# Über die Autorin

Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später krempelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

***Wichtiger Hinweis:*** *Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.*

# Inhalt


Vorwort 4

60 Kilogramm weniger auf der Waage! Wie ist das denn passiert? 7

Unterwegs im Low-Carb-Universum 11

Mein Happy-Carb-Prinzip 15

Warum überhaupt Low-Carb? 20

Genuss hat Happy-Carb-Vorfahrt 24

Happy-Carb-Küchentipps 27

Die Happy-Carb-Vorratshaltung 31

Low-Carb-Backen: Zutaten und Tipps 34

Meine 150 liebsten Low-Carb-Rezepte 43

- Frühstücksideen, mit denen der Tag gut beginnt 44
- Alles aus einem Topf: Suppen und Eintöpfe für Leib und Seele 67
- Fleischige Genüsse: Dazu viel gesundes Gemüse 86
- Aus Fluss und Meer auf den Tisch 129
- Veggiecarberei: Reichlich Rezeptideen, ganz ohne Fleisch 148
- Salate bringen Farbe auf den Teller 170
- Süße Sünden und pikante Knabbereien 184
- Herzhafte Backträume, die Lust auf mehr machen 194
- Süßer Backzauber, Low-Carb und lecker zugleich 218

Danksagung 240

### Wie gut, dass ich gerne aus der Reihe tanze und meinen eigenen Weg gehe.

Die Prognose aus der Reha, dass ich wahrscheinlich binnen eines Jahres neben dem Metformin auch Insulin spritzen muss, habe ich widerlegt. Inzwischen bin ich frei von Medikamenten und habe meiner Diabetes-Erkrankung erst einmal eine lange Nase gezeigt. Mein Gewicht hatte sich binnen 18 Monaten um fast 60 Kilo reduziert und all das ganz einfach, mit leckerem Essen und ganz viel Genuss. Meine eigene Low-Carb-Interpretation machte diese Metamorphose möglich.

### Happy Carb sei Dank.

Mit der neu freigesetzten Energie warf ich mein bisheriges Leben über den Haufen. Ließ den verhassten Job zurück und stürzte mich in ein Abenteuer, was ich mich vorher nie getraut hätte. Ich machte einfach mal das, was ich wollte und nicht das, was man von mir erwartete. Pfiff auf Sicherheit und Bestandsschutz und packte mein Herz in die Hände. Mut zum Risiko und etwas Neues wagen. Total verrückt, dabei hatte ich eigentlich nur wieder angefangen zu leben.

Aber das Ergebnis all dessen halten Sie gerade in Händen. Und ich bin stolz darauf.

Den Mut und das Selbstvertrauen, ein Buch zu schreiben, hätte ich mit kohlenhydratgeschwängerten Gedanken nie gefasst. Als wären mein Gehirn und meine Gedanken damals vom Zucker verkleistert gewesen. Manchmal braucht es einfach einen bösen Schubs, um das Leben zu verändern. Mein Schubs tat weh und hat mich in eine tiefe Krise gestürzt. Aber jede Krise ist eine Chance, um gestärkt daraus hervorzugehen. Denken Sie daran, wenn es gerade vielleicht mal nicht so gut läuft. Jetzt ist ein guter Moment, nach vorne zu schauen und das Leben in die Hand zu nehmen. Diese Entschlossenheit habe ich damals entwickelt und habe mich von meinem Weg nicht mehr abbringen lassen. Auch wenn es zwischendurch schwer wurde oder ich stolperte.

### Schritt für Schritt dem Ziel entgegen.

Wenn Sie mehr über mich und meinen holprigen Weg ins Glück lesen möchten, dann lege ich Ihnen mein Buch »Diabetes Typ 2 – nicht mit mir!« an Ihr Herz. Nicht nur für Diabetiker interessant, sondern für jeden Menschen, der sich gesünder mit weniger Kohlenhydraten ernähren möchte.

