



Veronika Pichl

LOW-CARB

schnell und einfach

Maximal 5 Zutaten,
maximal 15 Minuten



riva

Mit über
50
Rezepten

Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach



Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach

Maximal 5 Zutaten,
maximal 15 Minuten



riva

Mit über
50
Rezepten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Bild 1: Elena Shashkina/shutterstock.com; Bild 2: Olga Nayashkova/

shutterstock.com; Bild 3: Heike Rau/shutterstock.com; Bild 4: Natalia Van Doninck/shutterstock.com;

Rückseite: Bild 1: Anna Mente/shutterstock.com; Bild 2: Magdanatka/shutterstock.com; Bild 3: Christopher

Breitfuß; Bild 4: Marisa Böckler

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0326-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-817-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-816-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Schnell, einfach, frisch und auch noch Low Carb genießen?	7
Mach's dir leicht mit »5 plus 15«.	8
Low Carb schnell und einfach – warum eigentlich?	8
Weniger Kohlenhydrate, mehr Fitness und Wohlbefinden	10
»5 plus 15« – die 5 Hauptzutaten	11
Schnelle Low-Carb-Küche – die Basics.	14
Low Carb leicht gemacht – die besten Tipps.	16
Suppen und Salate	19
Brokkoli-Garnelen-Suppe	19
Tomaten-Mozzarella-Suppe	20
Zucchinisalat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen	22
Avocado-Garnelen-Salat	23
Hähnchen-Curry-Suppe	24
Kohlrabi-Karotten-Rohkost-Salat	26
Gemüsepfannen, -Pancakes, -Crisps	27
Curry-Kokos-Pfanne	27
Gebackener Curryblumenkohl	28
Weißer-Bohnen-Räuchertofu-Pfanne.	30
Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip.	31
Gebatener Blumenkohl mit Tomatensoße	32
Avocado-Crisps	34
Mit Fleisch und Wurst.	35
Bifteki	35
Schnelles Rahmgeschnetzeltes.	36
Rindersteak auf Salatbett	38
Hackbällchen in fruchtiger Tomatensoße.	39
Grüner Spargel im Bacon-Mantel mit Mayonnaise.	40
Gefüllte Schinkenröllchen.	42
Bunter Hack-Salat-Wrap	44
Mit Fisch und Garnelen	45
Tomaten mit Thunfischfüllung	45
Lachsfilet mit Avocado-Erbsen-Püree.	46
Lachs mit Zucchininudeln und Sahnesoße	48
Shrimp-Salat-Wrap	49
Blumisotto mit Garnelen	50
Mit Hähnchen.	51
Mit Spinat und Mozzarella gefüllte Putenröllchen	51
Hähnchen-Bruschetta	52
Chicken-Nuggets mit Zitronen-Dip	54

Mit Feta, Käse und Co.....	55
Halloumi-Bruschetta	55
Auberginen-Mozzarella-Röllchen	56
Low-Carb-Nudel- und -Reisgerichte.....	57
Konjakknudeln und -reis	57
Konjakreis mit Currygemüse.....	58
Konjakspaghetti mit Bolognesesoße	60
Konjakspaghetti mit Carbonarasoße	61
Gemüsenudeln und -reis	62
Gemüsenudeln mit Schinken-Frischkäse-Soße.....	63
Chili-Avocado-Zoodles.....	64
Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse	66
Spieße	67
Puten-Feta-Spieße	67
Tofu-Gemüse-Spieße mit Paprika-Quark-Dip.....	68
Burger und Sandwich	69
Schinken-Zucchini-»Baguette«.....	69
Frikadellenburger mit Tomate und Mozzarella.....	70
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen	72
Avocadoburger.....	74
Pizza und Piccolinis.....	75
Auberginen-Parmesan-Piccolinis	75
Omelett-Pfannenpizza	76
Eierlei	77
Tomaten-Eier-Muffins	77
Senfeier mit Blumenkohlreis.....	78
Gefülltes Omelett.....	80
Zucchini-Frittata	82
Süßspeisen	83
Pfannkuchen	83
Kaiserschmarrn.....	84
Süßes Blumenkohl-Porridge.....	86
Schokowaffeln	88
Hüttenkäse-»Milchreis« mit Erdbeersoße.....	90
Brötchen und Cracker.....	91
Leinsamen-Cracker.....	91
Schnelle Brötchen.....	92
Danksagung	93
Über die Autorin.....	94
Bild- und Rezeptnachweis	95

Schnell, einfach, frisch und auch noch Low Carb genießen?

