

VORWORT

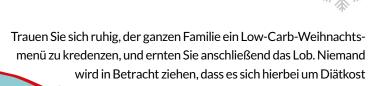
Kling, Glöckchen, klingelingeling. Endlich ist es so weit. Seit ich meinen Happy-Carb-Blog schreibe und wunderbare Low-Carb-Rezepte veröffentliche, fiebere ich dem Kochbuch entgegen, in dem es um die genussvollste und schönste Zeit des Jahres geht: Weihnachten. Und ich habe mir Zeit gelassen, denn gut Ding will Weile haben, wenn ganz viel Liebe in ein Buch gepackt werden soll.

Ich liebe Weihnachten und ich liebe Low Carb. Nun könnte man denken, dass das ein nicht lösbares Dilemma ist. Eine Ernährungsform, die in weiten Teilen der Bevölkerung als »Reduktionsdiät« verstanden wird, und dann köstliche Weihnachtsschlemmereien? Das kann doch nicht zusammenpassen.

Aber nein. Lassen Sie sich überraschen, denn es wird wirklich himmlisch. Ich verspreche Ihnen hoch und heilig, dass Ihr Low-Carb-Weihnachtsfest leckerer wird, als Sie es sich in Ihren verwegensten Träumen erhoffen. Und wenn vielleicht irgendwo versteckt im Kopf noch herumgeistert, dass Low Carb eine einschränkende Ernährungsweise ist, dann sind diese Gespenster nach diesem Weihnachten endgültig vertrieben. Es gibt keinen Platz für einen Low-Carb-Grinch in meinem Buch!

Knuspern Sie sich mit meinen wunderbaren Plätzchen und Lebkuchen durch den Advent. Natürlich kohlenhydratarm und zuckerfrei. Verschönern Sie sich Ihr Weihnachtsfest kulinarisch und rutschen Sie satt und zu-

frieden ins nächste Jahr. Alles, was es dazu braucht, finden Sie hier im Buch.



handeln könnte, solange Sie das Weihnachtsmäntelchen des Schweigens nicht lüften.

Weihnachten hat doch immer auch etwas Geheimnisvolles und Magisches, also zerstören wir den friedlichen Zauber nicht und genießen mit dem stillen Wissen, dass etwas Gesundes auf dem Teller liegt.

Ich wünsche Ihnen von ganzem Herzen fröhliche Weihnachten.











55 HIMMLISCHE REZEPTE FÜR EIN GESUNDES FEST



Was an Heiligabend und Silvester schmeckt

Festliche Küche im Hauptgang

Vorneweg, zwischendurch und süß hinterher

Weihnachtsgebäck für Low-Carb-Genießer

Warme Getränke und Naschereien

Bitte beachten Sie, dass sich die Rezepte immer auf eine unterschiedliche Anzahl von Portionen/Personen beziehen. Die genaue Information finden Sie direkt bei jedem einzelnen Rezept.

Alle Rezepte sind mit Nährwertangaben versehen. Basis der Berechnung sind die von mir tatsächlich verwendeten Zutaten. Abweichungen und Fehler sind trotz aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen.



(l)as an Heiligabend und Silvester schmeckt

Für den Heiligen Abend gibt es keine strengen Vorgaben, aber in den meisten Familien lieb gewonnene Traditionen. Gerne kommen Salate auf den Tisch, die gut vorzubereiten sind. Ist doch am 24. Dezember der Tag immer gut gefüllt mit den Vorbereitungen für den Abend. Und außerdem stehen für die folgenden Feiertage meist bereits aufwendige Gerichte auf dem Weihnachtsplan. Dazu gibt es Suppenideen, mit denen Sie perfekt das neue Jahr begrü-

ßen können. Um Mitternacht schmecken diese besonders gut und vertreiben den kleinen Hunger und einen drohenden Kater. The

- vertreiben den Kleinen Hunger und einen drohenden Kater. I he
- same procedure as every year, but now Low Carb, please.

Mulligatawny

5 Portionen

1 I Gemüsebrühe

600 g Hähnchenbrustfilets (3 Stück)

15 g Kokosöl

150 g Zwiebel, gehackt

50 g Madras-Currypaste (alternativ 1–2 EL Currypulver)

250 g Lauch, in Ringe geschnitten

250 g Karotte, in Würfel geschnitten

50 g TK-Mango, ungezuckert, in kleine Stücke geschnitten

100 g Apfel, geschält, ohne Kerngehäuse, in Würfel geschnitten

200 ml Weißwein

1 TL Sambal Oelek

2 TL Ingwer, frisch gerieben

600 g Blumenkohl, grob geraspelt

200 ml Sahne

150 ml Kokosmilch

1 EL Zitronensaft

1 EL Worcestersoße

Salz und Pfeffer



Die Gemüsebrühe erhitzen und die Hähnchenbrüste in der Brühe für 25–30 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Dann das Fleisch aus
der Brühe nehmen und lauwarm
klein schneiden. Die Kochflüssigkeit aufbewahren.