# Unterwegs im Low-Carb-Universum

# 4. MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Bei meinen Überlegungen, wie ich meine eigene Low-Carb-Variante ausgestalten will, habe ich mich von verschiedenen Planeten des Low-Carb-Universums inspirieren lassen. Mein Happy-Carb-Prinzip schwebt irgendwo zwischen Lutz und LOGI, mit einem kleinen Einschlag von Dukan, dessen Erkenntnisse zur Relevanz des Nahrungseiweißes und der Haferkleie mich zusätzlich inspiriert haben. Auch die schwedische Variante LCHF (Low Carb High Fat) hat mich inspiriert, gerade was die Wichtigkeit des unberechtigterweise verpönten Nahrungsfettes angeht.

**Ich will immer alles. Weniger tut es nicht.**

Als ich mich mit unterschiedlichen Ernährungsweisen und Methoden zur Gewichtsreduzierung und zur Bekämpfung meiner Diabetes-Erkrankung beschäftigt habe, wollte ich wie immer alles:

- Ich wollte auch weiterhin lecker essen und mich auf mein Essen freuen können.
- Ich wollte nicht hungern müssen, sondern wollte mich zufrieden satt essen.
- Ich wollte nichts abwiegen und nichts abzählen müssen.
- Ich wollte nicht nach festgelegtem Plan essen müssen, sondern weiterhin nach Lust und Laune flexibel bleiben.
- Ich wollte so schnell wie möglich sehr viel abnehmen.
- Ich wollte meine Diabetes-Erkrankung mithilfe der Ernährung im Zaum halten.
- Ich wollte nicht stundenlang in der Küche stehen, um komplizierte Gerichte zuzubereiten.
- Ich wollte einfache Regeln, die ich einhalten muss und wollte keine studierte Ernährungswissenschaftlerin werden müssen.
- Ich wollte eine Ernährungsweise, die ich auch nach erreichtem Traumgewicht ohne Probleme beibehalten kann, um mein Gewicht langfristig zu halten.
- Ich wollte regelmäßige Bewegung mit in mein Leben integrieren, aber mit Spaß und ohne Frust und quälenden Zwang.

Unmöglich? Die Quadratur des Kreises? Dachte ich damals auch, als ich die ganzen Ernährungsratgeber durchgeackert habe und immer wieder an etwas hängen geblieben bin, das mir nicht passte. Dann mache ich mir die Low-Carb-Welt eben so, wie sie mir gefällt. Und das habe ich mit Happy Carb dann auch getan.

Mein Happy-Carb-Prinzip beinhaltet keine feste Beschränkung der täglichen Kohlenhydrate, jedoch gibt es Grenzen, die ich mir selbst gesetzt habe und innerhalb derer ich flexibel variieren und agieren und meinen Speiseplan gestalten kann.

## Mein Happy-Carb-Prinzip

Hier erst einmal zur Übersicht in kurzer knapper Form, was sich hinter meinem Happy-Carb-Prinzip verbirgt, mit dem ich mein kleines Wunder vollbracht habe:

### Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50 bis 100 Gramm pro Tag.

**Bevorzugt essen:** reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen (max. 200 Gramm pro Tag), Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren, Nussmehle, Zuckeraustauschstoff Erythrit und Stevia.

**Vermeiden zu essen:** Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

### Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter – 100).

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte während der Abnehmphase so fettarm wie möglich, aber so fett, wie es der gute Geschmack und die Qualität des Produktes erfordert. Häufig ist ein mittlerer Fettgehalt ein guter Kompromiss. Gerne Eier – und machen Sie sich nicht so viele Sorgen wegen des Cholesterins. Der Mythos des cholesterinerhöhenden Hühnereis ist inzwischen überholt. Hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an Eiweiß, ohne mit vielen Kohlenhydraten oder Fett in Hülle und Fülle daherzukommen.

