Inhalt

1. Vorwort 4
2. Von einer, die auszog, ihr Gewicht zu halbieren 7
3. Wie, was und warum überhaupt Low-Carb? 12
4. Mein Happy-Carb-Prinzip 17
5. Warum selbst machen besser ist 21
6. Organisation ist unterwegs alles 28
7. 44 Low-Carb-Rezepte für unterwegs 34
8. Süße Leckereien für späte Frühstücker 36
9. Manchmal muss das Essen einfach warm sein! 45
10. Lauter Sachen für die Lunchbox 60
11. Laugenstangen, Pizzabrötchen und Co. 75
12. Rundum sorglos satt Salate 90
13. Powersnacks! Aus der Hand direkt in den Mund 104
14. Danksagung 112
15. Rezeptübersicht 114
16. Register 116
17. Notizen 120
18. Impressum 128

Vorwort

1. VORWORT

Was soll ich bloß unterwegs essen? Ein Hilferuf, der mich in den vergangenen zwei Jahren von den Leser/innen meines Happy-Carb-Blogs regelmäßig erreicht hat. Wer sich mit Überzeugung entschieden hat, den Kohlenhydraten abzuschwören und der Low-Carb-Ernährung treu zu bleiben, steht irgendwann vor dem Problem:

Was essen, wenn ich nicht mehr in direkter Reichweite meiner Küche bin?

Verlässt man das eigene Zuhause, winken nämlich überall unverschämt gutaussehende kohlenhydratreiche Leckereien. Die Versuchung, dem Duft der hiesigen Bäckereien zu erliegen, steigt mit der Entfernung zum sicheren heimatlichen Low-Carb-Hafen überproportional an. Dagegen hilft nach meiner Erfahrung am besten, köstliche Leckereien in der Tasche zu wissen, die jeden noch so verführerischen Duft mit einem Achselzucken aus der Kategorie »Die Schinken-Käse-Laugenstangen da können mich mal« in die Schranken weisen.

Was in der Lunchbox wartet, ist viel besser!

Um genau diese Leckereien soll es in diesem Buch gehen. Bunt, gesund, unschlagbar lecker und natürlich zum Mitnehmen geeignet.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Selbstgemachtes hat meist mehr Nährstoffe, schmeckt ganz oft viel besser und auf jeden Fall wissen wir genau, was drin ist. Damit meine ich nicht nur die Kontrolle über die Menge der Kohlenhydrate, sondern auch die ganze Liebe, die in einer selbst vorbereiteten Mahlzeit steckt und die einen so durch den Tag begleitet.

Mit einer Lunchbox transportieren Sie so immer ein wenig von der wohligen Wärme und dem sicheren Gefühl der heimatlichen Wohnung in die Welt hinaus. Und in manch schwieriger Situation kann eine selbst hergestellte Pausenmahlzeit oder ein mitgebrachter Snack einem den Arsch retten, bzw. auch die Nerven beruhigen. Kommt darauf an, was in dem Moment gebraucht wird.

In diesem Sinne wünsche ich viel Freude mit meinen leckeren Ideen, die jetzt von Ihnen in die Welt hinausgetragen werden wollen. Guten Appetit!

Ihre

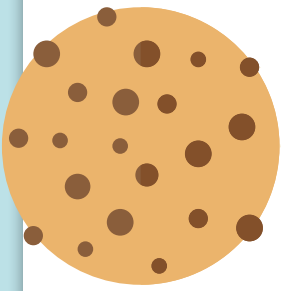
Bettina Meiselbach

5. WARUM SELBST MACHEN BESSER IST

Wir bestehen aus etwa 70 Billionen Körperzellen. In jeder dieser Körperzellen laufen pro Sekunde etwa 100.000 Stoffwechselvorgänge ab. Das ist wirklich gewaltig. Damit die »Maschine« Mensch optimal funktioniert und es zu keinen Störungen oder Leistungseinbußen kommt, braucht es eine Vielzahl von Bau-, Hilfs- und Betriebsstoffen, die wir aus unserer Nahrung ziehen.

