



# Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



## Vegetarisch Low Carb

55 köstliche Rezepte von  
Frühstück bis Abendessen

systemed





# Vegetarisch Low Carb

55 köstliche Rezepte von  
Frühstück bis Abendessen



**systemed**

# Inhalt

Vorwort	3
Veggie – mehr als ein Trend	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	13
Veggie-Eiweißpower Low Carb	16
55 köstliche Rezepte von Frühstück bis Abendessen	27
Fleischloser Start in den Tag	29
Vegetarisches Soulfood aus der Suppenküche	44
In der Pfanne und dem Topf gekocht	64
Veggie-Ideen aus dem Ofen	84
Kalte Köstlichkeiten für daheim und unterwegs	104
Rezeptübersicht	122
Zutatenregister	124
Über die Autorin	127



# Vorwort



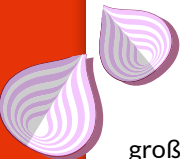


# VORWORT



Ich freue mich. Ja, wirklich. Wenn eine bekennende Fleischliebhaberin ein vegetarisches Kochbuch schreibt und hinterher aus vollem Herzen glücklich ist, dann ist das nicht selbstverständlich.

Low Carb verbindet man nicht direkt mit fleischloser Küche. Nein, Low Carb steht für Fleisch und Fisch und das sehr regelmäßig und natürlich lecker. Fleisch schmeckt, sättigt und versorgt den Körper mit gut verwertbaren Proteinen. Und mir war von Anfang an klar, dass ein Veggie-Kochbuch für mich nur funktionieren wird, wenn ich nicht das Gefühl entwickle, dass etwas auf dem Teller fehlt. Dann ist es für mich noch superwichtig, dass ich auch ohne fleischige Eiweißquellen nachhaltig satt bleibe. Nichts ist schlimmer, als zwei Stunden nach dem Essen wieder Hunger zu bekommen.



Die Gründe, den vegetarischen Anteil in der Ernährung zu erhöhen, sind häufig unterschiedlich, und auch die Umfänge der Umstellung weichen stark voneinander ab. Von der Gruppe der Flexitarier, zu der ich mich inzwischen zähle, bis hin zu vegan lebenden Menschen. Das Spektrum ist groß, und jeder Mensch hat seine persönlichen Gründe für die Entscheidung. Die Motive erstrecken sich von gesundheitlichen Gründen über den Umweltschutz und die klimafreundliche Reduzierung der CO<sub>2</sub>-Belastung bis hin zu ethischen Fragestellungen, denn am Ende ist ein Stück Fleisch immer ein totes Tier auf dem Teller.

Ich betone übrigens extra das fleischlos im Kochbuch so deutlich, da ansonsten durchaus tierische Produkte auf dem Speiseplan stehen.

Beim Kochen für dieses Buch habe ich festgestellt, dass fleischlos kochen richtig Spaß macht, wunderbar schmeckt und dazu sehr gut sättigt und bekömmlich ist. Auf diesem Wege mogelten sich immer häufiger



Veggie-Rezepte in unseren Alltag, und diese haben nun in der wöchentlichen Kochplanung mindestens die gleiche Aufmerksamkeit wie Gerichte mit Fleisch oder eben Fisch, mit deutlich steigender Tendenz.

Ich plädiere mit meinem Kochbuch offiziell für mehr leckere Veggie-Days und hoffe, Sie teilen meine Begeisterung für die fleischlose Schlemmerküche.

Ihre



Veggie -  
mehr als  
ein Trend





## VEGGIE – MEHR ALS EIN TREND

Vegetarische Ernährung ist »in«. Wenn ich der Statistik glauben darf, dann bezeichneten sich im Jahr 2018 mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland als Vegetarier oder als Personen, die weitestgehend auf Fleisch verzichten.