### Gute Fette genießen, ca. 1 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter – 100).

**Bevorzugen:** Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.

**Reduzieren:** Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

**Vermeiden:** Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

### Täglich 2 bis 3 Mahlzeiten, je nach Hunger und Mahlzeitengestaltung.

Dazwischen, wenn es Ihre persönliche Blutzuckersituation zulässt, nach Möglichkeit nicht essen. Nahrungspausen wie kleine Fastenzeiten einbauen, gerade in Zeiten des gewünschten Gewichtsverlustes.

# Genuss hat Happy-Carb-Vorfahrt

# 6. GENUSS HAT HAPPY-CARB-VORFAHRT

Essen und Genießen spielen in meinem Leben schon immer eine große Rolle. Auch das war Teil meiner großen Gewichtsprobleme. Aber eben auch der Teil, von dem ich mich nicht verabschieden wollte.

Weniger Kilos? Ja, so was von gerne!

JA

Weniger Heißhunger? Immer gerne, sagt die Frau mit Rasenmäherappetit.

Mehr Nährstoffe und Vitamine? Aber hallo, her damit.

JA

Gesündere Stoffwechselwerte? Den Doktor freut´s und mich natürlich sowieso.

Auf Genuss und Schlemmereien verzichten? Niemals. Geht überhaupt nicht.

NIEMALS

Ich habe bei meiner Ernährung viel zum Positiven verändert, strebe jedoch keine absolute Perfektion an. Sie finden bei mir also mal Dinge, die nicht »clean« sind oder auch Lebensmittel, die nicht ganz gesund, aber dafür lecker sind. Das ist meine Übereinkunft, die ich mit mir selbst geschlossen habe und mit der ich sehr gut leben kann.

Das muss nicht jeder gut finden, aber ich schreibe auch niemandem vor, wie und was er zu essen hat. Ich mache nur Vorschläge und zeige, was ich gerne auf dem Teller habe und was bei mir funktioniert. Alle Menschen mit Eiweißpulverphobie, Süßstoffpanik und auch die Fettangsthasen müssen bei mir an der einen oder anderen Stelle im Buch einfach weiterblättern und es für sich eben anders machen. Das ist doch prima so. Aber selbst für die gibt es hier ebenfalls noch genug zu entdecken, was Gaumen und Magen erfreut.

**Wir sind doch alle erwachsen und treffen unsere eigenen Entscheidungen.**

Genuss ist Lebensqualität und sollte deshalb bei jeder Ernährungsform im Vordergrund stehen. Nicht jedes Lebensmittel muss einer Norm entsprechen oder muss irgendwelche Gesundheitserwartungen erfüllen. Ohne Gesundheit ist alles nichts. Da sind wir uns sicher einig. Aber Gesundheit ist auch kein Wert, dem man die Lebensqualität und Lebensfreude vollständig unterordnen darf. Es geht um einen Kompromiss, beidem so gut es geht, gerecht zu werden.

**Happy Carb ist mein Versuch dessen.**

Und Low-Carb ist definitiv kein Low-Spaß, auch wenn ich hin und wieder das Gefühl habe, dass gerade das Madigmachen und die maßlose Mäßigung der Lieblingssport einiger Menschen geworden ist. Ständiges Kontrollverhalten und der Verzicht auf dieses und jenes hat zur Folge, dass diese Menschen irgendwann das Gefühl haben, am Leben vorbeizuleben. Das dann zwar

# Frühstückskekse

**2 Backbleche/12 Stück**

100 g Butter, geschmolzen, lauwarm
2 Eier, Größe M
150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
60 g Mandelmehl, entölt
60 g Mandelmehl, nicht entölt
60 g Haferkleie
30 g Chia-Samen
30 g Eiweißpulver, Vanille
1 Msp. gemahlene Bourbonvanille
65 g Erythrit
2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
50 g Mandeln und
50 g Haselnüsse, mit einem Messer grob gehackt
50 g Goji-Beeren, gehackt

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einen Schlag in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine mischen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel je 6 Teigportionen pro Blech etwa 2 cm dick kreisrund verteilen. Für 15–20 Minuten backen.

