



Mit über
50
Rezepten

Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach

AUS DEM THERMOMIX®

Maximal 5 Zutaten,
maximal 15 Minuten



riva

Unabhängig recherchiert,
nicht vom Hersteller beeinflusst

Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach

AUS DEM THERMOMIX®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!



Mit über
50
Rezepten

Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach

AUS DEM THERMOMIX®

Maximal 5 Zutaten,
maximal 15 Minuten



riva

Unabhängig recherchiert,
nicht vom Hersteller beeinflusst

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

Wichtige Hinweise

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Litern beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

6. Auflage 2021

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

Türkenstraße 89

80799 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: Vanessa Faschingbauer; 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 978-3-7423-0327-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-819-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-818-9

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 Tofu	55
Halloumi-Bruschetta	55
Tofu-Gemüse-Spieße mit Paprika-Quark-Dip	56
Auberginen-Mozzarella-Röllchen	58
Low-Carb-Nudel- und -Reisgerichte	59
Konjakknudeln und -reis	59
Konjakreis mit Currygemüse	60
Konjakspaghetti mit Bolognesesoße	62
Konjakspaghetti mit Carbonarasöße	63
Gemüsenudeln und -reis	64
Gemüsenudeln mit Schinken-Frischkäse-Soße	65
Chili-Avocado-Zoodles	66
Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse	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-Pfannepizza	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 und die praktische Unterstützung des Thermomix®.



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.

Für sportlich aktive Personen, Menschen mit Normal- oder moderatem Übergewicht und Sportler liegt die ideale täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge etwa zwischen 25 und 50 Gramm. Bedenkt man, dass eine Untersuchung der Welternährungsorganisation aus dem Jahr 2011 einen täglichen Zuckerkonsum von rund 131 Gramm pro Person und Tag ergab, erkennt man bereits, welche enorme Reduktion der Kohlenhydratzufuhr dieses Konzept darstellt. Schließlich ist Zucker nicht nur die Kohlenhydratbombe schlechthin, sondern stellt auch längst nicht die einzige Kohlenhydratquelle dar, mit der wir unseren Körper täglich belasten. Besonders viele Kohlenhydrate verstecken sich auch in:

- Süßigkeiten, süßem Obst und Gemüse
- Brot, Backwaren, Nudeln, Chips und anderen Weißmehlprodukten
- süßen Limonaden, Fruchtsäften und gesüßten Getränken
- Fertigliefersmitteln
- Fast Food
- paniertem Fleisch
- Light-Produkten

Dabei muss ein so hoher Kohlenhydratkonsum gar nicht sein!

Zwar sind Kohlenhydrate wichtige Nährstoffe, die unser Körper zur Energiegewinnung nutzt. Sie sind allerdings keine essenziellen Nährstoffe, die wir zwingend



über unsere Nahrung aufnehmen müssen. Stattdessen können diese Nährstoffverbindungen ganz einfach auch aus anderen, gesünderen Stoffen (wie Fetten oder Proteinen), die wir über unsere Nahrung zu uns nehmen, hergestellt werden! Das bedeutet: Ernähren wir uns kohlenhydratärmer, indem wir beispielsweise Weißmehlprodukte durch fettreichere Lebensmittel ersetzen, besteht keinerlei Gefahr einer »Kohlenhydratunterversorgung«. Mehr noch: Das Ersetzen von Kohlenhydraten durch protein- und fettreichere Lebensmittel hat sogar eine Menge gesundheitlicher Vorteile!