

Inhalt

Vorwort	3
Mehr als 10 Jahre Low Carb und immer noch happy	6
Low Carb – mehr als eine Diät	12
Mein Happy-Carb-Prinzip	19
Low-Carb-Kochen für die Familie ist kein Hexenwerk	22
55 alltagstaugliche Rezepte, die Groß und Klein schmecken	33
Frühstück für die ganze Familie	34
Gelöffelt wird gerne gemeinsam	49
Fleisch und Fisch für Allesesser	74
Entspannte leckere Veggiesküche	102
Salate und Snacks für Groß und Klein	120
Rezeptübersicht	136
Zutatenregister	138
Über die Autorin	141



Vorwort



Mandarinen-Quarkspeise mit Kokos

2 Portionen

30g Kokoschips
2 TL Erythrit
250g Magerquark
50ml Kokosmilch
2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
175g Mandarinen, aus der Dose, ungezuckert, abgetropft

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Kokoschips goldgelb rösten. Das Erythrit zufügen und schmelzen lassen und dann die süßen Kokoschips unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Magerquark mit der Kokosmilch und dem Stevia-Streupulver verrühren. Dann noch die Dosenmandarinen unterheben und die fruchtige Quarkcreme in 2 Portionen aufteilen. Nun die Quarkspeise mit den gerösteten Kokoschips bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 269, Fett: 14,4g, Kohlenhydrate: 15,3g, Eiweiß: 17,0g



Schmeckt wie Torte zum Frühstück ...

Low-Carb-Schokoladenbrötchen

4 Brötchen

125g fettarmer Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
2 Eier, Größe M
75ml Kokosmilch
60g Kokosmehl
80g Haferkleie
2 TL Backpulver
3-4 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
50g Schokolade, 70% Kakao, gehackt

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Mozzarellawürfel und die beiden Eier gemeinsam pürieren. Die Creme in eine Rührschüssel füllen und die Kokosmilch dazugießen.

Die trockenen Zutaten für die Brötchen vorweg mischen und dann unter die nassen Zutaten in der Schüssel rühren.

Den Teig für 10 Minuten ziehen lassen und anschließend 4 Brötchen daraus formen. Die Brötchen auf ein Blech mit Backpapier legen und leicht kreuzweise einschneiden. Für 25-30 Minuten backen und danach auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Die Brötchen schmecken bestreichen mit einem Nussmus und belegt mit frischen Erdbeeren oder anderem Obst total lecker.

Nährwerte pro Brötchen:

Kilokalorien: 323, Fett: 18,2g, Kohlenhydrate: 16,6g, Eiweiß: 16,6g



Müsliriegel in Brötchenform ...

Gemüsesuppe mit Fleischklößchen

4 Portionen

Für die Fleischklößchen:

- 250g mageres Rinderhackfleisch
- 200g Schweinemett (gewürztes Schweinehackfleisch) oder grobes rohes Wurstbrät
- 100g TK-Blattspinat, aufgetaut, das Wasser ausgedrückt und mit dem Messer gehackt (TK-Gewicht)
- 1 Ei, Größe L
- 20g Haferkleie
- 2 TL Gemüsebrühe, als Pulver
- 2 TL Zwiebelgranulat (aus dem Gewürzregal)
- 1 TL Majoran, frisch oder getrocknet
- 1 TL Thymian, frisch oder getrocknet
- Salz und Pfeffer

Für die Gemüsesuppe

- 30ml Olivenöl nativ extra (2 EL)
- 250g Gemüsezwiebel, gehackt
- 700g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten
- 250g Karotten, in Würfel geschnitten
- 250g Kohlrabi, in Würfel geschnitten
- 250g Lauch, in Ringe geschnitten
- 200g Knollensellerie, gewürfelt
- 150g TK-Erbsen
- 1,5l Gemüsebrühe
- 2 TL Liebstöckel, frisch oder getrocknet
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer



Aus den Zutaten für die Fleischklößchen einen Fleischteig rühren und diesen kräftig abschmecken.

In einem großen Topf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Gemüsezwiebel glasig anbraten. Dann das komplette Gemüse, die Gemüsebrühe und den Liebstöckel zufügen und die Suppe für 7–8 Minuten kochen lassen.

