Inhalt

Vorwort 4

Wie sich das Leben verändert – mit 60 Kilogramm weniger Gewicht 7

Für immer Low Carb, aber schmecken muss es 15

Mein Happy-Carb-Prinzip 21

Der kleine Low-Carb-Küchennavigator 26

Die Hauptdarsteller in meiner Küche - Happy Food 34

Meine 150 Lieblings-Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness 47

- Frühstück oder nicht Frühstück, ist hier nicht die Frage 49
- Seelenfutter aus einem Topf: Suppen und Eintöpfe, die rundum glücklich machen 66
- Fleisch ist mein Gemüse, aber nur mit ganz viel Gemüse 89
- Fischers Fritz fischt frische Fische 127
- Veggie macht happy. Da braucht es keinen gesetzlichen Veggie-Day 150
- Salate gehen immer, wenn sie lecker sind und satt machen 180
- Es darf genascht und geknabbert werden 203
- Herzhaft aus dem Ofenrohr 216
- Kaffeeklatsch und Kuchenbuffet:. Süße Launen wollen ausgelebt werden 238

Danksagung 260

Rezeptübersicht 262

Register 266

Aber es soll auch schmecken. Sonst wird das nix.

Ich hatte ja schon geschrieben, dass ich früher immer an einer Bolognesesoße gescheitert bin. Wahrscheinlich war deshalb bereits das erste große Kochbuch mit mehreren Varianten bestückt. Was ich eigentlich sagen will: Ich esse gerne und gut, und dazu mag ich es, wenn der Bauch ordentlich gefüllt ist und ich mir eine kleine Gemüsekugel reiben kann.

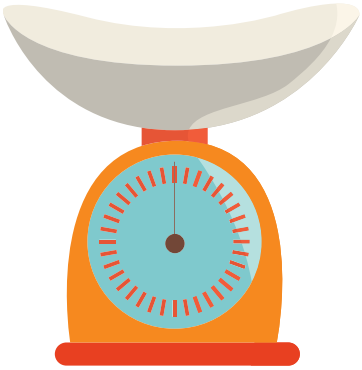
So sind auch die Rezepte hier im Buch konzipiert. Sie werden satt, und es ist richtig lecker. Alles bei vertretbarem Aufwand, jedoch muss etwas Engagement in der Küche an den Tag gelegt werden. Egal, denn die zusätzliche Energie haben Sie ja dank der Ernährungsumstellung schon so gut wie sicher. Hochmotiviert werden Sie in der Küche hin und her springen.

Die Belohnung ist, dass es schmeckt und schmeckt und schmeckt. Das war mein Anspruch, denn ich wollte Rezepte, die auch nach 30-mal nachkochen immer noch Lust machen auf mehr Low-Carb-Genuss. Ich kenne ehrlich gesagt keine Ernährungsform, die all diese Vorteile in der Kombination bieten würde. Gut, ich bin nicht objektiv, aber das erwartet an dieser Stelle jetzt hoffentlich niemand. Geben Sie der Low-Carb-Ernährung eine Chance. Es lohnt sich.

Die Ofenform – ohne die fast nichts geht. Ich weiß nicht, wie oft ich in diesem Buch eine Ofenform einsetze, um Gemüse zu rösten oder etwas anderes im Ofen zuzubereiten. Ich meine damit fast immer eine emaillierte schwarze Ofenform in der Größe von 25 x 36 cm aus der Serie »Discounter«, die es dort 2-mal im Jahr dort für ca. 6,99 Euro zu kaufen gibt. Ehrlich gesagt fahre ich ohne diese Ofenform nicht mal in den Urlaub. Zumindest, wenn wir eine Ferienwohnung bewohnen, sind diese praktische Ofenform und ein gescheites Gemüsemesser immer mit im Auto dabei.

Manchmal ist es doch ganz erstaunlich, was sich so im Laufe der Arbeit als »wichtige« Dinge in der Küche herausstellen, und einige wurden für mich wirklich erst relevant, seit ich Low Carb koche.

Ich hoffe, der eine oder andere Tipp aus meiner praktischen Erfahrung hilft Ihnen weiter.



Erdbeeren mit Cheesecake-Creme

1 Portion

150 g frische Erdbeeren, ohne Stiel, halbiert

Für die Cheesecake-Creme:
50 g Frischkäse
20 ml Milch
15 g Eiweißpulver, Vanille
etwas frischen Abrieb einer Bio-Zitrone
½ TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

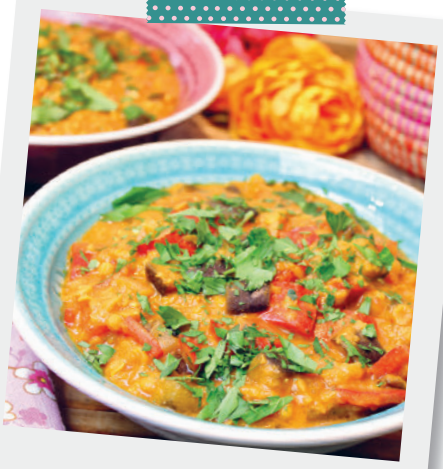
Die Zutaten für die Creme mit einem Schneebesen verrühren. Die Süße nach persönlichem Geschmack abschmecken. Die Creme auf den Erdbeeren verteilen und dann genießen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 248, Fett: 14,4 g,
Kohlenhydrate: 11,2 g, Eiweiß: 16,9 g

Erdbeeren mit Kuchengeschmack ...