Seelische und körperliche Gesundheit hat ganz viel auch mit der optimalen Versorgung mit Nährstoffen zu tun. Von Fettsäuren über Aminosäuren bis hin zu Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Unser Leben basiert auf diesen Stoffen, und der Entzug oder die Unterversorgung haben gravierende Konsequenzen. Ob Sie sich fit und leistungsfähig fühlen oder wie ein nasser Sack am Arbeitsplatz den Feierabend herbeisehnen, ist zu einem guten Teil auch über die Nahrung steuerbar.

Und »nur« ein voller Bauch ist noch kein Garant dafür, dass Ihr Körper auch das bekommen hat, was er braucht. Fehlen Nährstoffe, hungert die Zelle und die Energiegewinnung wird gestört. Multiplizieren Sie das mit 70 Billionen und Sie verstehen, was ich mit nassem Sack gemeint habe.



Wir brauchen permanent Energie. Nicht nur in den wirklich körperlich harten Jobs, sondern auch Schreibtischtäter haben einen extrem hohen Energiebedarf. Je mehr unser Gehirn beansprucht wird, desto mehr Energie verbraucht es.

Kommen wir zu einem leidigen Thema. Selber mitnehmen bedeutet nämlich in der Regel auch, selber machen. Es sei denn, Sie hätten einige Heinzelmännchen daheim. Wenn dem so sein sollte und welche übrig sind. Immer her damit. Ich nehme Ihnen gerne welche ab.

DO IT YOURSELF

Haferkleie-Eiweiß-Schokobrötchen

5 Brötchen

200 ml Kokosmilch
1 Ei, Größe L
65 g Haferkleie
50 g Eiweißpulver, Schokolade
25 g Kokosmehl
25 g Erythrit
50 g Xylit-Schokodrops
1/2 TL Guarkernmehl

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einen Schlag mischen, und dann mit feuchten Händen fünf Brötchen formen. Auf einem Backblech mit Backpapier für 30 Minuten backen.

Ein leckerer Start in den Tag ist garantiert ...

Die Brötchen im Kühlschrank aufbewahren. Schmecken, wenn sie nach dem Kühlschrank aufgetoastet und mitgenommen werden, wie frisch gebacken.

Nährwerte pro Brötchen:

Kalorien: 248, Fett: 15,8 g, Kohlenhydrate: 10,1 g, Eiweiß: 13,6 g

Pulled Chicken Soup

Ok, es ist nur 'ne klare Hühnersuppe mit Gemüse ...

1 Portion

150 g Zucchini, grob geraspelt
125 g Pulled Chicken
(Rezept Seite 54/55)
50 g Karotte, grob geraspelt
1 TL Gemüsebrühepulver
200 ml kochendes Wasser
75 g Kirschtomaten, geviertelt

In einen hitzetauglichen Behälter (ich hatte ein altes Einweckglas) die Zucchiniraspel füllen. Darauf dann die Hälfte des Pulled Chickens geben. Nun die Karotten darüber verteilen und diese mit dem Gemüsebrühepulver bestreuen. Das restliche Hühnchen darüber geben und die Schichtorgie mit den geschnittenen Tomaten beenden. Den Behälter so verschlossen mitnehmen.

Die Suppenbasis vor der endgültigen Zubereitung etwa 60 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Dann ist der Inhalt nicht mehr so durchgekühlt. Nun mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Einen Deckel auflegen, da reicht schon ein Teller, und 5 Minuten verschlossen stehen lassen. Mischen und genießen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 224, Fett: 2,4 g, Kohlenhydrate: 14,2 g, Eiweiß: 33,1 g

Für das Rote Bete-Halloumi-Sandwich-Brötchen:

75 g Rote Bete, in 5 mm dicke Scheiben geschnitten (4 Scheiben)
50 g Halloumi, in Scheiben geschnitten
etwas Olivenöl, nativ extra
25 g Apfel, in feine Würfel geschnitten
1 TL Sahne-Meerrettich
50 g griechischer Joghurt, 10% Fett
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Rote-Bete-Scheiben und den Halloumi in eine Ofenform legen. Die Rote Bete mit Olivenöl einpinseln. Für 20 Minuten rösten und abkühlen lassen.