Die Kekse sättigen sehr gut und sind gerade unterwegs eine gute Energiequelle.

**Nährwerte pro Keks:**
Kalorien: 243, Fett: 18,4 g, Kohlenhydrate: 7,4 g, Eiweiß: 9,9 g

# Chia-Apfel-Schmarrn

**1 Portion**

1 Ei, Größe L
100 ml Milch
10 g Kokosmehl
15 g Eiweißpulver, Vanille
10 g Chia-Samen
1/4 TL Backpulver
1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit
10 g Kokosöl
75 g säuerlicher Apfel, geschält und entkernt, in Stücke geschnitten
10 g Puder-Erythrit
etwas Zimt, gemahlene Vanille oder auch Spekulatiusgewürz zum Aromatisieren beifügen

Das Ei mit der Milch und den trockenen Zutaten kräftig mixen.

Zwischenzeitlich das Kokosöl in einer Panne auf mittlere Hitze erwärmen und die Apfelstücke anbraten. Dann die Teigmischung zufügen und wie einen Pfannkuchen braten. Wenn die Unterseite braun ist, dann mit einem Holzschaber zerteilen und vorsichtig wenden. Auf einem Teller anrichten und mit dem Puder-Erythrit bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 394, Fett: 22,6 g, Kohlenhydrate: 16,0 g, Eiweiß: 27,2 g

*Das warme Apfelfrühstück tut so gut ...*

# Spinat-Blumenkohl-Dal

**2 Portionen**

100 g rote Linsen
15 g Kokosöl
25 g Madrascurrypaste oder gelbe Currypaste
40 g kleine Zwiebeln, fein gewürfelt
450 g Blumenkohl, grob geraspelt
150 g TK-Blattspinat (aufgetaut und das Wasser ausgedrückt)
200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Die roten Linsen in etwas Wasser je nach Packungsangabe 15–20 Minuten weich kochen.

In einem Topf das Kokosöl erhitzen und die Currypaste anrösten. Dann die Zwiebelwürfel hinzugeben und glasig dünsten. Als nächstes den Blumenkohl dazugeben und diesen unter Rühren gar werden lassen. Den Spinat und die Linsen hinzufügen. Alles mischen und nun noch die Kokosmilch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 562, Fett: 31,3 g, Kohlenhydrate: 38,9 g, Eiweiß: 23,7 g

*Ein indisch angehauchter Linseneintopf …*

Meine Lieblingssauce als leckere Bolognese-suppe...

# Bolognesesuppe

**5 Portionen**

150 g rote Zwiebeln, fein gewürfelt
10 ml Olivenöl, nativ extra
500 g mageres Rinderhackfleisch
150 g Schinkenspeck, gewürfelt
250 g Staudensellerie, geputzt und in Würfel geschnitten
250 g Karotten, geschält, gewürfelt
250 g Pastinaken, geschält, gewürfelt
1 EL Erythrit
250 ml Rotwein oder Gemüsebrühe
680 ml passierte Tomaten
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
250 g Zucchini, gewürfelt
100 g Parmesan, fein gerieben
reichlich getrocknete italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin ...)
Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln in etwas Olivenöl andünsten. Das Hackfleisch und die Schinkenwürfel hinzugeben und krümelig braten. Dann den Staudensellerie, die Möhren und die Pastinaken kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Erythrit und die Kräuter hinzufügen. Mit dem Rotwein, den passierten Tomaten und den geschälten Tomaten auffüllen und 25 Minuten kochen lassen. Jetzt noch die Zucchiniwürfel hinzufügen und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Nun noch 2/3 des Parmesans unterrühren und in der heißen Suppe schmelzen lassen. Zum Schluss final mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rest des Parmesans beim Servieren über die Bolognesesuppe streuen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 520, Fett: 26,3 g, Kohlenhydrate: 22,3 g, Eiweiß: 38,4 g

