 Kochen 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 dünsen.
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.

Champignonsuppe mit Petersilie

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 200 g frische Champignons, geputzt und in Scheiben geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL frischer Thymian, fein gehackt
- 2 EL frische Petersilie, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf über mittlerer Hitze. Gib die Zwiebeln hinzu und dünste sie, bis sie glasig sind.
2. Füge die Champignons und den Knoblauch hinzu und brate alles, bis die Champignons leicht gebräunt sind.
3. Gieße die Kokosmilch und das Wasser in den Topf und rühre gut um. Lasse die Suppe zum Köcheln bringen.
4. Füge den Thymian hinzu und lasse die Suppe etwa 10 Minuten köcheln.
5. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.
6. Gib die gehackte Petersilie hinzu und rühre gut um. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Fertig.

Thunfisch-Spinat-Brühe

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g frischer Thunfisch, in kleine Würfel geschnitten
- 75 g frischer Babyspinat, gewaschen und grob gehackt
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 500 ml Wasser
- 1 TL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze. Füge den fein geschnittenen Ingwer und die Frühlingszwiebel hinzu und dünste alles leicht an, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. Gib die Thunfischwürfel hinzu und brate sie kurz von allen Seiten an, sodass sie außen leicht gebräunt, aber innen noch zartrosa sind.
3. Gieße das Wasser in den Topf und lasse die Brühe aufkochen. Sobald sie kocht, reduziere die Hitze und lasse alles für 5 Minuten leicht köcheln.
4. Füge den Babyspinat hinzu und lasse ihn in der Brühe welken. Das sollte nicht länger als 2-3 Minuten dauern.
5. Würze die Brühe mit Salz, Pfeffer und dem frisch gepressten Zitronensaft. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Guten Appetit.

Grünkohl-Wurst-Eintopf

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 100 g Grünkohl, gewaschen und grob gehackt
- 1 Wiener Würstchen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsen.
2. Wiener Würstchen hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Grünkohl, Zucchini und Frühlingszwiebeln hinzugeben. Alles gut umrühren und für etwa 3 Minuten weiterbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen.
5. Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut umrühren.
6. Bei mittlerer Hitze für etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkohl weich ist.
7. Kokosmilch und Rosmarin hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
8. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Aubergine-Tomaten-Suppe

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL frische Basilikumblätter, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

1. Erhitze in einem Topf das Olivenöl. Gib die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und dünste alles, bis sie glasig sind.
2. Füge die gewürfelte Aubergine hinzu und brate sie etwa 5 Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Gib die gewürfelten Tomaten zum Topf hinzu und lass sie weitere 5 Minuten köcheln.
4. Übergieße das Gemüse mit der Gemüsebrühe und lasse alles für weitere 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.
5. Würze die Suppe mit Salz und Pfeffer und gib die gehackten Basilikumblätter dazu.
6. Nimm den Topf vom Herd und püriere die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
7. Füge die Kokosmilch hinzu und erhitze die Suppe erneut, ohne sie zum Kochen zu bringen.
8. Zum Schluss garniere die Suppe mit Chiasamen.

Lachssuppe mit Dill

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

Zutaten:

- 150 g Lachs, frisch und in Würfel geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 250 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 150 ml Wasser
- 1 EL Dill, frisch gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Bio-Zitronensaft
- 1 EL Frischkäse

Zubereitung:

1. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die fein gewürfelte Zwiebel darin glasig dünsten.
2. Die Zucchiniwürfel hinzufügen und kurz mit anbraten, bis sie leicht goldbraun sind.
3. Den frischen Lachswürfel zum Topf hinzugeben und rundherum kurz anbraten.
4. Mit Kokosmilch und Wasser aufgießen und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
6. Den Dill und Frischkäse hinzufügen und gut umrühren, bis der Frischkäse sich vollständig aufgelöst hat. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.