Inhalt

Vorwort	4
Weniger Gewicht und dabei lecker geschlemmt	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	10
Manchmal muss es Low Carb lecker krachen	13
50 Lieblingsrezepte und Snacks, die glücklich machen	17
Pizza, Pizza. Fastfood Numero Uno	19
Jetzt burgert es mal so richtig	32
Ravioli, Bratwurst und Co. Typisch deutsch!	48
Fastfood aus aller Welt	64
Los geht der Partysalat	79
Topfgerichte, mit denen die Stimmung kocht	91
Fingerfood gebacken	103
Süße und flüssige Glücklichmacher	115
Rezeptübersicht	122
Register	124
Impressum	128

Blumenkohlpizza Napoli

3 Portionen

Für die Napoli-Soße:
15 ml Olivenöl, nativ extra
250 g Kirschtomaten, geviertelt
50 g Tomatenmark, einfach konzentriert
(andere Konzentration, Menge anpassen)
50 ml Ketchup, zuckerfrei (Rezept Seite 49)
2 TL Zwiebelgranulat (gibt es im Gewürzregal)
1 TL Gemüsebrühe, als Pulver
2 TL Oregano, frisch oder getrocknet
1 TL heller Balsamico-Essig
1 TL Erythrit
1 TL Worcester-Sauce
Salz und Pfeffer

Für den Blumenkohlboden:
700 g Blumenkohl, grob geraspelt
2 Eier, Größe M
50 g Parmesan, fein gerieben
10 g Flohsamenschalen
Salz und Pfeffer

Zum Bestreuen:
25 g Parmesan, fein gerieben
125 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Schmeckt wie bei Mamma Miracoli ...

Einen nicht zu großen Topf mit dem Olivenöl erhitzen und die Kirschtomaten kurz anbraten. Dann alle anderen Zutaten für die Soße zufügen. Für 25 Minuten kochen lassen und dann mit dem Pürierstab zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den geraspelten Blumenkohl in eine Ofenform mit viel Fläche geben und für 25 Minuten in den Backofen stellen. Dreimal während der Zeit durchmischen. Der Blumenkohl soll angeröstet werden und gleichzeitig Feuchtigkeit verlieren. Anschließend abkühlen lassen und immer wieder mischen, damit Dampf entweichen kann.

Nun den gerösteten Blumenkohl mit den Eiern, dem geriebenen Parmesan und den Flohsamenschalen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn verteilen und unbelegt für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Danach die Napoli-Soße auf dem vorgebackenen Blumenkohlboden verteilen und die Blumenkohlpizza mit dem restlichen geriebenen Parmesan und dem Mozzarella bestreuen. Zurück in den Backofen für weitere 10–15 Minuten. Die würzige Tomatensoße schmeckt übrigens auch hervorragend zu Gemüsenudeln.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 410, Fett: 23,8 g, Kohlenhydrate: 14,1 g, Eiweiß: 27,7 g

Happy-Carb-Burger-Menü

3 Portionen

Für die Gemüsepommes:
750 g Gemüse, in Pommesform geschnitten
(Kohlrabi, Steckrübe oder Butternut-Kürbis)
15 ml Olivenöl, nativ extra
1 TL Paprika, rosenscharf
1 TL Currypulver
1 TL Zwiebelgranulat (aus dem Gewürzregal)
Salz und Pfeffer

Für die Burger-Soße:
50 ml Ketchup, zuckerfrei (Rezept Seite 49)
1 TL Senf, mittelscharf
1 EL Sriracha-Soße (wer es nicht scharf mag, lässt sie weg)
25 g Frischkäse
50 g Gewürzgurke, fein gewürfelt
1 EL Gurkenwasser (aus einem Glas Gewürzgurken)
1 TL Erythrit

Für die Salatbeilage:
250 g Fleischtomate, 3 Scheiben und den Rest gewürfelt
100 g rote Zwiebel, 3 Scheiben aus der Mitte, den Rest in Würfel schneiden
150 g Romana-Salat, in Streifen geschnitten
150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
2 TL Sahne-Meerrettich
1 EL heller Balsamico-Essig
1 TL Erythrit
Salz und Pfeffer

Burger mit Pommes!
Was sonst ...

Für die Burger-Patties:
375 g mageres Rinderhackfleisch
15 g Kokosöl, zum Braten
3 Scheiben Gouda, mittelalt
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Gemüsepommes in einer Schüssel mit etwas Olivenöl benetzen und würzen. Dann auf ein Blech mit Backpapier legen und für 15 Minuten alleine in den Backofen schieben.

Zwischenzeitlich die Zutaten für die Burger-Soße mischen und den Salat und das Salatdressing vorbereiten.

Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, zu 3 flachen Patties formen und im Kokosöl in einer Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Die Patties in eine Auflaufform geben und den Gouda darauflegen. Die Zwiebelscheiben ebenfalls in die Auflaufform neben die Patties legen. Die Zwiebelscheiben mit etwas Erythrit und Salz bestreuen.

Nach den ersten 15 Minuten, in denen die Gemüsepommes alleine im Ofen waren, die Auflaufform mit den Patties über das Gemüsepommes-Blech auf einen Rost stellen und alles gemeinsam für weitere 10 Minuten im Ofen backen. Danach den Grill zuschalten und nochmal 5 Minuten im Backofen mit Grillfunktion rösten.

Den Romana-Salat mit den Tomatenwürfeln und der gehackten Zwiebel auf Tellern anrichten. Das Joghurtdressing darübergeben. Zum Salat je einen Cheese-Pattie auf die Teller legen und eine Scheibe Tomate und die geröstete Zwiebel darauf stapeln. Mit der Burgersoße abschließen. Gemüsepommes dazu und fertig ist das Happy-Carb-Burger-Menü.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 652, Fett: 42,0 g, Kohlenhydrate: 21,5 g, Eiweiß: 43,6 g

Thai-Curry Buddhas Glück

3 Portionen

15 g Kokosöl
2 TL rote Currypaste
500 g Blumenkohl, in Röschen geschnitten
500 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
150 g rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten
150 g Karotte, in Stifte geschnitten
250 g braune Champignons, halbiert oder geviertelt
200 ml Kokosmilch
2 Kaffir-Limettenblätter (gibt es im Asialaden)
1 EL Ingwer, frisch gerieben
2 Zehen Knoblauch, gepresst
1 EL Sojasoße, hell
½ TL Johannisbrotkernmehl
100 g Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
75 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen
Salz und Pfeffer

Einen Wok oder größeren Topf mit dem Kokosöl erhitzen.

Die rote Currypaste im Kokosöl anschwitzen. Dann das Gemüse hinzufügen (außer den Frühlingszwiebeln) und alles 2–3 Minuten braten. Nun mit der Kokosmilch ablöschen. Die Kaffir-Limettenblätter und die anderen Würzmittel zufügen. Für 5–6 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Limettenblätter entfernen. Das Gemüse im Topf auf eine Seite schieben und das Johannisbrotkernmehl durch ein kleines Küchensieb mit dem Schneebesen zur Bindung einrühren. Abschließend noch die Frühlingszwiebelringe und ⅔ der Cashewkerne in das Thai-Curry geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anrichten und den Rest der Cashews über dem Essen verteilen.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 506, Fett: 32,0 g, Kohlenhydrate: 27,3 g, Eiweiß: 20,4 g

Ohne Fleisch macht Buddha froh ...

Griechischer Schichtsalat

5 Portionen als Vollmahlzeit oder 10 Portionen für ein Buffet

Für das Tsatsiki:
300 g Salatgurke, entkernt und das Fruchtfleisch in kleine Würfel geschnitten
Salz
150 g Magerquark
150 g Griechischer Joghurt, 10 % Fett
150 g Schmand, 20 % Fett
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 TL Oregano, getrocknet
Salz und Pfeffer

Für den Schichtsalat:
15 ml Olivenöl, nativ extra
500 g mageres Rinderhackfleisch
75 g rote Zwiebel, gehackt
1 TL rote Currypaste
3 TL Gyrosgewürz
Salz und Pfeffer
600 g Spitzkohl, in Streifen geschnitten
300 g Kirschtomaten, geviertelt
150 g rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
150 g pikant eingelegte grüne Oliven, geviertelt
300 g rote Paprika, in Streifen geschnitten
150 g Feta, gewürfelt
Salz und Pfeffer

Die Gurkenstücke salzen und in einem Küchensieb 20 Minuten abtropfen lassen. Anschließend die Zutaten für das Tsatsiki mischen, würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank für mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch anbraten, bis es krümelig ist. Dann die Zwiebelwürfel zufügen und so lange mitbraten, bis diese glasig sind. Nun die rote Currypaste und das Gyrosgewürz untermischen und die würzige Hackfleischmischung noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend abkühlen lassen.

Den geschnittenen Spitzkohl in ein Küchensieb füllen und 2 × mit je einem Liter kochendem Wasser langsam übergießen. Zwischen den beiden Durchgängen durchmischen. Den gebrühten Spitzkohl abkühlen lassen.