# Gyrossuppe

**6 Portionen**

500 g Putenschnitzel, in Streifen geschnitten
1 EL Gyrosgewürz
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Chiliflocken
3 Zehen Knoblauch, gepresst
30 ml Olivenöl, nativ extra
Salz, Pfeffer

10 g Kokosöl
400 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
1–2 EL Gyrosgewürz
50 g Tomatenmark, einfach konzentriert
15 g rote Currypaste
1 kg Spitzkohl, ohne Strunk, in Streifen geschnitten
700 g Paprika, bunt, in Stücke geschnitten
600 ml Gemüsebrühe, überwürzt
2 EL Zwiebelgranulat (aus dem Gewürzregal)
200 ml Sahne
100 g Frischkäse
150 g Cheddar, herzhaft, gerieben
1 TL Johannisbrotkernmehl, zum Binden
Salz und Pfeffer

Die Putenschnitzel mit den Gewürzen, dem Knoblauch und Olivenöl in eine Gefriertüte geben und gut durchmischen. Mindestens einen halben Tag im Kühlschrank durchziehen lassen.

In einem großen Bräter das Kokosöl erhitzen und die marinierten Putenstreifen scharf anbraten, damit diese Farbe bekommen. Als nächstes die Zwiebeln hinzufügen und halbweich braten. Das Gyrosgewürz darüberstreuen und gut untermischen. Nun das Tomatenmark und die Currypaste hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Spitzkohl und die Paprikastücke hinzufügen und alles gemeinsam anbraten.

*Ein Kurztrip nach Griechenland in der Suppenschüssel ...*

Mit der Brühe ablöschen und das Zwiebelgranulat unterrühren. Den Deckel schließen und für 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Anschließend Sahne und Frischkäse hinzufügen, den Cheddar in der heißen Suppe schmelzen lassen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Topf von der heißen Herdplatte ziehen. In einer Tasse das Johannisbrotkernmehl mit etwa 50 ml kaltem Leitungswasser anrühren und direkt zügig unter die heiße Suppe rühren. Den Topf zurück auf die heiße Herdplatte stellen und kurz aufkochen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 506, Fett: 31,2 g, Kohlenhydrate: 18,8 g, Eiweiß: 35,5 g

# Petersilienwurzelpommes mit Köttbullar und Sauerkirschchutney

**4 Portionen**

**Für das Sauerkirschchutney:**
10 g Kokosöl
35 g rote Zwiebeln, gehackt
150 g Sauerkirschen, gefroren
1 TL heller Balsamicoessig
2 TL Erythrit
1 TL Thymian, getrocknet
Salz und Pfeffer

**Für die Petersilienwurzelpommes:**
1,2 kg Petersilienwurzeln, in Pommes geschnitten
30 ml Olivenöl, nativ extra
1 TL Paprika, scharf
Salz und Pfeffer

**Für die Köttbullar-Fleischbällchen:**
200 g mageres Rinderhack
200 g Wurstbrät, grob
1 Ei, Größe M
1 TL Thymian, getrocknet
15 g Haferkleie (alternativ 10 g Flohsamenschalen)
10 g Kokosöl

Da kann der Möbelriese noch was bei mir lernen …

**Für die helle Bratensauce:**
50 g rote Zwiebeln, gewürfelt
1 TL Tomatenmark
150 ml Wasser
1 TL Sojasauce, dunkel
75 g Frischkäse
25 g Parmesan, fein gerieben

Für das Chutney das Kokosöl in einem kleinen Topf erwärmen. Die Zwiebelwürfel einige Minuten glasig dünsten. Nun die Sauerkirschen hinzufügen. Den Essig, das Erythrit und den Thymian dazugeben und alles gemeinsam 10 Minuten offen köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Pommes aus Petersilienwurzeln mit dem Olivenöl beträufeln und würzen. In eine große Ofenform geben und für 25 Minuten in den Ofen stellen.