Nordafrikanische Linsensuppe

3 Portionen



40 ml Olivenöl, nativ extra
500 g Aubergine, in 1 cm große Würfel geschnitten
85 g rote Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
50 g Tomatenmark, doppelt konzentriert (andere Konzentration, Menge anpassen)
3 TL Harissapaste
150 g Spitzpaprika, in 1–2 cm große Stücke geschnitten
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
1 TL Erythrit
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
125 g Rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
2 EL Zitronensaft
40 g Tahinpaste
(alternativ Mandelmus, hell)
3 EL glatte Petersilie, gehackt
Salz und Pfeffer

Bei der würzigen Suppe stehen selbst die Kamele Schlange ...

In einem größeren Topf das Olivenöl erhitzen und die Auberginenwürfel anbraten. Ruhig 6–7 Minuten braten, damit diese etwas Farbe bekommen. Dann die Zwiebelwürfel hinzufügen und diese glasig andünsten. Nach 2–3 Minuten die Knoblauchwürfel dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Nun das Tomatenmark, die Harissapaste, die Paprikawürfel, das Paprikapulver, das Erythrit und den gemahlenen Kreuzkümmel untermischen Die Linsen dazugeben und anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 15–20 Minuten köcheln lassen. Den Zitronensaft hinzufügen und die Tahinpaste unterrühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem Suppenteller mit der gehackten Petersilie servieren.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 455, Fett: 23,1 g, Kohlenhydrate: 37,3 g, Eiweiß: 18,8 g

Blumenkohl-Paprika-Auflauf mit Mett

4 Portionen

950 g Blumenkohlröschen, in mundgerechte Größe geschnitten
400 g rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten
400 g Schweinemett bzw. grobes Wurstbrät
15 ml Olivenöl, nativ extra
100 g Frischkäse
50 g Ajvar, scharf
100 g Cheddar, herzhaft, gerieben
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

In eine sehr große Auflaufform die Blumenkohlröschen, die Paprikastücke und das Wurstbrät, in Fetzen gezupft, füllen. Mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für 20 Minuten in den Ofen stellen. Zwischendurch 1-mal durchmischen.

Den Frischkäse mit dem Ajvar verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die 20 Minuten Backzeit um sind, die Ofenform rausholen und die Ajvarcreme in der Gemüse-Mettmischung verteilen. Durchmischen und dann mit dem Cheddar bestreuen. Nun erneut für 10 Minuten in den Ofen.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 555, Fett: 38,6 g, Kohlenhydrate: 13,9 g, Eiweiß: 32,3 g

Lachs-Carbonara-Torte

4 Portionen

1,2 kg Steckrübe, in Spaghetti geschnitten
300 g Räucherlachs, in kleine Stücke geschnitten
200 ml Sahne
2 TL Senf, mittelscharf
2 Eier, Größe L
2 Eigelb, Größe L
10 g Butter zum Fetten der Form
Salz und Pfeffer

Unauffällig macht die Torte erst im Mund rabatz ...

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Steckrübenspaghetti in gesalzenem Wasser für 5 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abtropfen und abdampfen lassen.

Eine Springform mit 25–26 cm Durchmesser mit Butter einfetten. Den Rand und Boden mit Alufolie umwickeln. Dann kann im Ofen nichts rauslaufen. Den Boden der Springform mit den vorgekochten Steckrübennudeln bedecken und dann etwas von dem Räucherlachs verteilen. Dann wieder einige Steckrübenspaghetti und wieder Lachs. So die Springform füllen, bis diese voll ist. Immer wieder mal etwas rütteln und drücken, damit auch alles kompakt in der Kuchenform sitzt.

Die Sahne, Eier und Eigelbe und den Senf miteinander verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über den Lachs-Steckrübenspaghetti verteilen. Mit Alufolie abdecken und für 40 Minuten in den Ofen stellen. Die Alufolie in den letzten 7–8 Minuten entfernen. Frischen Pfeffer darüber streuen und genießen.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 468, Fett: 33,3 g, Kohlenhydrate: 17,2 g, Eiweiß: 24,6 g

