Inhalt

Vorwort	4
Wie und warum aus Pasta auf dem Teller gesundes Gemüse wurde	7
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
Keine Zeit zu kochen ist keine Ausrede, die länger gilt	16
Schnelle Küche fängt beim unkomplizierten Einkauf an	20
Praxistipps für flotte Küchenhelden	23
55 Low-Carb-Rezepte, einfach und schnell für jeden Tag	34
Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack	36
Flotte Küche mit Fleisch	48
Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller	70
Einfach Veggie geschlemmt	80
Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfiff	90
Low-Carb-Backen geht auch ganz easy	104
Rezeptübersicht	114
Register	116
Notizen	121
Impressum	128

KOCHAUFWAND: Wie viel echte Arbeit ist in der Küche erforderlich.

Ruck, zuck gemacht, der Kochaufwand ist überschaubar (bis 10 Minuten).

Etwas Muße bei der Küchenarbeit ist gefragt (bis 20 Minuten).

Hier braucht es ein wenig mehr Fleiß beim Kochen (bis 30 Minuten).

ZUBEREITUNGSZEIT: Wie schnell das Essen auf dem Teller landet.

Geht ratzfatz und braucht kaum länger als die eigentliche Arbeitszeit (10–15 Minuten).

Neben der Vorbereitung braucht die Zubereitung meist zusätzliche Zeit, bis das Essen fertig ist (20–30 Minuten).

Hier braucht das Essen insgesamt etwas länger, was aber nicht unbedingt Anwesenheit am Herd bedeuten muss (30–45 Minuten).

Damit sind Sie immer im Bilde, was die Arbeit in der Küche angeht und wie viel Zeit insgesamt eingeplant werden muss. Auch wenn manchmal einfach nur der Ofen fleißig ist und Sie in der Zwischenzeit die Füße hochlegen können.

Da war doch was mit den Löchern in der Luft, die unbedingt betrachtet werden wollen.

5. SCHNELLE KÜCHE FÄNGT BEIM UNKOMPLIZIERTEN EINKAUF AN

Häufig ist nicht die Kocherei das Problem und braucht einen hohen zeitlichen Aufwand, sondern die Beschaffung der Zutaten gleicht einem ellenlangen Supermarktmarathon.

Ganze Regale voller Bücher gibt es zum Thema »Schnelle Küche«. Beliebt sind Bücher mit Rezepten mit 5 Zutaten. Dummerweise habe ich auch von den Büchern hier, bei denen mich dann 5 Zutaten durch 3 verschiedene Läden jagen und wo ich schon, ohne überhaupt ein Messer in der Hand zu haben, länger als 60 Minuten unterwegs bin. Da fühle ich mich ehrlich gesagt veralbert. Dann noch kochen, wo ich es eigentlich schnell haben wollte?

Dazu bin ich eine Verfechterin von Farbe und Abwechslung in der Zusammensetzung meiner Speisen. Wenn ich viele verschiedene Nährstoffe auf meinem Teller haben will, dann braucht es täglich eine gesunde Mischung, und ich will ich mich da nicht auf 5 Zutaten reduzieren müssen. Durch geschickte Vorratshaltung und den regelmäßigen Einsatz von Lieblingszutaten, kann die Problematik dazu sehr gut entschärft werden. Also weg mit dem Gedanken, nur wenige Zutaten sind einfach in der Handhabung oder schnell eingekauft. Das ist nämlich Quatsch.

Meine mir selbst gesetzte Vorgabe in diesem Buch war, nur Zutaten zu verwenden, die so einfach sind, dass sie in jedem x-beliebigen Supermarkt erhältlich sind. Raus aus der Arbeit und auf dem Heimweg ist »nur« ein Discounter? Kein Problem, bei der Zusammenstellung der Zutaten habe ich mich zu 100 % auf das Sortiment eines durchschnittlichen Discounters beschränkt.