Einfach besser essen – Lebensgewohnheiten im Wandel

Während sich vor einigen Jahren höchstens Leistungssportler und Fitness-Freaks Gedanken über ihre Ernährung machten, ist das Bedürfnis nach einer gesünderen, frischeren und ausgewogeneren Ernährung heute auch in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Früher wurde belächelt, wer auf eine vollwertige Ernährung bestand – heute weiß man, welche Vorteile bewusstere Essgewohnheiten mit sich bringen.

Kein Wunder eigentlich. Schließlich zeigen nicht nur zahllose medizinische Untersuchungen, sondern auch Erfahrungsberichte, Studien und Erfolgsgeschichten, die wir im Internet und den sozialen Medien beobachten können, wie positiv sich gerade der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate und industriell stark verarbeitete Lebensmittel auf unseren Körper auswirkt.

In der Konsequenz ist nicht nur das Interesse, sondern auch das Bedürfnis nach frischeren Lebensmitteln und gesunden, selbst zubereiteten Mahlzeiten stark gestiegen. Das ist ein positiver Trend – der leider einen starken, manchmal sogar übermächtigen Gegenspieler hat: die Zeit!

Obwohl sich viele Menschen eine ausgewogene und frischere Ernährung wün-

schen und viele Ernährungsmythen (wie zum Beispiel der vom »bösen« Fett) mittlerweile endgültig ausgeräumt wurden, fehlt es oft schlicht und einfach an genügend Zeit, um frische und gesunde Mahlzeiten vor- und zuzubereiten. Schließlich ist es im stressigen Alltag gar nicht so einfach, ausgewogen einzukaufen und ein gesundes Abend- oder Mittagessen aus – vielleicht sogar exotischen – frischen Zutaten zu zaubern.

Doch sollen unsere guten Ernährungsvorsätze wirklich daran scheitern, dass wir im Alltag zwischen Beruf und Haushalt eingespannt sind? »Auf gar keinen Fall«, ist die Aussage dieses Buches. Schließlich lassen sich abendliche Hetzereien zum Supermarkt und stundenlanges Kochen und Schnippeln, um etwas Gesundes auf den Tisch zu bringen, ganz einfach vermeiden: Möglich machen das unsere »5 plus 15«-Rezepte.



Mach's dir leicht mit »5 plus 15«

Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?

Klar, gesunde Rezepte aus frischen, farbenfrohen und oft exotischen Zutaten sehen verlockend aus. Oft stecken sie auch voller gesunder Inhaltsstoffe und machen sich zudem auf Fotos gut. Für



den Alltag sind sie meist jedoch weniger gut geeignet. Schließlich möchte sich kaum jemand nach Feierabend noch auf die Suche nach unzähligen ausgefallenen Zutaten machen und diese womöglich in mehreren Supermärkten mühsam zusammensuchen. Und auch stundenlanges Kochen ist im Alltag eher weniger praktikabel – muss aber auch gar nicht sein!

Gesundes Kochen soll nicht kompliziert und zeitaufwendig sein, sondern Spaß machen! Und das gelingt immer dann, wenn eine solide Auswahl an Basics (wie Gewürzen, Essig und Ölen) auf 5 gesunde Hauptzutaten und 15 Minuten Zeit treffen. Denn genau das ist das »5 plus 15«-Geheimnis unserer Rezepte:

5 gesunde Zutaten + 15 Minuten Zeitaufwand = eine leckere, ausgewogene Low-Carb-Mahlzeit!

So einfach ist das!

Low Carb schnell und einfach – warum eigentlich?

Low Carb ist in aller Munde und mittlerweile fast jedem ein Begriff. Trotzdem fällt es oft schwer, das bewährte Ernährungskonzept umzusetzen oder genau zu verstehen, welche Lebensmittel Low-Carb-tauglich sind und welche Vorteile sie uns bringen.

Dabei meint Low Carb nichts anderes als »wenig(er) Kohlenhydrate« und damit eine gezielte Reduzierung der Aufnahme dieses Nährstoffs. Allerdings ist Low Carb nicht gleich No Carb, sodass die täglich aufgenommene Nahrungsenergie noch zu etwa 20 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen kann.