Anschließend mit einem Teelöffel kleine Klößchen vom Fleischteig in die Suppe geben und diese mit dem Gemüse für weitere 7–8 Minuten gar ziehen lassen.

Am Ende die Gemüsesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Teller noch mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Wenn fleischlose Esser am Tisch dabei sind, dann teilen Sie die Suppe, bevor Sie die Fleischklößchen hineingeben, auf.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 528, Fett: 27,1g, Kohlenhydrate: 25,0g, Eiweiß: 36,4g



Schüttelpizza Happy Family

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 589, Fett: 29,3g, Kohlenhydrate: 36,3g, Eiweiß: 41,9g

3 Portionen

- 15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)
- 250 g mageres Rinderhackfleisch
- 125 g rote Zwiebel, gehackt
- 30 g Tomatenmark, doppelt konzentriert
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse, 20 % Fett
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 300 g Süßkartoffel, grob geraspelt
- 3 Eier, Größe M, mit Salz und Pfeffer zu Rührei verquirlt
- 30 g Haferkleie
- 125 g rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten
- 25 g getrocknete Tomaten (nicht die in Öl), klein geschnitten
- Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

In einer Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erwärmen und das Hackfleisch krümelig braten. Nun noch die Zwiebelwürfel hinzufügen und gemeinsam mit dem Hack für 5 Minuten braten. Anschließend das Tomatenmark, den Oregano und Salz und Pfeffer unterrühren und die Hackmischung lauwarm abkühlen lassen.

Alle restlichen Zutaten mit der Hackfleischmischung in eine große Schüssel geben. Deckel drauf und schütteln, was das Zeug hält. Oder kraftsparender alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine beziehungsweise dem Rührgerät verrühren.

Die Mischung für die Schüttelpizza auf ein mit Backpapier bedecktes Blech geben, dünn verteilen und glattstreichen. Die Schüttelpizza für 30–35 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen und in 6 Stücke schneiden. Dazu passt ein schöner großer, bunter Salat.



Pizza geht immer ...

Gemüestabchen mit Tomaten-Dill-Joghurt

4 Portionen = 12 Gemüestabchen

15 ml Olivenöl nativ extra (1 EL)
250 g Gemüsezwiebel, fein gewürfelt
250 g Lauch, längs halbiert, in dünne Streifen geschnitten
500 g Hokkaido-Kürbis, grob geraspelt
2 Eier, Größe L
40 g Haferkleie
120 g Gouda, mittelalt, gerieben
2 TL Paprikapulver, edelsüß
2 TL Majoran, getrocknet
Salz und Pfeffer

»Lecker«,
rufen da
die Kinder ...

Für den Tomaten-Dill-Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5 % Fett
50 g Mayonnaise, 80 % Fett
20 g Tomatenmark, doppelt konzentriert
250 g Kirschtomaten, in kleine Stücke geschnitten
2 TL Dill, frisch oder TK
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

In einem größeren Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Dann den Lauch und die Kürbispaste zufügen und alles zusammen für 10 Minuten braten. Anschließend das Gemüse lauwarm abkühlen lassen.

Nun die restlichen Zutaten für die Gemüestabchen unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Gemüsemasse in eine Form für Brownies füllen und diese für 30 Minuten im Ofen backen. Wenn keine passende

Form vorhanden ist, geht auch eine Muffinform, dann werden eben kleine Gemüseküchlein gebacken.

Während die Gemüestabchen im Ofen backen, die kompletten Zutaten für den Tomaten-Joghurt verrühren.

Wenn die Gemüestabchen fertig sind, dann diese aus dem Ofen nehmen, aus der Form lösen und heiß mit dem Tomaten-Joghurt anrichten.

