

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Dieses Buch ist keine Aufforderung, eine Ernährung frei von Kohlenhydraten zu führen. Die Berechnung der Nährwerte der Rezepte erfolgte nach den Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln. Die angegebenen Werte sollen lediglich als Richtwert dienen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe April 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright: © 2016 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, unter Verwendung eines Entwurfs von Alexander Grimme

Umschlagfotos außen: Alexander Grimme

Umschlagfotos innen: Gemüse auf Holz: Shutterstock/ILEISH ANNA

Stillleben: Shutterstock/Svetlana Lukienko

Layout: Alexander Grimme

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Innenbilder: alle Fotos vom Autor außer:

fotolia: 16-17 (Doris Heinrichs), 108-109 (tunedin), 138-139 (Brebca); Mauritius Images: 78-79 (foodcollection); plainpicture: 11 (Johner/Plattform), 14 (Cultura/BRETT STEVENS); shutterstock: 4-5 (Jarvna), 7 (Westend61 Premium), 8 (VICUSCHKA), 10 (Westend61 Premium), 12 (Daria Minaeva), 46-47 (stockcreations);

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

MZ • Herstellung: cb

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-17668-7

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





Alexander Grimme

♥ Noch mehr ♥
ESSENohne**KOHL**ENHYDRATE

60 neue köstliche Low-Carb-Rezepte

GOLDMANN



INHALT

LOW-CARB WIE GEHT DAS? 6



WAS EUCH IN DIESEM
BUCH ERWARTET 8



DIE NÄHRWERTANGABEN 9



IN DER LOW-CARB-KÜCHE 13



FRÜHSTÜCK 16



MITTAG 46



ABEND 78



SNACKS 108



BACKEN 138



REGISTER 156



LOW-CARB WIE GEHT DAS?

Wer bestimmt eigentlich die Regeln von Low-Carb? Wer bestimmt, wie viel Gramm Kohlenhydrate eine Mahlzeit, ein Rezept oder ein Snack maximal haben dürfen? Über dieses Thema lässt sich definitiv streiten. Vergleicht man die bekanntesten Low-Carb-Ernährungskonzepte, unterscheiden sie sich in fast allen Vorgaben. Das ist auch logisch, da sie verschiedene Ansätze und Ziele verfolgen. Wie viel Sport sollte nebenbei betrieben werden? Liegt der Fokus auf psychischen oder körperlichen Veränderungen? Soll der Stoffwechsel durch Ketose (also den kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate) umgestellt werden? Geht es um eine langfristige oder kurzfristige Ernährungsumstellung? Möchte man abnehmen oder das Körpergewicht halten? All diese Fragen spielen eine wichtige Rolle für die einzelnen Vorgaben. Deswegen gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“. Und schließlich ist auch jeder Körper anders.

Ich habe meinen persönlichen Ernährungsplan frei nach dem Motto „Probieren geht über Studieren“ entwickelt. Begonnen habe ich mit den klassischen Low-Carb-Ansätzen: Keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr oder maximal 20 g Kohlenhydrate pro Mahlzeit. Dabei war ich aber leider nicht erfolgreich: Ich habe mich gequält, und das Essen machte keinen Spaß mehr. Deswegen fing ich an, die Vorgaben abzuschwächen oder zu streichen. Dabei habe ich dann auch einzelne Regeln verschiedener Diät-Programme kombiniert und ausprobiert. Das klingt vielleicht recht einfach, erfordert aber Ausdauer und Disziplin und anfangs auch sehr viel Mühe und Zeit. Auch dein richtiger Weg sieht wahrscheinlich

etwas anders aus als das, was irgendeine Low-Carb-Regel vorgibt. Vielleicht wäre auch mein Ansatz nicht passend für dich – du musst es einfach testen. Erst wenn *du* dich wohl dabei fühlst, hast du die richtige Formel gefunden. Disziplin gehört natürlich dazu, aber es muss und soll keine Qual sein. Nur so gelingt eine dauerhaft ausgewogene Ernährung – und darauf kommt es an! Hör auf deinen Körper. Low-Carb bedeutet für mich: Disziplin, Wohlfühlen, Geschmack, Spaß beim Kochen, aber auch, sich immer wieder etwas zu gönnen.

Dieses Buch soll dir dabei als Inspiration dienen. Die Nährwertangaben füge ich als Orientierung hinzu, jedes Rezept darf natürlich abgewandelt werden. Hast du deinen individuellen Ernährungsplan gefunden, kannst du die Portionsgrößen und Zutaten anpassen.