Ich oute mich trotzdem gleich, denn ich bin eine ausgesprochen fleischfressende Pflanze, liebe den Geschmack von Fleisch, schätze die sättigende Wirkung und die gute Verdaulichkeit, die tierisches Eiweiß auf den Teller zaubert. Sicher mit ein Grund, dass ich nach der Zeit mit über 130 Kilogramm Körpergewicht und einer anschließenden Gewichtsabnahme von fast 60 Kilogramm langfristig bei der Low-Carb-Ernährung geblieben bin. Mit Gemüse und Fleisch kann man bei mir immer punkten.



Man könnte jetzt natürlich denken, wenn die Kohlenhydrate teilweise wegfallen und Eiweiß und Fett einen größeren Anteil der Ernährung ausmachen, dass dann Fleisch automatisch in größerer Menge verzehrt werden muss als zuvor. Schließlich haftet Low Carb der Ruf der fleischreichen Ernährungsweise an.

Aber das ist ein Vorurteil und gilt sicher nicht für alle Low-Carb-Fans. Denn der kritische Blick hat mir gezeigt, dass nach der Umstellung der Ernährung auf Low Carb sich zwar meine Gemüsemenge pro Tag von etwa 200 auf circa 600 Gramm erhöht hat, gleichzeitig aber die Fleischmenge in den einzelnen Mahlzeiten deutlich zurückgegangen ist. Wurde früher die Bolognesesoße gerne mal mit 200 Gramm Hackfleisch pro Person gemacht, wandert heute etwa nur noch die Hälfte an Fleisch in den Topf. Und fürs Volumen, also um den Bauch schön voll zu bekommen, wird lieber mit reichlich buntem Gemüse gearbeitet. So wurde aus dem Fleisch mengenmäßig die Beilage, und das Gemüse wurde in allen Farben zum Hauptdarsteller in der Ernährung.

Low Carb = viel Fleisch = nicht automatisch korrekt! Gemüse, Gemüse, Gemüse ist mein Mantra, und das passt natürlich genauso gut zur fleischlosen Küche.



## Für weniger Fleisch gibt es viele gute Gründe!

Es gibt viele gute Gründe, weniger Fleisch zu essen, und ich will gerne einige aufzählen, an denen man heute nicht mehr vorbeikommt.

Der bewusste und reduzierte Verzehr von Fleisch schont unsere Umwelt. In Zeiten des beschleunigten Klimawandels suchen immer mehr Menschen nach einer persönlichen Antwort, was man als Individuum dazu beitragen kann, die Erderwärmung zu verringern. Die Erzeugung von Fleisch und anderen tierischen Produkten ist überdurchschnittlich klimaschädlich, denn der Ausstoß an Kohlendioxid bei der Erzeugung ist höher als bei pflanzlichen Lebensmitteln. Für viele Menschen ist heutzutage die eigene CO<sub>2</sub>-Bilanz ein Faktor, den sie bei Konsumententscheidungen mit einbeziehen, und der Verzicht auf Fleisch kann eine Konsequenz aus diesen Überlegungen sein.



Die industrielle Produktion von Fleisch braucht enorm viel Wasser und erzeugt mehr Gülle, als die Natur aufnehmen kann, gerade wenn auf engem Raum sehr viele Tiere gehalten werden. Fleisch wurde zu einem billigen Massenprodukt, und der Fleischhunger fordert seinen Tribut: Tiere, die unnatürlich auf Fleisch gezüchtet wurden, Haltungsbedingungen, Tiertransporte und Schlachtungen, die in großen Teilen vollkommen inakzeptabel sind und dazu einen Medikamenteneinsatz (Antibiotika, Hormone) erfordern, die später über das Fleisch und das Grundwasser im Menschen landen und dazu führen, dass immer häufiger Antibiotikaresistenzen entstehen und Medikamente dadurch ihren eigentlichen Job nicht mehr erledigen können.