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Dann die Currypaste zufügen und kurz anschwitzen. Den Lauch und die Karottenwürfel zufügen und Mango- und Apfelstücke untermischen. Alles kurz braten und anschließend mit dem Weißwein und der Brühe von den Hühnerbrüsten ablöschen. Für 15 Minuten kochen lassen.

Als Nächstes das Sambal Oelek und den geriebenen Ingwer zufügen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und anschließend den geraspelten Blumenkohl hinzugeben. Alles für weitere 6–7 Minuten köcheln lassen. Nun die Sahne, die Kokosmilch, den Zitronensaft und die Worcestersoße zufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das klein geschnittene Hähnchenfleisch wieder in die Suppe geben und warm ziehen lassen. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der erste Gang

beim »Dinner

for ()ne« an

Gilvester ..

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 488, Fett: 26,2 g, Kohlenhydrate: 18,9 g, Eiweiß: 34,7 g

Brathähnchen mit Semmelknödelfüllung und zimtigem Wurzelgemüse

4 Portionen

3 Wecksemmeln (Rezept Seite 33),

in kleine Würfel geschnitten

150 ml heiße Milch

2 Eier, Größe M

25 g Butter

5 ml Olivenöl, nativ extra (1 TL)

50 g Zwiebel, fein gehackt

2 EL Petersilie, frisch, gehackt

10 g Flohsamenschalen

1 Bio-Hähnchen von etwa 1,4 kg Gewicht

Salz und Pfeffer

Für das zimtige Wurzelgemüse

500 g Petersilienwurzel, in Wedges/Sticks geschnitten

250 g Karotten, in Wedges/Sticks geschnitten

250 g Topinambur, in mundgerechte Stücke geschnitten

25 g Butter, geschmolzen

½ TL Zimt, gemahlen

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die Brötchenwürfel auf ein Blech mit Backpapier geben und diese für 10 Minuten rösten. Dann die Weckwürfel in eine Rührschüssel füllen und mit der heißen Milch übergießen. Für 10 Minuten stehen lassen und dabei mehrfach durchmischen. In der Zwischenzeit die Butter mit dem Olivenöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebelwürfel für 3–4 Minuten anschwitzen. Die angebratenen Zwiebelwürfel mit dem

Fett in die Rührschüssel zu den Semmelwürfeln geben. Nun die beiden Eier und die Petersilie untermischen und zuletzt die Flohsamenschalen in den Semmelknödelteig geben. Den Teig kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse in den Bauch des Hähnchens füllen. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen.

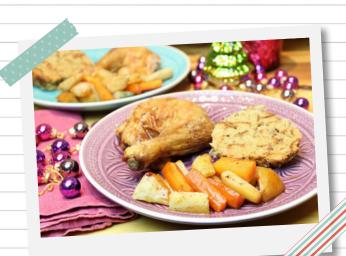
Das gefüllte Hähnchen in einer großen Ofenform für 100 Minuten in den Ofen stellen.

In der Zwischenzeit das Wurzelgemüse in eine Schüssel geben und mit der Butter und dem Zimt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den letzten 25 Minuten der Backzeit des Hähnchens rund um das Hähnchen verteilen und mitbraten lassen.

Wer eine leckere Soße dazu haben möchte, gibt etwas vom Bratfett des Hähnchens und vom Röstgemüse in einen kleinen Topf und gießt beides mit ausreichend Hühnerbrühe auf. Diese Mischung pürieren, mit Frischkäse cremig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 754, Fett: 30,9 g, Kohlenhydrate: 27,7 g, Eiweiß: 74,5 g



Gebrannte-Mandeln-Parfait

6 Portionen

Für die gebrannten Mandeln:

150 g ganze Mandeln, mit Haut

15 g Butter

70 g Erythrit 2 TL Kokosblütensirup

1 TL Spekulatiusgewürz

1 TL Zimt, gemahlen

Für das Parfait:

400 ml kalte Sahne

25 g Eiweißpulver, Vanille

3 Eiweiße, Größe M, kalt

3 Eigelbe, Größe M

50 g Puder-Erythrit

3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

1 EL Rum

1 kalter Espresso (50-60 ml)

100 g Himbeeren

50 g Bitterschokolade, zuckerfrei, gehackt (alternativ Schokolade mit 85 % Kakao)

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Dann die Butter zufügen und verteilen. Das Erythrit und den Kokosblütensirup mit den Gewürzen in die Pfanne geben und schmelzen lassen. Einmal aufkochen lassen und dann direkt vom Herd nehmen. Unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Die gebrannten Mandeln anschließend mit einem großen Messer hacken.