Die Zutaten für die Hackbällchen vermengen. Mit der Hand kleine Bällchen mit 3–4 cm Durchmesser formen. In einer Pfanne mit Kokosöl die Köttbullar 10 Minuten braten und dann aus der Pfanne nehmen.

Im Bratfett der Fleischbällchen die Zwiebeln andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen. Nun mit dem Wasser ablöschen. Sojasauce und Frischkäse einrühren. Kurz aufkochen lassen. Dann noch den Parmesan in der Sauce schmelzen lassen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 572, Fett: 33,9 g, Kohlenhydrate: 27,8 g, Eiweiß: 34,1 g

# Cordon-bleu-Brokkisagne

**4 Portionen**

85 g rote Zwiebeln, gehackt
1 kg Brokkoli, grob geraspelt
2 TL Gemüsebrühe, als Pulver
75 g Frischkäse
3 Eier, Größe M, zu Rührei verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt
15 g Flohsamenschalen

150 g Gouda, mittelalt, gerieben
250 g gekochter Schinken, in Scheiben
10 g Kokosöl, zum Braten

Wieder mal so eine verrückte Gemüse-Idee ...

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf die Zwiebelwürfel im Kokosöl glasig dünsten und den geraspelten Brokkoli hinzufügen. Kräftig mit dem Gemüsebrühepulver würzen. Wenn der Brokkoli halbgar ist, den Frischkäse unterrühren und alles lauwarm abkühlen lassen. Anschließend das flüssige Rührei und die Flohsamenschalen unterrühren. Die Brokkolimasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech großflächig verteilen. Dann 25–30 Minuten in den Ofen damit.

Die fertige Brokkoliplatte in 4 gleich große Teile zerteilen. In eine Auflaufform etwas Käse auf den Boden geben und vorsichtig das erste Viertel der Brokkoliplatte in die Form bugsieren. Dann Schinken darauflegen und mit Käse bestreuen. So fortfahren, bis alle 4 Platten in der Lasagneauflaufform sind, mit Schinken und Käse abschließen. Nun für 25 Minuten zurück in den Ofen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 449, Fett: 26,2 g, Kohlenhydrate: 9,9 g, Eiweiß: 39,0 g

# Spargel Carbonara

Deutscher Spargel meets italienischen Klassiker ...

**2 Portionen**

100 g Sahne
1 Ei, Größe L + 1 Eigelb
Butterschmalz, zum Braten
1 kg weißer Spargel, geschält, in mundgerechte Stücke geschnitten
100 g Südtiroler Schinkenspeck, in Streifen geschnitten
50 g Parmesan, frisch gerieben
Salz und schwarzer Pfeffer

Die Sahne mit dem Ei und dem Eigelb vermixen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einem Topf das Butterschmalz erhitzen und den Spargel scharf anbraten. Für 8–12 Minuten braten (je nach Dicke der Spargelstangen) und dabei immer wieder kurz den Deckel schließen. Dann den Schinkenspeck hinzufügen und kurz mitbraten.

Den Herd ausschalten bzw. den Topf von der heißen Platte ziehen und nun erst die Eiersahne unterrühren. Nach und nach den geriebenen Parmesan unterheben und final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 572, Fett: 39,6 g, Kohlenhydrate: 11,2 g, Eiweiß: 37,6 g

# Veggiecarberei: Reichlich Rezeptideen, ganz ohne Fleisch

Fleischlos essen ist voll im Trend. Insbesondere auf ethischer Ebene kann ich das auch sehr gut nachvollziehen. Immer öfter kommen daher auch fleischlose Mahlzeiten auf den Happy-Carb-Tisch. Als Eiweißquellen bei den vegetarischen Rezepten dienen mir dabei Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse oder auch hochwertiges Eiweißpulver. Auf Soja als Eiweißquelle verzichte ich dabei übrigens ganz bewusst. Also nicht wundern, wenn es hier keine nachgebastelten Tofutiere gibt. Funktioniert aber auch so ganz gut, wie meine 16 leckeren vegetarischen Ideen zeigen.

