

WOLFGANG LINK

Low-Carb Pfannengerichte

40 Rezepte für die schnelle Pfanne mit wenig Kohlenhydraten



systemed



Wolfgang Link, Jahrgang 1972, kommt aus dem mittelfränkischen Neuendettelsau. Nach seiner Ausbildung zum Koch und einigen Stationen in der Gastronomie verschlug es ihn in die Business-Gastronomie eines internationalen Automobilzulieferers, wo er heute den Catering-Service eines großen Standortes leitet. Die Liebe zum Beruf unterstrich er mit den Ausbildungen zum Diätkoch, Küchenmeister, technischen Betriebswirt und zum LOGI-Experten. Er kann vielseitige Erfahrungen in den Bereichen Ernährungsberatung, Kochkurse, Autorentätigkeit und Gastronomiekonzepte vorweisen.

Wolfgang Link

Low-Carb-Pfannengerichte

40 Rezepte für die schnelle Pfanne
mit wenig Kohlenhydraten



Inhalt

Mit unseren Low-Carb-Pfannengerichten kommen Sie schnell zur Sache – kohlenhydratarm und vitalstoffreich	4
Kohlenhydratfalle? – Nein, danke!	4
Low-Carb → LOGI	5
Eine Pfanne, wenige Zutaten, ein leckeres Rezept ...	8
Die Zeit ist reif!	8
Hier haben die Gemüse- und Salatarten aus den Rezepten Saison	10
Die richtige Pfanne und das richtige Fett	11

Rezepte

Vegetarisches

- Brokkoli-Linsen-Pfanne mit Hüttenkäse 12
- Spargel-Paprika-Pfanne mit Pinienkernen und Parmesan 14
- Rosenkohlpfanne mit Karottenstreifen und Pekannüssen 15
- Kräuteromelett mit Frühlingszwiebeln · 16
- Eierauflauf mit Spinat 17
- Lauwarmer pikanter Sojabohnen-Schwarzwurzel-Salat 18
- Pfannenpaprika mit griechischer Füllung 20
- Veggie-Thai-Curry mit Tofu und Chinakohl 22
- Kräuterbirkenpilze mit gebackenen Bohnen 23

Fisch und Krustentiere

- Feurige Krabbenpfanne 24
- Lachspfanne mit Zucchini 25
- Seelachscurry 26
- Forellenfilet »Hot-Spice« mit Knoblauch-Paprika-Gemüse 28
- Matjespfanne mit Pfifferling-Rucola-Salat 30
- Kohlrabipfanne mit geräuchertem Aal · 32
- Kürbiswokpfanne mit Schollenfilet 33
- Thunfischpfanne mit Artischocken 34
- Bunte Fischpfanne mit weißen Rüben · 35

Fleisch

- Geschmorter Römersalat im Speckmantel 36
- Überbackenes Haschee 38
- Bunte Kohlpfanne 39
- Bratwurstpfanne mit Sauerkraut 40
- Schweinefilet aus dem Wok 42
- Roastbeefstreifen mit Austernpilzen 43
- Gefüllte Kalbsroulade mit Grünkohlcremegemüse 44
- Bohnenpfanne mit Rinderfiletmedaillons 46
- Gratinierte Lammkoteletts mit Fetakäse 48
- Hackbällchen mit Kürbis 49

Geflügel

- Putenfleischpfanne asiatisch 50
- Schmorhähnchenpfanne 51
- Westernpfanne mit Hähnchensteaks und Zuckerschoten 52
- Pfannengyros »mal anders« – in heißer Zazikisauce 54
- Putenhackfleisch-Käse-Suppe 55
- Grüne Tomaten-Puten-Pfanne 56
- Hähnchenpfanne mit Kräuterei 57
- Poulardenpfanne mit Quittengemüse · 58

Wild

- Hasenfiletstreifen mit Pfifferling-Kohlrabi-Gemüse 60
- Wildpfanne mit Johannisbeeren 62

Desserts

- Erdbeergratin mit Blauschimmelkäse · 64
- Papaya aus der Pfanne 66



Mit unseren Low-Carb-Pfannengerichten kommen Sie schnell zur Sache – kohlenhydratarm und vitalstoffreich

Kohlenhydratfalle? – Nein, danke!