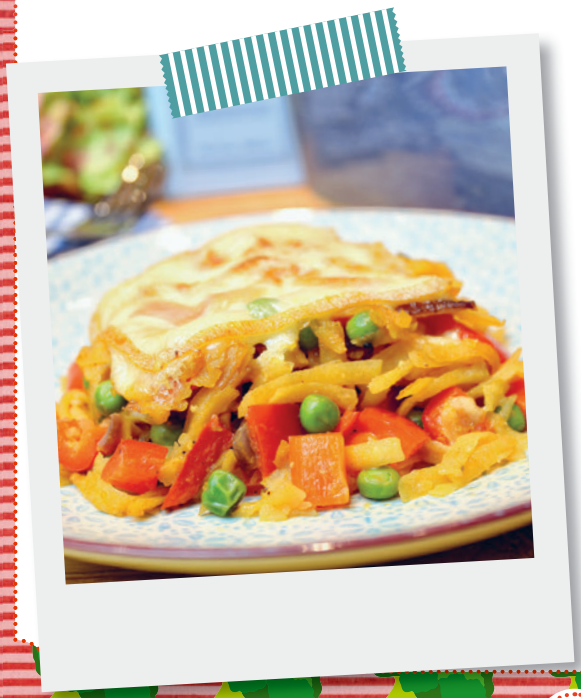
Pesto-Raclette-Auflauf

3 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra
150 g rote Zwiebel, gehackt
650 g Steckrübe, grob geraspelt
350 g rote Spitzpaprika, in kleine Stücke geschnitten
100 g TK-Erbsen
100 g Tomaten-Pesto
175 g Raclette-Käse, in Scheiben
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Das Olivenöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Dann das komplette Gemüse hinzufügen und für 5-6 Minuten braten. Anschließend das Pesto untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die Gemüsemischung in eine flache größere Auflaufform geben. Den Raclettekäse darauflegen und dann für 15–20 Minuten in Ofen backen.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 538, Fett: 34,6 g, Kohlenhydrate: 30,3 g, Eiweiß: 23,7 g

Melonensalat mit Mozzarella und Schinken

2 Portionen

Für das Dressing:
25 ml Olivenöl, nativ extra
15 ml heller Balsamico-Essig
1 TL Kräuter der Provence, getrocknet
Salz und Pfeffer

150 g Romanasalat, in Streifen geschnitten
100 g rote Paprika, in Würfel geschnitten
400 g Charentais-Melone (alternativ Cantaloupe-Melone), in Würfel geschnitten
100 g Serrano-Schinken, die Scheiben in Stücke zerrissen
125 g Mozzarella-Minikugeln, fettarm, halbiert
25 g Pinienkerne, ohne Fett in der Pfanne geröstet

Das Dressing mit einem Schneebesen anrühren und etwa 3 Minuten stehen lassen. Die getrockneten Kräuter nehmen Öl auf und werden weich.

Die Zutaten für den Salat mischen und zum Schluss das Dressing untermischen. Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 509, Fett: 30,8 g, Kohlenhydrate: 24,9 g, Eiweiß: 31,0 g

Frisch, fruchtig und mit ganz viel Geschmack ...

Low-Carb-Fruchtzwerge

Da bin ich gerne wieder kulinarisch Kind ...

3 Portionen

200 g Ricotta (italienischer Frischkäse)
100 g Frischkäse
50 g TK-Mango, ungezuckert und
100 g TK-Sauerkirschen, ungezuckert (beides in einem Sieb antauen lassen, damit das überschüssige Wasser abtropfen kann)
3–4 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit (Süße nach persönlichem Geschmack)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Creme verarbeiten.

Nährwerte pro Portion/Person:
Kalorien: 232, Fett: 17,4 g, Kohlenhydrate: 9,9 g, Eiweiß: 7,7 g

Easy-Low-Carb-Brötchen

6 Brötchen

200 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
2 Eier, Größe M
65 g Haferkleie
45 g Eiweißpulver, Natural
45 g Gold-Leinsamenmehl, entölt
15 g Flohsamenschalen
1 TL Salz
1,5 TL Backpulver

Ein lockeres Allround-Brötchen, das geschmacklich zu allem passt ...

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 6 Brötchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kreuzweise einschneiden. Für 25–30 Minuten backen.

Nährwerte pro Brötchen:
Kalorien: 121, Fett: 3,4 g,
Kohlenhydrate: 6,5 g, Eiweiß: 12,8 g

Marmor-Schmandkuchen

Eine kleine Springform mit 18 cm Durchmesser/ergibt 8 Stücke Kuchen

250 g Schmand, 20 % Fett
1 Ei, Größe L
25 g Kokosmehl
35 g Eiweißpulver, Vanille
30 g Puder-Erythrit
10 ml Rum oder 2 Tropfen Rum-Aroma
½ TL Backpulver

Für den dunklen Teig zusätzlich:
1 EL Kakaopulver
1 EL Milch
1 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den hellen Teig auf einen Schlag in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Die cremige Masse zu 2/3 in eine mit Backpapier ausgelegte und gefettete kleine Springform geben.

In das restliche Drittel des hellen Teiges noch das Kakaopulver, den Esslöffel Milch und das Stevia-Streupulver mischen. Mit einem Löffel den dunklen Teig in Klecksen auf den hellen Teig geben und dann mit einer Gabel spiralförmig unterheben. Nun noch für 25 Minuten backen und abkühlen lassen.

Nährwerte pro Stück:
Kalorien: 111, Fett: 7,8 g, Kohlenhydrate: 2,0 g, Eiweiß: 6,3 g

Ein fluffiger Marmorkuchen, der einfach und schnell gemacht ist ...