## Alles wirklich gute Gründe, den Fleischverzehr infrage zu stellen und zumindest zu reduzieren.

Natürlich gibt es neben den Gründen der Umwelt und der stark zu kritisierenden Produktionsbedingungen, die sich von der artgerechten Tierhaltung weit entkoppelt haben, noch vielfältige Gründe, die dazu führen, dass der Verzicht auf Fleisch für viele Menschen ein Thema ist.



## Tierleid ist ein weiterer Grund.



Immer mehr Menschen lehnen die Tötung von Tieren zur Ernährung aus ethischen Gründen ab und verzichten deshalb auf Fleisch. Etwas weiter gehen Veganer, die für sich alle tierischen Produkte ablehnen und dabei anführen, dass in jedem Bestandteil aus Tier immer Leid und Ausbeutung stecken.



## Fleisch – gesund oder nicht gesund?



Nun betrete ich eine ganz heikle Zone, denn ob Fleisch nun gesund ist oder nicht, wird seit einiger Zeit kontrovers diskutiert. Beobachtungsstudien zu Ernährungsfragen sind nicht so aussagekräftig, wie einem häufig an verschiedenen Stellen suggeriert wird. Vegetarier haben meist insgesamt einen gesünderen Lebensstil und rauchen zum Beispiel weniger als Fleischliebhaber, bewegen sich mehr und haben durch mehr Gemüse in der Ernährung einen höheren Ballaststoffanteil in der Nahrung. Viele Gründe können dazu führen, dass bei bestehenden Studien die Vegetarier etwas besser abschneiden, aber es muss eben nicht zwingend am Verzicht auf Fleisch liegen. Die Einflussgrößen bei Ernährungsfragen mit dem veränderlichen Forschungsobjekt Mensch sind vielfältig und nur sehr schwer zu kontrollieren.



Es bräuchte umfangreiche Interventionsstudien, die dann wissenschaftlich verwertbare Ergebnisse liefern würden, aber die Durchführung solcher Studien ist leider nicht praktikabel. Stellen Sie sich vor, Sie würden sehr vielen Menschen über Jahrzehnte vorschreiben, was sie zu essen haben, also entweder fleischhaltig oder eben vegetarisch, und bis ins Detail Vorgaben machen, wie sie zu leben haben, nur um dann zu untersuchen, wie sich deren Gesundheitszustand entwickelt hat. Wahrscheinlich würden sich kaum freiwillige Teilnehmer finden lassen, die sich jahrzehntelang einer solchen Diktatur unterwerfen wollen.



Ich habe selbst in der Vergangenheit bereits eine vegane Erfahrung gemacht und hatte meine Ernährung für mehrere Wochen



umgestellt. Das Ergebnis war, dass ich die komplette Zeit gravierende Magen-Darm-Probleme hatte und mich immer schwächer fühlte. Am Ende saß ich dann bei einem Gastroenterologen und fragte den, was ich denn essen soll, wenn ich so viele »gesunde« Dinge nicht vertrage, da sagte er mir schlicht und einfach, ich wäre ein Eiweißtyp und sollte Fleisch essen. Und das bei einem Arzt, der täglich professionell in Därme schaut und dort sicher häufig Krebs vorfindet. Menschen sind unterschiedlich und vertragen Lebensmittel nicht gleich. Achten Sie auf das, was Ihnen guttut, und nicht auf das, was Ihnen andere einreden wollen.



**Was ist denn nun gesund, und muss es Fleisch sein?**



Ob eine Ernährung gesund ist oder nicht, hängt in meinen Augen in erster Linie von der Vielfalt der verzehrten Lebensmittel ab. Je einschränkender eine Ernährungsform, desto wahrscheinlicher ist, dass sie irgendwann Probleme macht. Interessanterweise nehme ich meine eigene Low-Carb-Ernährungsweise in keiner Weise als Einschränkung oder als verzichtend wahr, nur falls Sie sich gerade wundern. Happy Carb bindet eine Vielzahl von unterschiedlichen Lebensmitteln ein und lässt durch das nicht zu knapp bemessene tägliche Kohlenhydratbudget relativ wenige Nahrungsmittel komplett links liegen.