Gerade gegessen und schon wieder hungrig? Das kann doch nicht sein, oder? Doch. Zu viele und/oder ungünstige Kohlenhydrate – etwa wenn Sie einen Teller Spaghetti, eine Portion Risotto oder Pommes mit Ketchup essen – lassen den Blutzucker in die Höhe schießen. Die Bauchspeicheldrüse reagiert prompt und schüttet das Hormon Insulin aus, um den Blutzucker wieder zu senken. Gerade bei rasanten Blutzuckeranstiegen wird mehr Insulin produziert als nötig. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel fällt unter das ursprüngliche Niveau und löst eine Heißhungerattacke

aus! Da muss ganz schnell Nachschub her. Der Griff zu Gebäck oder Schokoriegel soll es richten – und der Blutzucker fährt Achterbahn. Schon schnappt die Falle zu: Wir essen mehr als wir brauchen, legen an Umfang und Gewicht zu und bringen den Stoffwechsel aus dem Lot.

KURZ GESAGT: Zu viele und falsche Kohlenhydrate tun nicht gut. Sie machen hungrig, dick und auf Dauer auch krank. Weniger Kohlenhydrate bedeuten dagegen mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



Low-Carb → LOGI

Low-Carb (englisch von low = niedrig; carbohydrates = Kohlenhydrate) steht für eine Ernährungsform, bei der die tägliche Aufnahme von Kohlenhydraten bewusst eingeschränkt wird. Stärke- und zuckerhaltige Produkte wie Brötchen, Toast oder süße Teilchen, Kartoffeln, Nudeln oder Reis, Süßigkeiten und Softdrinks werden eingeschränkt oder weitestgehend gemieden.

Low-Carb-Ernährungsweisen gibt es in zahlreichen Varianten, darunter solche, bei denen der Kohlenhydratanteil sehr deutlich auf 15 bis 50 Gramm pro Tag reduziert wird und die bei speziellen Erkrankungen angewandt werden.

So weit braucht man jedoch nicht zu gehen, um von den Vorteilen einer kohlenhydratarmen Ernährungsweise zu profitieren. Mit der LOGI-Methode gibt es eine moderate Form der Low-Carb-Ernährung,

die ein großes Maß an Flexibilität erlaubt und äußerst praxistauglich ist. Hier stehen neben der Gesundheit auch Vielfalt und Genuss im Mittelpunkt.

Basis der LOGI-Ernährung sind kalorienarme, wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Pilze, die mit hochwertigen Fetten und Ölen zubereitet werden. Beim Obst stehen zuckerarme Beeren sowie fettreiche Avocados, Nüsse und Saaten an vorderster Front. Ebenso wichtig: eiweißreiche Sattmacher wie Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Käse. Auch Kartoffeln, Brot oder mal ein Stückchen Torte oder Schokolade finden bei LOGI ihren Platz – allerdings in eher kleineren Portionen.



LOGI hält die Blutzuckeranstiege und damit auch die Insulinausschüttung gering und sichert gemeinsam mit eiweiß-, wasser- und ballaststoffreichen Lebensmitteln eine lang anhaltende Sättigung bei sehr guter Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Auch wenn es nicht darum geht, akribisch jedes verzehrte Gramm Kohlenhydrate zu zählen, kommt es neben der Blutzuckerwirkung durchaus darauf an, wie viele Kohlenhydrate gegessen werden. Die empfohlene Menge liegt bei 80 bis 130 Gramm pro Tag – je nachdem, wie gesund und aktiv Sie sind. Aufgrund des geringen Insulinbedarfs wird mit LOGI die Fettverbrennung gefördert und die Fettspeicherung gehemmt.

Damit bietet die LOGI-Methode beste Voraussetzungen für eine nachhaltige Gewichtsreduktion und -stabilisierung. Sie ist zudem die ideale Ernährungsform für Menschen mit Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes, metabolischem Syndrom und erhöhten Blutfetten, aber auch für gesunde, normalgewichtige Personen, die sich einfach nur gut ernähren wollen.

Die Ernährung nach der LOGI-Methode liefert alle essenziellen Nährstoffe, die der Organismus braucht.