Breakfast-Bacon-Bratapfel

1 Portion

150 g Apfel (1 mittelgroßer Apfel), halbiert und das Kerngehäuse entfernt
65 g Baconwürfel
40 g Gouda, mittelalt, grob gerieben

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den halbierten Apfel in eine Auflaufform legen. Die Baconwürfel und den geriebenen Gouda mischen und in die Ausbuchtung des Apfels füllen. Für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien 436, Fett: 29,9 g,
Kohlenhydrate: 17,2 g,
Eiweiß: 22,8 g

Erst in die Küche und dann ins Bad ...

Schinken-Ei-Spitzkohlpfanne

2 Portionen

Erinnert an Schinkennudeln, ist aber besser ...

15 ml Olivenöl, nativ extra
100 g rote Zwiebeln, gehackt
500 g Spitzkohl, in Streifen geschnitten
150 g rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten (alternativ Lauchringe oder TK-Erbsen)
4 Eier, Größe M
15 ml Olivenöl, nativ extra
½ TL Paprika, rosenscharf
½ TL Curry
150 g gekochter Schinken, in Scheiben, in Streifen geschnitten
Salz und Pfeffer

In einer großen hohen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel 2–3 Minuten glasig dünsten. Dann den Spitzkohl und die Paprikawürfel zufügen und alles zusammen 6–7 Minuten bissfest braten.

Währenddessen die vier Eier mit 15 ml Olivenöl und dem Paprika, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Wenn das Gemüse bissfest ist, dann die Schinkenstreifen in die Pfanne geben. Anschließend die Eimischung zufügen und diese unter Rühren stocken lassen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien 486, Fett: 29,5 g, Kohlenhydrate: 18,9 g, Eiweiß: 31,4 g

Caprese-Fischfilet auf Zucchini

2 Portionen

125 g Mozzarella, gewürfelt
50 g Basilikum-Pesto
300 g weißes Fischfilet, in grobe Stücke zerteilt
650 g Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten
200 g Kirschtomaten, geviertelt
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Mozzarellawürfel mit dem Basilikum-Pesto mischen. Die Zucchinistücke in eine Ofenform legen. Die Fischfilets auf den Zucchini verteilen. Nun die Tomatenviertel hinzufügen. Alles leicht salzen und pfeffern. Als letztes noch die Basilikum-Mozzarellawürfel verteilen. Für 20–25 Minuten im Ofen backen. Die Dauer im Ofen hängt etwas von der Dicke des Fischfilets ab.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien 437, Fett: 23,4 g, Kohlenhydrate: 12,2 g, Eiweiß: 43,5 g

Der Fisch kann perfekt italienisch ...

Zickige Champignonpfanne

2 Portionen

Zickig bin ich nur auf dem Teller ...

15 ml Olivenöl, nativ extra
50 g rote Zwiebel, gehackt
700 g braune Champignons, halbiert oder geviertelt
2 TL Kräuter der Provence, getrocknet (alternativ getrocknete Kräuter nach Wunsch)
100 g Ziegenfrischkäse
255 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft und mit Wasser abgespült
75 g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
Salz und Pfeffer

In einer hohen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Dann die Champignons zufügen und diese für 3–4 Minuten braten. Anschließend die Kräuter der Provence und den Ziegenfrischkäse zufügen. Alles gut mischen und zum Schluss noch die Kidneybohnen und die Frühlingszwiebeln unterheben. Alles warmziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann genießen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien 357, Fett: 14,7 g, Kohlenhydrate: 27,0 g, Eiweiß: 24,5 g

Baconmuffins Yummie-Style

6 Muffins

3 Eier, Größe L
25 ml Olivenöl, nativ extra
50 g kernige Haferflocken, fein gemahlen
75 g gemahlene blanchierte Mandeln
125 g Baconwürfel
75 g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
75 g Karotten, grob geraspelt
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
½ TL Backpulver
½ TL Salz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einmal in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verrühren. Diesen gleichmäßig auf 6 Muffinförmchen verteilen. Bei Bedarf die Förmchen fetten. Nun für 30 Minuten im Ofen backen. Als Beigabe zu einem Salat werden die Baconmuffins eine perfekte Mahlzeit.

Nährwerte pro Muffin:
Kalorien 254, Fett: 18,9 g, Kohlenhydrate: 8,3 g, Eiweiß: 11,0 g

So lecker. Ganz einfach nur yummie ...