

# **Das große Low Carb Kochbuch**

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

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort .....</b>                         | <b>7</b>  |
| <b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>         | <b>8</b>  |
| <b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>           | <b>9</b>  |
| 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        |
| <b>Salate &amp; Bowls.....</b>               | <b>21</b> |
| 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        |
| <b>Hauptgerichte .....</b>                             | <b>36</b> |
| 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        |
| <b>Frühstück .....</b>                                 | <b>46</b> |
| Spinat-Omelett mit Feta .....                          | 46        |
| Avocado-Eiersalat .....                                | 47        |
| Erdbeer-Chia-Pudding .....                             | 48        |

|   |           |
|---|-----------|
| Lachsrührei 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        |
| <b>Snacks.....</b>                            | <b>60</b> |
| Thunfisch-Gurken-Röllchen.....                | 60        |
| Käsestangen mit Sesam.....                    | 61        |
| Zucchini-Chips mit Kräuterdip .....           | 62        |
| Hähnchenspieße mit Zitronengras .....         | 63        |
| Blumenkohl-Bites mit Aioli.....               | 64        |
| Auberginen-Hummus .....                       | 65        |
| Gefüllte Paprika mit Schafskäse.....          | 66        |
| Mandel-Cracker.....                           | 67        |
| Mozzarella-Sticks .....                       | 68        |
| Gemüsesticks mit Ziegenkäse-Dip .....         | 69        |
| <b>Fisch &amp; Meeresfrüchte .....</b>        | <b>70</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| 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        |
| <b>Geflügel &amp; Fleisch .....</b>        | <b>80</b> |
| 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        |
| Rindergulasch mit Zucchini .....           | 88        |
| Hähnchen-Satay mit Erdnussdip.....         | 89        |
| <b>Desserts .....</b>                      | <b>90</b> |
| 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         |
| <b>Brot &amp; Gebäck .....</b>               | <b>100</b> |
| 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        |
| <b>Schlusswort .....</b>                     | <b>110</b> |
| <b>Impressum.....</b>                        | <b>111</b> |

# 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 Blutzuckerspiegels 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 Wohlfühl 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 Köcheln 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 dünsten.
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 dünsten.
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.