Auf den Boden einer großen Salatschüssel die würzige Hackfleischmischung geben. Darüber den Spitzkohl, dann die Hälfte des Tsatsikis in die Salatschüssel füllen. Als Nächstes die geviertelten Tomaten, danach die rohen Zwiebelringe, darüber die grünen Oliven, die Paprikastreifen und zu guter Letzt noch die Fetawürfel schichten. Darüber die zweite Hälfte des Tsatsikis verteilen und den Salat für mehrere Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Schön ist es, den Salat mit einigen Zwiebelstücken und Tomaten zu garnieren.

Nährwerte pro Portion (bei 5 Portionen):
Kalorien: 572, Fett: 38,4 g, Kohlenhydrate: 16,4 g, Eiweiß: 37,6 g

Schichtsalat kann auch griechisch ...

Currywurstsuppe

5 Portionen

10 g Kokosöl
500 g (Geflügel-)Bratwurst, fein, gebrüht, in Scheiben geschnitten
100 g rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
500 g Paprika, rot, gelb, grün gemischt, in Würfel geschnitten
500 g Blumenkohl, grob geraspelt
3 TL Currypulver
400 g geschälte Tomaten, aus der Dose
690 ml passierte Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
75 g Apfel, geschält, grob geraspelt
75 ml Ketchup, zuckerfrei (Rezept Seite 49)
15 ml heller Balsamico-Essig
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen. Darin die Wurstscheiben für 2–3 Minuten anbraten und anschließend die Zwiebelstreifen hinzufügen. Gemeinsam 7–8 Minuten kräftig braten. Es darf ruhig alles etwas Farbe bekommen.

Nun das gesamte Gemüse und das Currypulver hinzufügen und gut durchmischen. Dann mit den geschälten Tomaten und den passierten Tomaten ablöschen und noch mit der Gemüsebrühe aufgießen. Den geraspelten Apfel, das Ketchup und den hellen Balsamico-Essig unterrühren. Danach alles gemeinsam für 10–12 Minuten kochen lassen.

Zum Schluss noch den Frischkäse unterrühren und die Currywurstsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
Kalorien: 433, Fett: 27,5 g, Kohlenhydrate: 20,8 g, Eiweiß: 21,8 g

Da brennt die Partyluft vor Begeisterung ...

Low-Carb-Apfeltaschen

Die beste heiße Apfeltasche der Welt ...

4 Apfeltaschen

Für die Füllung:
120 g Apfel, säuerlich, geschält, in kleine Stücke geschnitten
(alternativ Himbeeren)
1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Erythrit
½ TL Zimt

Für den Apfeltaschen-Teig:
50 g Erythrit
60 g Mandelmehl, nicht entölt
30 g Kokosmehl
1 TL Backpulver
½ TL Guarkernmehl
50 g Butter
125 g Mozzarella, 45 % Fett,
in kleine Würfel geschnitten
1 Ei, Größe L

Zusätzlich:
1 EL gehackte Mandeln, goldgelb geröstet in einer Pfanne
1 EL gehobelte Mandelblättchen
1 TL Erythrit

Den Backofen auf 175 Grad Umluft vorheizen.

Für die Füllung die Apfelstücke mit dem Zitronensaft und dem Erythrit mischen und kurz erhitzen. Das klappt in der Mikrowelle oder auf dem Herd. Wenn der Apfel halbweich ist, dann noch den Zimt untermischen und abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten für den Apfeltaschenteig in einer Schüssel vermischen.

Die Butter, die Mozzarellawürfel und das Ei mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren. Die Masse in eine Rührschüssel geben und die trockene Mischung esslöffelweise unterrühren. Am Ende den Teig in etwas Frischhaltefolie hüllen und für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Dann den kühlen Teig zwischen 2 Blättern Backpapier rechteckig ausrollen, bis die Dicke noch etwa 1 cm beträgt. Die Teigplatte in 4 Stücke schneiden.

Auf jede der Teigplatten auf eine Hälfte ¼ der Apfelmischung geben und diese mit den gehackten Mandeln betreuen. Dann den Teig zuklappen, am Rand festdrücken und die Apfeltaschen so verschließen. Beim Umklappen kann ein Tortenheber hilfreich sein. Nun noch mit den gehobelten Mandelblättchen und etwas Erythrit bestreuen.

Die Apfeltaschen vorsichtig auf ein Blech mit Backpapier legen und dann für 20–25 Minuten goldbraun backen.

Die Apfeltaschen schmecken frisch, lauwarm am besten. Oder vor dem Verzehr einfach nochmal kurz auf den Toaster mit den süßen Teilchen.

Nährwerte pro Apfeltasche:
Kalorien: 364, Fett: 30,3 g, Kohlenhydrate: 5,7 g, Eiweiß: 13,2 g