Die Gemüestabchen schmecken auch kalt aus der Hand sehr gut und machen sich prima in der Pausenbox.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 474, Fett: 28,6 g, Kohlenhydrate: 31,4 g, Eiweiß: 20,1 g



Low-Carb-Picknicksalat

4 Portionen

Für den Picknicksalat:

- 1,2 kg Kohlrabi, in 1-2 cm Würfel geschnitten
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 4 Eier, Größe M, hartgekocht, klein geschnitten
- 200 g Gewürzgurken, gewürfelt
- 400 g Geflügelwürstchen, in Scheiben geschnitten
(Veggies lassen die Würstchen weg oder nehmen ein Ersatzprodukt)
- 4 EL Petersilie, gehackt

Schmeckt
immer und
überall ...

Für das Dressing:

- 100 g Saure Sahne, 10 % Fett
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 2 TL Senf, mittelscharf
- 2 EL Gurkenwasser, aus dem Glas Gewürzgurken
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 1 TL Erythrit
- 1 TL Currypulver
- 2 TL Zwiebelgranulat (aus dem Gewürzregal)
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz und Pfeffer

Die Kohlrabiwürfel in der Gemüsebrühe für 8-9 Minuten kochen und dann in einem Küchensieb abgießen und abkühlen lassen.

Die kompletten Zutaten für den Picknicksalat in eine große Schüssel füllen.

Alle Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren und würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Dressing unter die Salatzutaten heben und dann im Kühlschrank für mindestens 2-3 Stunden ziehen lassen. Je länger, desto besser wird der Salat. Also auch über Nacht stehen lassen ist überhaupt kein Problem.

Der Picknicksalat schmeckt auf der grünen Wiese genauso gut wie im Schwimmbad oder auch bei einer Grillparty. Wenn Fleisch oder Fisch als Eiweißbestandteil dazu gegrillt wird, kann man die Würstchen im Salat getrost weglassen, denn sonst wird es am Ende doch zu mächtig. Als Beilagensalat zum Grillen reicht der Salat locker für 6-8 Personen, denn die Menge ist schon ordentlich und für den großen Hunger gedacht.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 517, Fett: 32,4 g, Kohlenhydrate: 22,5 g, Eiweiß: 29,8 g



Snacky Käse-Karottensticks

4 Portionen à 5 Karottensticks

500 g Karotten, grob geraspelt
3 Eier, Größe M
120 g Gouda, mittelalt, fein gerieben
2 TL Zwiebelgranulat
(aus dem Gewürzregal)
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Paprikapulver, edelsüß
80 g Haferkleie
80 g Gouda, mittelalt, grob gerieben
Salz und Pfeffer



Rein in die
Lunchbox und
aus der Hand
gegessen ...

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Aus den Zutaten bis zur Haferkleie einen Teig anrühren, diesen mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend für 5–10 Minuten ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier vorbereiten und den Karottenteig rechteckig etwa 0,5–1 cm dick verstreichen. Dann für 25 Minuten backen. Danach den grob geriebenen Gouda über der Karottenplatte verteilen und die Teigplatte für weitere 15 Minuten backen.

Anschließend auf einem Kuchenrost abkühlen lassen, damit sich keine Feuchtigkeit staut. Danach in der Mitte durchschneiden und jede Hälfte in 10 Streifen schneiden.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 364, Fett: 20,4 g, Kohlenhydrate: 16,8 g, Eiweiß: 22,0 g

Knusper-Cashewkerne

8 Portionen à 30 g

200 g Cashewkerne
2 EL helle Sojasoße
2 EL Erythrit

In einer großen Pfanne die Cashewkerne goldgelb rösten. Dann die helle Sojasoße und das Erythrit in die Pfanne geben und so lange unter Rühren kochen lassen, bis die Flüssigkeit der Sojasoße verdampft ist. Dann von der heißen Herdplatte nehmen und unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Wenn die gewürzten Cashewkerne noch lauwarm sind, dann auf einem Blatt Backpapier verteilen und fertig abkühlen lassen.



Süß und salzig auf einen
Streich ...

Natürlich können die Cashews auch gegen Mandeln oder andere Nüsse ausgetauscht werden. Zusätzliche Würze erreicht man durch Paprikapulver, Currypulver, Garam Masala, Raspel-Hanout oder Chilipulver. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Nährwerte pro 30 g:

Kilokalorien: 149, Fett: 11,3 g, Kohlenhydrate: 6,1 g, Eiweiß: 5,2 g