Für das Parfait die kalte Schlagsahne steif schlagen und das Eiweißpulver gegen Ende unterschlagen. In einer weiteren Schüssel die 3 Eiweiße steif schlagen.

In einer weiteren Schüssel die Eigelbe mit den Süßmitteln, dem Rum und dem Espresso verrühren. In die süße Espresso-Rum-Mischung vorsichtig die geschlagene Eiweißpulversahne untermischen und anschließend den Eischnee hinzufügen. Zum Schluss die gehackten gebrannten Mandeln unterheben.

Eine mittelgroße Kastenform oder einen anderen Behälter mit Frischhaltefolie auskleiden und die cremige Mischung hineingeben. Das Parfait für 8 Stunden gefrieren lassen. Vor dem Verzehr aus dem Tiefkühler nehmen und 10 Minuten antauen lassen. Die Folie entfernen und das Parfait in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Parfait gemeinsam mit einigen frischen Himbeeren anrichten und mit der gehackten Schokolade bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 487, Fett: 42,1 g, Kohlenhydrate: 7,6 g, Eiweiß: 15,2 g



Haselnuss-Orangen-Plätzchen

20 Stück

Für die fruchtige Füllung:

100 ml Orangensaft, frisch gepresst

60 g Gelier-Xucker, 3:1

Für die Plätzchen:

75 g Butter, weich

1 Ei, Größe L

60 g Erythrit

2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

25 ml Orangensaft, frisch gepresst

120 g Haselnüsse, gemahlen

60 g Mandelmehl, entölt

30 g Eiweißpulver, Vanille

2 TL Bio-Orangenschale, frisch gerieben

2 TL Backpulver

½ TL Guarkernmehl

In einen Topf den Orangensaft geben und aufkochen lassen. Dann den Gelier-Xucker hinzufügen und 5 Minuten ordentlich kochen. Die Orangenmarmelade in ein Schälchen umfüllen und abkühlen lassen.

Orange und Weihnachten passen toll ...

Die Butter mit dem Ei und den Süßmitteln verrühren. Den Orangensaft zufügen. Die trockenen Zutaten vorweg in einer Schüssel vermischen und esslöffelweise unterrühren. Aus dem Teig eine Rolle mit ca. 4 cm Durchmesser formen und diese für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Anschließend von der Rolle Taler in einer Dicke von 4–5 mm abschneiden und auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen. Für 12–15 Minuten im Ofen goldgelb backen und dann abkühlen lassen.

Nun jeweils zwischen 2 Plätzchen etwas von der Orangenmarmelade geben und die Plätzchen vorsichtig zusammendrücken.

Nährwerte pro Stück:

Kilokalorien: 100, Fett: 7,7 g, Kohlenhydrate: 3,6 g, Eiweiß: 4,0 g



Low-Carb-Kokosmakronen

24 Stück

3 kalte Eiweiße (ca. 110-120 g)

1 Prise Salz

75 g Frischkäse

1 TL Rum

65 g Puder-Erythrit

2 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

125 g Kokosraspel

15 g Eiweißpulver, Vanille

50 g Bitterschokolade, zuckerfrei,

gehackt (alternativ Schokolade mit

85 % Kakao)

Jeder Backofen ist anders. Bei Kleingebäck immer aufpassen ...

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die Eiweiße mit dem Salz in einer separaten Schüssel steif schlagen.

In einer Rührschüssel den Frischkäse und den Rum cremig verrühren. Dann nach und nach die Süßmittel und die Kokosraspel unterrühren. Immer, wenn die Masse zu fest wird, etwas von dem Eischnee zufügen.

Zum Schluss das Eiweißpulver und die Schokoladenstücke unterrühren. Nur immer so viel Eiweiß zufügen, dass es sich gut rühren lässt. Den restlichen Eischnee dann am Ende vorsichtig mit einem Teigspatel unterheben.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech mit einem Teelöffel kleine Häufchen von der Masse geben. Diese dürfen ruhig dicht liegen, denn sie verlaufen nicht. Nun für etwa 16–19 Minuten im Ofen backen.

Die Kokosmakronen schmecken wie der bekannte Schoko-Kokos-Riegel und machen das ganze Jahr über Freude.

Nährwerte pro Stück:

Kilokalorien: 61, Fett: 5,3 g, Kohlenhydrate: 0,7 g, Eiweiß: 1,7 g