# Ofengemüse mit Avocadoziki

**2 Portionen**

Vegetarisch, einfach und lecker ...

150 g reife Avocado
Saft von einer halben Zitrone
150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
250 g Quark, 20 % Fett
2 Zehen Knoblauch, gepresst
200 g rote Paprika
200 g rote Zwiebeln
200 g Butternutkürbis (alternativ Kohlrabi)
200 g braune Champignons
Currypulver
Paprika, rosenscharf
25 ml Olivenöl, nativ extra
1 TL Oregano, getrocknet
Salz und Pfeffer

In einer Schüssel die klein geschnittene Avocado gemeinsam mit dem Zitronensaft mithilfe einer Gabel zermatschen. Den Joghurt, den Quark und den Knoblauch hinzufügen. Alles gut durchmischen und den getrockneten Oregano unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Im Kühlschrank 1–2 Stunden durchziehen lassen.

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Ofenform geben. Kräftig mit Curry, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl darüber geben und durchmischen. Für 30 Minuten in den Ofen stellen. Zwischendurch einmal durchrühren.

Das fertige Ofengemüse gemeinsam mit dem Avocadoziki anrichten.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 541, Fett: 34,2 g, Kohlenhydrate: 31,5 g, Eiweiß: 22,6 g

# Spargel-Erdbeer-Salat mit Schinken

**2 Portionen**

750 g weißer Spargel, geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
250 g Erdbeeren, geviertelt
50 g Frischkäse
2 TL Sahnemeerrettich
3 EL Schnittlauch, in Ringe geschnitten
150 g gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
etwas Erythrit
Salz und Pfeffer

Den Spargel in etwa 200 ml Wasser mit etwas Salz und Erythrit 8–10 Minuten bissfest garen. Abgießen und die Kochflüssigkeit auffangen.
Den Spargel abkühlen lassen.

50 ml von der warmen Spargelkochflüssigkeit mit dem Frischkäse cremig rühren und den Sahnemeerrettich untermischen. Dann noch mit Salz, Pfeffer und etwas Erythrit abschmecken.

Den Spargel mit den Erdbeeren, dem Schnittlauch und den Schinkenstreifen anrichten. Das Dressing darüber geben.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 274, Fett: 11,1 g, Kohlenhydrate: 15,8 g, Eiweiß: 23,9 g

# Cevapcicisalat

**2 Portionen**

Der Balkan grüßt mit dem Cevapcicisalat ...

**Für das Cevapcicihack:**
10 g Kokosöl
85 g rote Zwiebeln, gehackt
250 g mageres Hackfleisch, nach Wunsch
20 g Ajvar, scharf
1 TL Sambal Oelek
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Paprika, rosenscharf
Salz und Pfeffer

**Für die Salatmischung:**
2 Mini-Romana-Salate, klein geschnitten
150 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
150 g Kirschtomaten, halbiert
150 g Avocado, in Stücke geschnitten

**Für das Dressing:**
150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
2 Gewürzgurken, in kleine Stücke geschnitten
2 EL Gurkenwasser, aus dem Glas
2 EL Ajvar, scharf
Salz und Pfeffer

Die Zutaten für das Salatdressing vermengen. Die Bestandteile des bunten Salates mischen und in 2 Schalen anrichten.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstücke andünsten und das Hackfleisch zufügen. Schön krümelig braten und dann alle Würzmittel untermischen. Die pikante Hackfleischmischung warm auf den Salat geben und das Salatdressing darüber verteilen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 465, Fett: 27,0 g, Kohlenhydrate: 17,8 g, Eiweiß: 33,6 g

# Hot-Curry-Kokoschips

**2 Portionen**

50 g Kokoschips (möglichst große Exemplare)
1/2 TL Curry
1/4 TL Extra-Hot-Chili-Powder (wer es milder mag, nimmt Paprika, rosenscharf)
1/2 TL Erythrit
1/4 TL Salz

Die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett wenige Minuten hellbraun rösten.