WIE FINDE ICH MEINEN INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSPLAN?

Sich einen Low-Carb-Ernährungsplan anzulegen, ist zu Beginn eine sehr mühsame Aufgabe. Du musst deine Körperwerte bestimmen und dir ein erstes realistisches Ziel setzen. Wichtig ist, dass du deinen Grund- und Gesamtumsatz kennst. Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die dein Körper ohne irgendeine Form der Anstrengung pro Tag benötigt. Der Gesamtumsatz ist die Menge an Energie, die du tatsächlich verbrauchst: inklusive deiner täglichen körperlichen Aktivitäten wie Bewegung, Arbeit, Sport und Freizeit. Formeln und

Anleitungen für diese Berechnungen findest du im Internet (Stichwort: „Grund- und Gesamtumsatz selbst berechnen“). Für Anfänger empfehle ich aber die Betreuung durch einen Ernährungsberater oder Personal Trainer. Der kann deine Werte mit einem Testgerät bestimmen.

Diese Berechnungen sind enorm wichtig. Low-Carb-Ernährung ist nicht gleichzusetzen mit irgendeiner Diät. Das funktioniert nur, wenn man den eigenen Körper, also den individuellen Kalorienumsatz kennt. Erst dann kann man sich die Frage „Wie viel Kalorien pro Tag?“ beantworten.

Um gesund abzunehmen, reduziert man den Gesamtumsatz um ca. 10–15 %. Ab diesem Zeitpunkt beginnt dein persönliches Ernährungsexperiment. Dabei gibt es keine Vorgaben, aber ein paar Tipps kann ich dir geben:

- Reduziere nicht bei jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, sondern zum Beispiel zu Beginn nur am Abend.
- Verändere nicht auf einen Schlag alle deine Essgewohnheiten, sondern nimm dir immer nur einen bestimmten Teil davon vor. Du kannst dich zum Beispiel im Restaurant an Wasser statt Cola gewöhnen. Das ist nur eine Kleinigkeit und anfangs gar nicht so leicht, aber man gewöhnt sich schneller daran, als du vielleicht glaubst. Und später machen genau diese Kleinigkeiten den Unterschied.
- Dein erstes Ziel sollte sein, das angestrebte Kalorienziel zu erreichen. Unabhängig davon, ob du die Kohlenhydrate drastisch oder nur geringfügig reduzierst.



WAS EUCH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Mir ist wichtig, alltagstaugliche Rezepte anzubieten, welche ohne exotische Zutaten auskommen und schnell zubereitet werden können. Die wenigsten haben schließlich Zeit, Stunden vor dem Herd zu stehen oder lange einzukaufen. In den Kapiteln **Frühstück**, **Mittag** und **Abend** finden sich daher Rezepte, die man ohne viel Aufwand an jedem Tag zubereiten kann.

Im Kapitel **Backen** gibt es eine große Auswahl an Rezepten für Gebäck aller Art. Denn eine Low-Carb-Ernährung bedeutet nicht, dass man auf Brot, Kuchen und Co. verzichten muss.

Wer mein erstes Kochbuch kennt, weiß, dass diese vier Kapitel auch dort schon vertreten waren. Neu hingegen ist das Kapitel **Snacks**. Hier findet sich eine große Auswahl an Rezepten für Zwischenmahlzeiten, abendliche Snacks oder das nächste Partybüffett. Einige wenige Rezepte dieser Art waren im ersten Buch auch schon versteckt. Nach den vielen positiven Rückmeldungen hierzu habe ich mich entschlossen, dem Thema dieses Mal ein ganzes Kapitel zu widmen.

Das hat den Vorteil, dass ich die Portionsangaben dieses Mal ganz darauf abstimmen konnte, dass die kleinen Häppchen eben keine ganze Mahlzeit sein wollen. Die Nährwerte werden in diesem Kapitel immer pro Stück angegeben – also zum Beispiel pro Keks oder pro Bällchen.