Zu viel ist von allem schlecht, aber es gibt kein handelsübliches Lebensmittel, das per se gesundheitsgefährdend wäre. Die Dosis macht das Gift. Selbst die Dinge, die unvernünftig und nur lecker sind, machen zumindest das Leben schöner, und sich nur zu maßregeln und schlechte Laune zu verbreiten, raubt glückliche Lebenszeit, und das ist ganz sicher höchst ungesund. Sie entscheiden nach Ihren Kriterien, was auf Ihrem Teller liegt. Fleisch muss für eine ausgewogene Ernährung nicht sein, wenn man das nicht möchte, aber ist in vernünftigen Mengen auch kein lebensbedrohliches Lebensmittel, so wie es einem heutzutage gelegentlich vermittelt wird. Und genauso ist Veggie eine vollwertige und vollständige Ernährungsweise, die, optimalerweise in Kombination mit etwas Fisch, keine Mangelernährung darstellt, so wie es ihr auch immer wieder mal ungerechtfertigt vorgeworfen wird.





## Die vielfältige Veggie-Welt



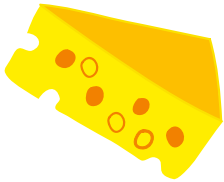
Laut Begriffsdefinition sind Vegetarier Menschen, die keine Nahrungsmittel in Form von getöteten Tieren essen. Aber das Spektrum ist groß und ich will einen kurzen Überblick geben, was sich hinter den Veggie-Gruppierungen verbirgt.

**Flexitarier** – essen Fleisch und Fisch, aber selten, mengenmäßig reduziert und bemühen sich häufig, beim Fleischkauf auf Herkunft und Aufzucht zu achten.

**Pescetarier** – verzichten auf Fleisch, aber essen gelegentlich noch Fisch und andere tierische Produkte.



**Ovo-Lacto-Vegetarier** – die größte Gruppe der Vegetarier, die auf Fleisch und Fisch verzichten, sich aber weiterhin tierischer Produkte bedienen und Eier und Milchprodukte in den Speiseplan integrieren. Übrigens



scheiden sich gerade am Käse die Veggie-Geister, denn Käse enthält häufig tierisches Lab, das aus dem Magen von Kälbern stammt. Neben dem tierischen Lab gibt es auch mikrobielles Lab, das aus einem Pilz gewonnen wird und keinen tierischen Ursprung hat.

Auf abgepacktem Käse ist häufig angegeben, welche Form von Lab eingesetzt wurde, aber da Lab als Produktionshilfsstoff auf der Käsepackung nicht durchgängig deklariert werden muss, beziehungsweise an Käsetheken die Information komplett fehlt, ist nicht immer erkennbar, was enthalten ist. Wenn Sie sicher sein wollen, dann kaufen Sie nur Käse, bei dem aus der Zutatenliste hervorgeht, dass kein tierisches Lab enthalten ist, oder greifen Sie zu veganem Käseersatz, den es auf Basis unterschiedlicher Grundstoffe zu kaufen gibt.



**Lacto-Vegetarier** – verzichten auch auf den Verzehr von Eiern. Dies erfolgt meist mit dem Hinweis, dass bei der Produktion von Eiern aktuell meistens die männlichen Nachkommen direkt nach dem Schlüpfen getötet werden. Für die Fleischaufzucht nicht lohnend, und Eier legen die kleinen Hähne nun mal keine, werden sie aus wirtschaftlichen Gründen geschreddert oder vergast. Es gibt inzwischen im Handel auch Eier, wo Hennen und Hähne aufgezogen werden, und jeder Verbraucher kann mit dem bewussten Einkauf signalisieren, was ihm wichtig ist.

