

VERONIKA PICHL



ONE  **POT**
LOW-CARB

Kohlenhydratarm kochen –
mit nur einem Topf

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

riva

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

Wichtiger Hinweis

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

Originalausgabe
5. Auflage 2021

© 2017 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: Eva Siegmund
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch
Umschlagabbildungen: primopiano/Shutterstock.com, Lesya Dolyuk/Shutterstock.com, Marisa Böckler (Couscous-Shrimps-Pot), Vanessa Faschingbauer (Pfannenpizza), Josephin Ritzka (Kohlrabi-Spinat-Suppe)
Satz: ZeroSoft, Timisoara
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0328-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-821-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-820-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt

One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin	5
One Pot ist nicht gleich Eintopf	6
Alles in einem Topf – so geht's	7
Welcher Topf ist One-Pot-tauglich?	8
Low-Carb-Basics	10
Low-Carb-Vorteile im Überblick	10
Low-Carb – das Ernährungskonzept.	12
Low-Carb-Lebensmittel für die One Pots.	13
Die besten Low-Carb-Foods für Ihre One-Pot-Variationen	16
Zum Umgang mit diesem Buch	22
One Pot mit Fleisch	23
Rindfleischtopf	23
Mariniertes Schweinefilet auf Ofengemüse	24
Gyrostopf	26
Sauerkraut-Kassler-Topf	28
Kürbiscurry mit Schweinefilet	29
Wirsing-Curry-Topf	30
Feuriger Paprikatopf	31
Gulaschtopf	32
Paprika-Hackfleisch-Topf	34
Jägertopf	36
Kohlrabi-Bandnudeln mit Schinken-Sahne-Soße	37
Bockwurst-Gemüse-Pot	38
Blumenkohl-Brokkoli-Schinken-Gratin	39
Karotten-Kohlrabi-Suppe mit Cabanossi	40
Cremiger Hähnchen-Champignon-Topf.	42
Weißkohl-Würstchen-Pfanne	43
Chickencurry mit Blumenkohlreis	44
Rahmpfifferlinge mit Hähnchengeschnetzeltem.	45
Paprika-Puten-Topf.	46
One Pot mit Fisch.	47
Lachs-Spargel-Pfanne.	47
Würziges Fischcurry	48
Rosmarinlachs mit knackigem Gemüse und Honig-Senf-Soße	50
Garnelencurry Bianca	52
Fischtopf brasilianische Art.	53
Fischpfanne »Bouillabaisse«	54
Kabeljau in Tomatensoße mit Oliven und Kräutern	56
Couscous-Shrimps-Pot	58

One Pot vegetarisch	59
Tomaten-Spinat-Frittata	59
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta	60
Blumenkohlcremesuppe	61
Blumenkohl-Rosenkohl-Eintopf	62
Orientalische Kohlrabi-Spinat-Suppe	63
Zucchini-Auberginen-Lasagne	64
Kichererbsencurry	66
Wirsing-Senf-Eintopf	67
Gemüseintopf aus dem Ofen mit Parmesan	68
Shakshuka	69
Kohlrabi-Karotten-Sahne-Gemüse	70
Zucchini-Feta-Auflauf	71
Überbackener Spaghettikürbis	72
Blumenkohlcurry mit roten Linsen	73
Pfannenpizza Tomate-Mozzarella	74
Minestrone mit weißen Bohnen	76
One Pot vegan	77
Karotten-Curry-Kokossuppe	77
Auberginen-Caponata	78
Kichererbsen-Blumenkohl-Pot	80
Thai-Zoodles	81
Ratatouillepfanne	82
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Mandelmussoße	83
Gebackene Auberginenschnitzel	84
One Pot Süßes	85
Apple Crumble	85
Erdbeerkuchen aus der Pfanne	86
One Pot Cheesecake	87
Ricotta-Blaubeer-Kuchen	88
One Pot Brot, Brötchen, Croûtons	89
Sonnenblumenbrot	90
Walnussbrot	91
Körnerbrot	92
Körnerbrötchen	93
Empfehlungen für die Low-Carb-Küche	94
Danksagung	94
Über die Autorin	95
Bild- und Rezeptnachweis	95

One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin

Ein stressiger Job, Haushalt, Kinderbetreuung und vielleicht auch noch ein regelmäßiges Sportprogramm – wäre es da nicht praktisch, wenn sich zumindest das Kochen fast von selbst erledigen würde? Und noch besser wäre es, wenn es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen gäbe.

Nach einer so praktischen Arbeitserleichterung sehnte sich auch Superhausfrau und Fernsehmoderatorin Martha Stewart. Darum revolutionierte die Buchautorin die Welt des Kochens kurzerhand mit ihrem eigenen Gericht, das sich fast von allein in nur einem einzigen Topf zubereiten sollte – die One Pot Pasta.

