

Inhalt

Vorwort	3
Low Carb – die leckerste Art, Gewicht zu verlieren	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	13
Der Weg zum schlanken Ich	17
Gut geplant ist halb gewonnen	27
55 Schlankmacher-Rezepte mit maximal 400 Kalorien	35
Frühstück, gerne lecker	37
Löffle dich schlank	56
Eiweißpower mit Fleisch und Fisch	75
Veggielück für jeden Tag	99
Kalte Gerichte für daheim und unterwegs	118
Rezeptübersicht	136
Zutatenregister	138
Über die Autorin	141



Vorwort



Warmer Plattpfirsich mit Mandelquark

1 Portion

Für das Topping:

15 g gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Paranüsse, Walnüsse)
5 g Kokosöl
100 g Plattpfirsich, in Stücke geschnitten
1 TL Erythrit

Für den Mandelquark:

100 g Magerquark
20 g Mandelmus
1–2 EL Mineralwasser, mit Kohlensäure
1 Msp. Bourbon-Vanille, gemahlen
1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

Eine kleine Pfanne auf dem Herd erhitzen und die gehackten Nüsse goldgelb rösten. Dann das Kokosöl und die Pfirsichstücke in die Pfanne geben und diese für 2–3 Minuten mit den Nüssen braten. Nun noch das Erythrit zufügen und in der Pfanne schmelzen lassen.

Mit einem Schneebesen den Magerquark mit dem Mandelmus, dem Mineralwasser, der Bourbon-Vanille und dem Stevia-Streupulver mit Erythrit verrühren.

Frühstücks-
überlecker ...

Den Mandelquark mit den warmen Pfirsichstücken in einem Schälchen anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 377, Fett: 25,5 g, Kohlenhydrate: 15,2 g, Eiweiß: 19,2 g



Orient-Putenschnitzel im Gemüsebett

2 Portionen

400 g Blumenkohl, grob geraspelt
150 g Karotten, grob geraspelt
20 ml Olivenöl, nativ extra (4 TL)
250 g Putenschnitzel (2 Stück)
125 g rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
125 g orange Paprikaschote, in Streifen geschnitten
50 ml Gemüsebrühe
1 TL Harissa-Paste (nordafrikanische Würzpaste, gibt es im Supermarkt)
20 g Frischkäse
30 g Granatapfelkerne, frisch oder TK
Salz und Pfeffer

Toll mit der
fruchtigen
Note ...

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Den geraspelten Blumenkohl mit den geraspelten Karotten in eine Ofenform füllen. 2 Teelöffel Olivenöl untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsemischung für 15 Minuten im Backofen backen.

In einer Pfanne 2 Teelöffel Olivenöl erhitzen und die beiden Putenschnitzel von beiden Seiten je 1 Minute braten. In der Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebackene Gemüse aus dem Backofen nehmen, durchmischen und die beiden angebratenen Putenschnitzel auf die gerösteten Gemüseraspel legen.

In der heißen Pfanne der Putenschnitzel nun die Paprikawürfel für 1-2 Minuten braten. Dann die Gemüsebrühe, die Harissa-Paste und den Frischkäse untermischen und das Gemüse für 1 Minute kochen lassen. Das würzige Paprikagemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann das Paprikagemüse auf den Putenschnitzeln verteilen und die Ofenform für 8-10 Minuten in den Backofen stellen.

Anschließend die Paprika-Putenschnitzel mit dem Raspelgemüse auf Tellern anrichten und final noch mit den Granatapfelkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 395, Fett: 14,6g, Kohlenhydrate: 18,3g, Eiweiß: 38,2g



Sommergemüse trifft zweierlei Lachs

2 Portionen

10 ml Olivenöl, nativ extra (2 TL)
150 g Fenchelknolle, in dünne Streifen
geschnitten oder gehobelt
250 g Kohlrabi, in kleine Würfel geschnitten
400 g Zucchini, Kerne entfernt, in Rauten
geschnitten
250 g Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt,
je nach Größe
60 g Frischkäse
50 g geräucherter Lachs, in kleine Stücke zerteilt
125 g Lachsfilet, in kleine Würfel geschnitten
2 TL Dill, frisch oder TK
Salz und Pfeffer

Ahoi und
Mahlzeit ...

In einem größeren Topf zwei Teelöffel Olivenöl erhitzen und die Fenchelstreifen und die Kohlrabiwürfel für 5–6 Minuten braten. Den Topfdeckel zwischendurch für 3 Minuten schließen, damit das Gemüse garen kann.

Dann die Zucchinistücke, die Kirschtomaten und Salz und Pfeffer zufügen und alles gemeinsam für weitere 5–6 Minuten pfannenrühren. Dann auch hier den Topfdeckel für 3 Minuten schließen und das Gemüse köcheln lassen.

Anschließend den Frischkäse unterrühren und noch mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Nun den geräucherten Lachs und die frischen Lachsstücke untermischen und den Topfdeckel für 4–5 Minuten schließen und den Lachs auf niedriger Hitze gar ziehen lassen.

Zum Schluss noch den Dill vorsichtig unterheben, damit die Lachstücke nicht zerfallen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 396, Fett: 23,8 g, Kohlenhydrate: 17,4 g, Eiweiß: 27,9 g



Gefüllte Tzatziki-Spitzpaprikaschoten

2 Portionen

500 g rote Spitzpaprikaschoten,
längs halbiert und die Kerne entfernt

Für die Füllung:

200 g Zucchini, Kerne entfernt, grob
geraspelt

150 g saure Sahne, 10 % Fett

125 g Feta, klein gewürfelt

1-2 Knoblauchzehen, gepresst (nach Geschmack zugeben)

50 g rote Zwiebel, gehackt

1 TL Oregano, frisch oder getrocknet

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die Zucchini raspel salzen und dann in einem Küchensieb für 10 Minuten abtropfen lassen.

Die saure Sahne mit den Fetawürfeln, dem Knoblauch, den Zwiebelwürfeln und dem Oregano vermengen.

Dann die gesalzene Zucchini raspel mit den Händen ausdrücken und die Raspel in die Fetamischung rühren. Nun die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach in die halbierten Spitzpaprikaschoten füllen.

Die gefüllten Spitzpaprikaschoten für 20-25 Minuten im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 383, Fett: 23,6 g, Kohlenhydrate: 24,6 g, Eiweiß: 17,0 g

Für internationale Schlemmermüßchen ...



Blumenkohl-Eiersalat mit Kidneybohnen

2 Portionen

700 g Blumenkohl, in Röschen geschnitten
4 Eier, Größe M, hart gekocht, in Scheiben geschnitten
40 g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
130 g Kidneybohnen, aus der Dose, ab gespült und abgetropft

Für das Salatdressing:

60 g Bresso (französischer Frischkäse)
1 EL Gewürzgurkensud
2 TL heller Balsamico-Essig
1 TL Senf, mittelscharf
1 EL Wasser
½ TL Erythrit
Salz und Pfeffer

Für jeden Tag
gedacht ...



Die Blumenkohlröschen in Wasser für 8–10 Minuten bissfest garen und dann in einem Küchensieb abgießen und abkühlen lassen.

Den Blumenkohl mit den Eiern, den Frühlingszwiebelringen und den Kidneybohnen in eine Schüssel füllen.

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen mischen und dann unter den Salat heben.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 398 Fett: 18,1 g, Kohlenhydrate: 26,7 g, Eiweiß: 28,9 g