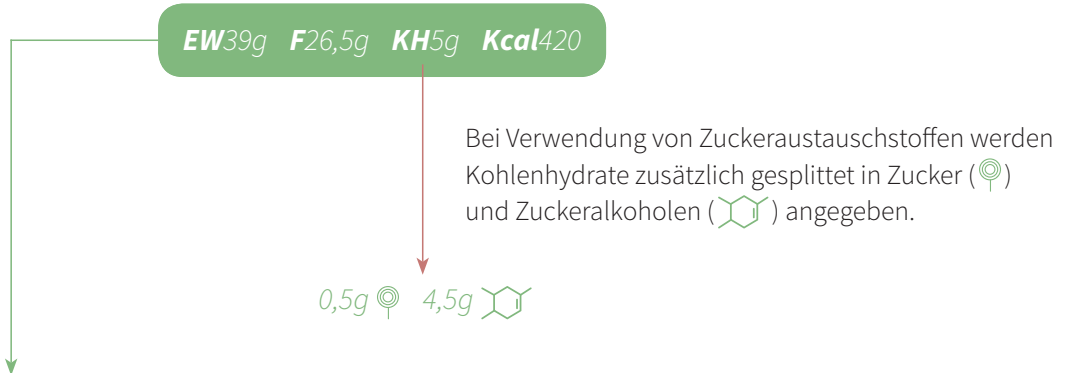


DIE NÄHRWERTANGABEN

Damit man gut mit dem Buch arbeiten kann, war es mir wichtig, möglichst ausführliche Angaben zu den Nährwerten und zur Arbeitszeit zu machen.

Kohlenhydrate sind (falls nötig) aufgeteilt in Zucker und Zuckeralkohole. Aus Letzterem bestehen Zuckeraustauschstoffe wie Xylitol (Xylit), Sorbitol oder Isomalt, die in ihrer chemischen Struktur dem Alkohol ähneln. Sie haben einen anderen Einfluss auf den Insulinspiegel und müssen daher bei der Nährstoffkontrolle anders angerechnet werden als herkömmliche Kohlenhydrate. Will man seine Kohlenhydratzufuhr überwachen, ist die Unterscheidung äußerst wichtig. Kohlenhydrate (egal ob aus Zucker oder aus mehrwertigen Zuckeralko-

holen) werden auf Lebensmitteln aber immer kombiniert angegeben. Bei Fertiggerichten mit Zuckeraustauschstoffen liegen die anrechenbaren Kohlenhydrate also meist unter dem, was in den herkömmlichen Nährwertangaben verzeichnet ist.



Die **Nährwertangaben** beziehen sich immer auf eine Portion oder ein Stück, bei Broten gelten sie für das ganze Brot. Berechnet wurden Sie nach den Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln. Die Werte sollen lediglich als Richtwert dienen. Ich empfehle, beim Nachkochen der Rezepte selbst auf die Nährwerte der verwendeten Lebensmittel zu achten.



DIE ICONS



Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer es manchmal nach einem Arbeitstag sein kann, sich zum Kochen aufzuraffen. Oder wie oft im Büro zu wenig Zeit ist für eine ordentliche Mittagspause. Da ist es Gold wert, ein vorbereitetes Essen aufwärmen oder mitnehmen zu können. Das To-go-Icon kennzeichnet solche Rezepte, welche sich dafür besonders gut eignen. Diese Gerichte sind leicht zu verpacken, über mehrere Tage haltbar, auch aufgewärmt noch lecker und einfach zu transportieren.



Alle Gerichte mit dem Veggie-Icon bestehen neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs ausschließlich aus Erzeugnissen von lebenden Tieren. In diesen Rezepten wird kein Fleisch und Fisch verwendet.



Zusätzlich zu den vegetarischen Gerichten sind Rezepte mit dem Vegan-Icon komplett frei von tierischen Erzeugnissen. Sie verwenden also auch keine Eier und Milchprodukte.

DIE ZEITANGABEN



10 Minuten
AUFTAUEN

Benötigte Zeit um TK-Produkte vor der Zubereitung auftauen zu lassen.



10 Minuten
VORBEREITUNG

Putzen, Schälen, Vermischen, Anrühren, Schneiden, Hacken etc.



10 Minuten
ZUBEREITUNG

Zeit für die reine Zubereitung des Rezepts, ohne Vorbereitung.



5 Minuten
BRATEN oder KOCHEN

Zeit für das Braten oder Kochen



5 Minuten
BACKEN

Zeit für das Backen im Backofen



5 Minuten
ABKÜHLEN

Zeit für das Abkühlen auf Zimmertemperatur oder kälter



Mittel
SCHWIERIGKEIT

Wie schwierig ist das Rezept? Je komplizierter die Einzelschritte, desto schwieriger wird das Rezept bewertet.