Martha Stewarts Kochinnovation ist dabei so einfach wie genial: Nudeln, klein geschnittene Zutaten und Soße werden im selben Topf gekocht und fertig ist die »One Pot Pasta«. So ist nicht nur ein leckeres, frisches Gericht ohne künstliche Zusätze ruck, zuck fertig, auch gibt es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen. Und auch der Geschmack kommt bei der One-Pot-Methode nicht zu kurz. Schließlich gart die Pasta direkt in der späteren Soße und schmeckt so besonders aromatisch.

Kein Wunder also, dass sich Martha Stewarts geniale One-Pot-Idee wie ein Lauffeuer in Food-Blogs und unter Hobbyköchen verbreiten sollte. Schnell war das Rezept in unzähligen Abwandlungen verfügbar und es entwickelte sich eine echte One-Pot-Pasta-Welle.



Aber es muss nicht immer Pasta sein! Es gibt unzählige Möglichkeiten, abwechslungsreiche Gerichte in nur einem Topf zu kochen – und das sogar kohlenhydratarm! Wie sich die leckersten dieser fast »selbstkochenden« One-Pot-Zauberei-

en in nur einem Topf zubereiten lassen und dank ihrer Low-Carb-Tauglichkeit auch noch fitter und vielleicht sogar schlanker machen, will dieses Buch zeigen.

One Pot ist nicht gleich Eintopf

Die Idee, Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten, ist gar nicht so neu. Schließlich gab es schon früher bei Oma häufiger mal einen deftigen Eintopf. Und auch Erbsensuppe, Minestrone oder ähnliche Gerichte sind keine neue Erfindung. Allerdings gleichen sich klassische Eintopfgerichte doch

sehr: Gemüse, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Co. kommen gemeinsam mit Wasser und Gewürzen in einen Topf und am Ende entsteht eine leckere, sättigende Suppe. Doch mal ehrlich: Wer möchte schon jeden Tag Suppe essen?





Vermutlich kaum jemand. Genau aus diesem Grunde präsentieren sich moderne One-Pot-Rezepte auch nicht bloß als altbekannter Eintopf. Es bieten sich noch unzählige andere Möglichkeiten, gesunde und leckere Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten – ohne dass jedes Mal ein klassischer Eintopf auf den Tisch kommt.

Schließlich werden beispielsweise auch Aufläufe, Gratins und Ofengerichte in nur einem Topf bzw. nur einer Form zubereitet. Durch clevere Zusammenstel-

lung lassen sich dabei unzählige leckere, frische und gesunde Gerichte zubereiten. Und das klappt nicht nur mit Nudeln, sondern lässt sich mit ein bisschen Kreativität auch kohlenhydratarm oder diätfreundlich gestalten!

Und so bedeutet »One Pot« zwar »ein Topf«, aber ganz bestimmt nicht immer »Eintopf« – und das Konzept lässt sich gut in den stressigen Alltag integrieren, auch von denjenigen, die glauben, für gesunde Ernährung einfach keine Zeit zu haben!

Alles in einem Topf – so geht's

Alle Zutaten wandern in einen Topf, die Arbeit ist getan und es heißt nur noch »warten und entspannen«? Das wäre ziemlich praktisch. Zugegebenermaßen ist es ganz so einfach aber leider doch nicht. Schließlich kommt es bei One-Pot-Gerichten entscheidend auf die richtige Kochstrategie an.

Bei vielen Rezepten gilt es, nicht nur die richtige Flüssigkeitszugabe zu beachten, sondern man muss die Zutaten auch in der richtigen Reihenfolge hinzufügen bzw. im Kochgeschirr schichten, damit ein optimaler Garpunkt aller Komponenten erreicht werden kann.

Wer beispielsweise Zucchini und Kohlrabi in nur einem Topf zubereiten will, wird kein zufriedenstellendes Ergebnis erreichen, wenn man das grüne Kürbisgewächs unten im Topf platziert, dann mit Kohlrabi bedeckt und beides gleich

lang köchelt. Aller Voraussicht nach lässt sich auf diese Weise schließlich nur Zucchini mit ziemlich bissfestem Kohlrabitopping zubereiten – ein Ergebnis, das wohl nur den wenigsten wirklich schmecken dürfte.