Alle Gewürze mit dem Erythrit und dem Salz vermischen. Kurz vor Schluss zu den Kokoschips in die Pfanne geben. Abkühlen lassen und die Hot-Curry-Kokoschips knuspern.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 173, Fett: 15,9 g,
Kohlenhydrate: 3,3 g, Eiweiß: 2,3 g

Ein Leben ohne gelegentliches Knabbern ist kein Leben ...

# Low-Carb-Schokoladeneis

**3 Portionen**

200 ml Kokosmilch, gut gekühlt
100 ml Milch, gut gekühlt
30 g Eiweißpulver, Schokolade
3 EL Puder-Erythrit
20 g Kakaopulver
50 g Xylit-Schokodrops
1 EL Kakaonibs

Die Kokosmilch mit der Milch, dem Eiweißpulver, dem Erythrit und dem Kakaopulver im Mixer schaumig mischen.

Die Creme direkt in die Eismaschine geben und entsprechend der Gebrauchsanleitung arbeiten lassen. Wenn das Eis fast fertig ist, dann noch die Xylit-Schokodrops zufügen. Die Maschine so lange arbeiten lassen, bis das Eis schön cremig und fest ist. Mit einigen Kakaonibs bestreuen.

**Nährwerte pro Portion:**
Kalorien: 325, Fett: 25,2 g, Kohlenhydrate: 7,3 g, Eiweiß: 13,5 g

*Bei meinem Lieblingseis gehe ich kein Geschmacksrisiko ein ...*

# Haferkleie-Karotten-Brot

**1 Kastenbrot von 30 cm Länge**
**ergibt etwa 24 Scheiben**

500 g Schichtkäse, 10 % Fett
250 g Haferkleie
5 Eier, Größe M
45 g Chia-Samen
100 g Kürbiskerne
1 TL Erythrit
2 TL Backpulver
2 TL Salz
100 g Karotten, fein geraspelt

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine mischen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Auf den Boden einige Kürbiskerne streuen und den Teig daraufgeben. Am Schluss auf den Teig auch noch einige Kerne geben und dann die befüllte Backform für 50–60 Minuten in den Ofen stellen.

Das Brot kann bei Bedarf ohne Probleme eingefroren werden. Ansonsten für eine bessere Haltbarkeit im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt frisch aufgetoastet klasse.

**Nährwerte pro Scheibe:**
Kalorien: 106, Fett: 4,7 g, Kohlenhydrate: 7,1 g, Eiweiß: 7,2 g

*Mein Basisbrot. Low-Carb, aber nicht No-Carb …*

# Schinken-Käse-Schlemmerzungen

**5 Schlemmerzungen**

**Für den Teig:**
250 ml Buttermilch
3 Eier, Größe M
25 g Flohsamenschalen
40 g Eiweißpulver, Natural
40 g Kokosmehl
15 g Walnussmehl, entölt
1 TL Backpulver
1 TL Salz
1 TL Brotgewürz

**Für den Belag:**
100 g rote Zwiebeln, gewürfelt
150 g rote Paprika, gewürfelt
100 g gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
100 g geriebener würziger Käse

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verrühren.

Den Teig einige Minuten quellen lassen und mit feuchten Fingern in Form von 5 dünnen Fladen auf ein mit Backpapier vorbereitetes Blech geben. Das Gemüse, den Schinken und den Käse auf dem rohen Teig verteilen und für 30 Minuten backen. Da der Teig nicht vorgebacken wurde, bitte ruhig etwas krosser werden lassen.

**Nährwerte pro Schlemmerzunge:**
Kalorien: 261, Fett: 13,3 g, Kohlenhydrate: 7,8 g, Eiweiß: 23,3 g

Mein Favorit früher beim Bäcker auf dem Weg ins Büro ...