Ein Petersilienwurzelbrötchen aufschneiden. Nun Rote Bete und Halloumi auf zwei Stapeln schichten. Den geraspelten Apfel und den Sahne-Meerrettich in den Joghurt rühren und auf die Rote Bete und den Halloumi geben. Deckel drauf und genießen.

Nährwerte pro Rote Bete-Halloumi-Sandwich-Brötchen:

Kalorien: 579, Fett: 30,3 g, Kohlenhydrate: 29,7 g, Eiweiß: 42,2 g

Nuss-Kürbis-Scones mit Tomaten-Feta-Creme

Kürbis mit Nuss und dann auch noch Tomate ...

3 Portionen (6 Scones)

Für die Nuss-Kürbis-Scones:
250 g Butternut-Kürbis, fein geraspelt
2 Eier, Größe M
50 g Haferkleie
40 g Eiweißpulver, Natural
15 g Kartoffelfasern
30 g Macadamiamehl, teilentölt (alternativ Mandelmehl, entölt und nicht entölt, halb und halb gemischt)
15 g Flohsamenschalen
30 g gehackte Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Macadamia, nach Wunsch mischen)
1 TL Salz
1 TL Backpulver

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einen Schlag in eine Rührschüssel geben und vermengen. 5 Minuten stehen und quellen lassen. Dann mit den Händen kreisrund zu einem 3–4 cm hohen Teigkuchen formen. Anschließend den rohen Teigkreis in 6 Kuchenstücke schneiden. Diese mit Hilfe eines Tortenhebers auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Für 25–30 Minuten backen.

Für den Tomaten-Feta-Dip:
100 g Feta
100 g Frischkäse
75 g Kirschtomaten, geviertelt
35 g getrocknete Tomaten (ohne Öl), kleingeschnitten
1/2 TL rote Currypaste
1 Zehe Knoblauch, kleingeschnitten
2 TL getrocknete italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin etc.)
Salz und Pfeffer

Die Zutaten für den Dip pürieren.

1/3 des Tomaten-Feta-Dips mit zwei Scones sind eine Portion.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 535, Fett: 32,1 g, Kohlenhydrate: 25,3 g, Eiweiß: 31,9 g

Paprika-Kohlrabisalat mit scharfen Meatballs

5 Portionen (für 2–3 Portionen, einfach die Mengen halbieren)

Für die Meatballs:
400 g grobes Wurstbrät / gewürztes Schweinemett
50 g Ajvar, scharf
1 TL Sambal Oelek (weglassen, wer es nicht scharf mag)
Salz und Pfeffer

85 g rote Zwiebel, gehackt
500 g rote Spitzpaprika, klein gewürfelt

Für den Salat:
1,2 kg Kohlrabi, in 1-2 cm große Würfel geschnitten
75 g TK-Erbsen
400 ml Gemüsebrühe
100 g Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

Für das Dressing:
100 g Frischkäse
1 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Erythrit
30 g Ajvar, scharf
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Die Zutaten für die Meatballs mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bälle von 2 cm Durchmesser rollen. Die Zwiebelwürfel mit den Paprikawürfeln in eine Ofenform geben und die rohen Meatballs auf dem Gemüse verteilen. Für 20 Minuten in den Ofen stellen und dann und abkühlen lassen.

Die Kohlrabistücke und die gefrorenen Erbsen in der Gemüsebrühe 7–8 Minuten garen und dann abkühlen lassen. Alle Zutaten für den Salat, einschließlich der Frühlingszwiebelringe, vermengen.

Die Zutaten für das Salatdressing mischen und über den Salat geben. Durchziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 391, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 23,3 g, Eiweiß: 23,0 g

Ein Salat, zu dem man wirklich Mahlzeit sagen kann ...