



LENA MERZ



LOW CARB MEAL PREP

*1 × Kochen –
4 × Mittagspause to go*



G|U



INHALT

MEAL PREP MEETS LOW CARB	6
LOW CARB DEN GANZEN TAG	8
PLAN IT, SHOP IT, HACK IT!	10
HOW TO PACK FOR MEAL PREP	12

4 x MEAL PREP ...

... MIT FENCHEL UND SPINAT	14
... MIT FISCH	20
... MEDITERRAN	26
... MIT BROKKOLI	32
... FÜR MÖHRENFANS	38
... LECKER GEFÜLLT	44
... MIT ROTER BETE	50
... IN QUIETSCHGRÜN	56
... QUICHE	62
... GANZ DEFTIG	68
... FÜR CHAMPI(GN)ONS	74

... RUND UM DIE WURST	80
... MIT BLUMENKOHL	86
... IM SOMMER	92
... MIT Eintopf, Salat & Schnitzel	98
... ASIA-STYLE	104
... EINFACH KOREANISCH	110
... ITALIENISCH	116
... IM HERBST	122
... MIT POMMES TO GO	128
... MIT PILZEN	134

REGISTER	140
IMPRESSUM	144

MEAL PREP MEETS LOW CARB

Meal Prep ist die Abkürzung von Meal Preparation und bedeutet »Essen vorkochen«. Das ist genial, denn man kocht nur einmal und hat viermal leckeres Essen für die kommende Woche. Das bedeutet aber keinen Kochmarathon am Sonntagnachmittag: Mit den Rezepten aus diesem Buch brauchst du für viermal Lunch höchstens eine Stunde. Hier kommen 21 köstliche Wochenpläne, bei denen der Kohlenhydratgehalt bewusst niedrig gehalten ist (Low Carb), sodass wir lange Arbeitstage leistungsfähig und zufrieden durchstehen können.



WAS IST LOW CARB?

Low Carb ist eine Ernährungsform, die auf »schnelle« Kohlenhydrate weitgehend verzichtet. Diese Kohlenhydrate nehmen wir beispielsweise über Weißbrot, Nudeln, Kuchen, Süßigkeiten und Limonaden auf. Sie bewirken, dass unser Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und ebenso schnell wieder abfällt. Das hat zur Folge, dass wir permanent zu viel Insulin im Blut haben, denn das Hormon Insulin schüttet der Körper aus, um den Blutzucker in Schach zu halten. Ein permanent hoher Insulinspiegel verhindert, dass der Stoffwechsel auf unsere Körperfettreserven zurückgreift. Durch eine kohlenhydratarme Ernährung wird die Insulinausschüttung minimiert und der Körper angeregt, für die Energiegewinnung seine Fettdepots einzusetzen. Wenn wir den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sitzen, brauchen wir nicht annähernd so viele Energiebooster, wie wir sie gemeinhin über die Nahrung zu uns nehmen.

SATT, SCHLANK UND ZUFRIEDEN

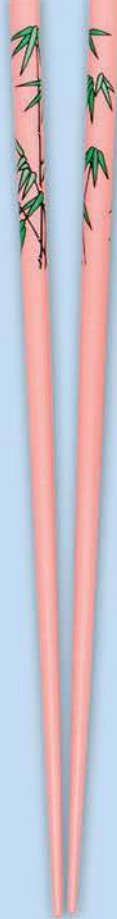
Ein Zuviel an schnell verdaulichen Kohlenhydraten bewirkt also einen hohen Insulinspiegel, der wiederum den Fettabbau im Körper verhindert. Im Gegenteil, er sorgt dafür, dass neues Fett eingelagert wird. Gewichtszunahme ist die Folge und damit Unzufriedenheit. Wer zu langsam verdaulichen Kohlenhydraten in Form von Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn greift, bleibt länger satt und isst auf Dauer gesünder. Auch dem Mittagstief kann man Ade sagen, man bleibt frisch und konzentriert.

WIE VIELE KOHLENHYDRATE SIND SINNVOLL?

Bei einer Low-Carb-Ernährung dürfen etwa 30 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten stammen – im Gegensatz zu einer No-Carb-Diät, die auf Kohlenhydrate völlig verzichtet. Wichtig ist, dass überwiegend Lebensmittel auf den Teller kommen, deren Kohlenhydrate langsam verstoffwechselt werden. Dazu zählen Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte und kleinere Mengen Vollkorngetreide. Begleitet werden sie von den Eiweiß- und Fettlieferanten Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Samen.

LOW CARB IM ARBEITSALLTAG

Kantinen und Restaurants liefern oft nicht die optimale Nährstoffversorgung. Genau hier setzt Meal Prep an. Bei selbst zubereiteten Mahlzeiten weißt du, was du Tag für Tag in deine Lunchbox füllst: Zutaten mit gesunden Kohlenhydraten, die lange satt und zufrieden machen. Gleichzeitig sorgst du so für jede Menge Abwechslung.



ROTE BETE TO GO

4 × Lunch in nur 50 Min.



ROTE BETE TO GO

1 FÜR DIE SUPPE DEN CHINAKOHL PUTZEN, waschen und den Strunk ca. 2 cm breit abschneiden. Den Chinakohl vom unteren Ende her in ½ cm breite Streifen schneiden. Die Hälfte der Streifen in zwei große Schraubgläser füllen. Die Erbsen in beide Gläser verteilen. 100 g Rote Bete vierteln, in 3 mm breite Stücke schneiden und ebenfalls in die Gläser geben. Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und etwas mehr als die Hälfte in die beiden Schraubgläser verteilen.

2 DIE PAPRIKA WASCHEN, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel quer in sehr dünne Streifen schneiden und die Hälfte davon in die beiden Gläser verteilen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und ebenfalls in die Gläser geben. In jedes Glas 2 EL Sojasauce geben und die Gläser verschließen (**Portion 3 und 4**). Vor dem Essen gießt man so viel kochendes Wasser ins Glas, dass die Zutaten komplett bedeckt sind. Das Glas wieder verschließen und die Suppe mindestens 5 Min. ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe direkt aus dem Glas löffeln oder in einen Suppenteller umfüllen.

3 INZWISCHEN 200 G ROTE BETE in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Mandeln auf einem kleinen Teller mit Salz und Pfeffer mischen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rote-Bete-Scheiben in den Mandeln wenden und im Öl auf beiden Seiten jeweils ca. 4 Min. braten. Die panierten Rote-Bete-Scheiben in einer mikrowellengeeigneten Box verpacken (**Portion 2**).

4 DIE RESTLICHEN KIDNEYBOHNEN mit dem übrigen Chinakohl und den restlichen Paprikastreifen mischen. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Bohnenmischung mit 50 g Joghurt, Mayonnaise, Senf, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Dills verrühren. Den Salat in einer Box verpacken (**zu Portion 2**) und zu den panierten Roten Beten genießen.

1 KLEINER CHINAKOHL (CA. 400 G)
100 G TK-ERBSEN
500 G ROTE BETE (GEGART; VAKUUM-
VERPACKT)
1 GLAS KIDNEYBOHNEN
(CA. 240 G ABTROPFGEWICHT)
1 GELBE PAPRIKA
2 FRÜHLINGSZWIEBELN
4 EL SOJASAUCE
SALZ
PFEFFER
1 EL GEMAHLENE MANDELN
6 EL ÖL
1 BUND DILL
200 G GRIECHISCHER JOGHURT
1 EL MAYONNAISE
1 TL SENF
70 ML MILCH

FÜR 4 PORTIONEN – ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MIN.

Pro Portion ca. 390 kcal — 15 g E — 19 g F — 39 g KH



5 DIE RESTLICHEN ROTEN BETEN grob würfeln, mit dem übrigen Joghurt und der Milch in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein mixen. Den restlichen Dill unterrühren. Die Rote-Bete-Kaltschale mit Salz und Pfeffer würzen (**Portion 1**). Sie schmeckt direkt am ersten Tag am besten.



POMMES TO GO, BITTE!

4 × Lunch in nur 45 Min.



1 x KOCHEN - 4 x LOW CARB GENUSS



Ein leckeres Mittagessen und gleichzeitig Low Carb – wie passt das zusammen?

Ganz einfach: Meal Prep heißt die Zauberformel!

So entstehen am Wochenende – eins, zwei, drei – in nicht einmal einer Stunde vier unterschiedlich gefüllte Lunchboxen für die nächsten Tage. Ob grüne Woche mit Fisch, Polenta-Paprika-Party oder Rote Bete to go: So lecker ist Low Carb!

1 x Kochen, 4 x Genießen – so geht Low Carb im Alltag!

Plus: viele Tipps zum Mitnehmen, Aufwärmen und Aufpeppen

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6849-8



9 783833 868498

www.gu.de