Zusätzlich empfehle ich auch bei einigen Rezepten, einzelne Zutaten anzu-





braten, bevor sie mit den restlichen Zutaten in den Topf wandern dürfen. So kommt zwar ein Arbeitsschritt mehr zustande, als es in Martha Stewards One-Pot-Pasta-Klassiker vorgesehen ist, dafür fehlt es dem Gericht später aber auch nicht

an leckeren Röstaromen. Selbstverständlich können aber zum Anbraten

und zur späteren Zubereitung derselbe Topf, dieselbe Pfanne oder derselbe Bräter verwendet werden – das ist praktisch, einfach und erzeugt auch keinen Mehraufwand beim späteren Abwasch. Mit der One-Pot-Methode ohne großen Aufwand auch abends nach der Arbeit oder generell im Alltag eine frische, gesunde Mahlzeit zaubern – das wäre für viele schon ein echter Meilenstein auf dem Weg zu einer gesünderen und bewussten Ernährung. Glücklicherweise geht das mit meinen tollen, abwechslungsreichen Rezepten auch ohne großen Aufwand und viel Küchenchaos.

Eine wichtige Grundvoraussetzung gibt es jedoch: Der richtige Topf muss her!

Welcher Topf ist One-Pot-tauglich?

Praktischerweise lassen sich die meisten One-Pot-Gerichte mit jedem beliebigen Topf zubereiten, der sich im Küchenschrank finden lässt. Allerdings gibt es Eigenschaften, die das Kochen in nur einem Topf deutlich erleichtern können:

Insbesondere kann ein **beschichteter Topf** dabei helfen, das Anbrennen zu verhindern. Zusätzlich hilft die Beschichtung dabei, bei der Zubereitung weniger Fett zu verwenden. Gleiches gilt natürlich auch dann, wenn eine – ausreichend große – Pfanne als Kochgeschirr verwendet werden soll. Außerdem sollte zusätzlich darauf geachtet

werden, dass ein **passender Deckel** vorhanden ist. Anderenfalls kann während des Kochvorgangs zu viel Flüssigkeit verdampfen und die richtige Konsistenz des Gerichts eventuell nicht erreicht werden. Dazu eignet sich z. B. auch ein Spritzschutzdeckel, den man auf diverse Töpfe und Pfannen unterschiedlicher Größe auflegen kann.

Praktisch kann es außerdem sein, ein ofenfestes Gefäß zum Zubereiten einiger One-Pot-Gerichte zu verwenden. So kann beispielsweise etwas auf dem Herd angebraten und später im selben Topf im Ofen fertiggegart werden. Besonders gut sind hierfür Bräter oder



ofenfeste Töpfe und Pfannen mit abnehmbarem Griff geeignet. Nicht ofenfeste Töpfe oder Pfannen insbesondere mit Plastikgriffen dürfen selbstverständlich auf keinen Fall in den Ofen wandern!

Ist der richtige Topf einmal gefunden, eignen sich One-Pot-Rezepte ideal auch für Kochanfänger oder Küchenmuffel. Schließlich müssen hier nicht mehrere Schritte in unterschiedlichen Pfannen und Töpfen parallel nebeneinander ausgeführt werden. Stattdessen werden erst die Zutaten vorbereitet und dann folgt ganz in Ruhe ein Ar-

beitsschritt nach dem anderen – und wenn die One-Pot-Zauberei erst einmal auf dem Herd steht oder im Ofen gart, bleibt noch genug Zeit, um schon einmal mit dem Aufräumen zu beginnen oder ein paar Minuten durchzuatmen. Gleichzeitig helfen meine Rezepte dabei, auf eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung zu achten. Viele der frischen, gesunden Gerichte sind schneller nebenbei zubereitet, als der Lieferservice eine ungesunde, kohlenhydratreiche Mahlzeit liefern kann, nach der wir uns müde, schwer und einfach unfit fühlen.



Low-Carb-Basics

Aber warum muss es denn Low-Carb sein? Macht das nicht alles gleich viel komplizierter? Und wofür soll das überhaupt gut sein?

Ganz einfach: Viele Studien und die Erfahrungen unzähliger Low-Carb-Fans bestätigen mittlerweile die positiven

Auswirkungen des Low-Carb-Ernährungskonzepts auf Gesundheit und Wohlbefinden. Und auch beim Abnehmen hilft uns eine kohlenhydratreduzierte Ernährung weiter. Warum also nicht beide Vorteile verbinden?

Low-Carb-Vorteile im Überblick

Low-Carb fördert den Muskelaufbau und die Reduktion von Körperfett

Gerade Sportler und Abnehmwillige kommen mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung weiter. Schließlich rücken hier Proteine und gesunde Fette auf dem Speiseplan viel weiter in den Vordergrund. Und Proteine wiederum sind der Stoff, aus dem unsere

Muskeln gemacht sind. Völlig logisch also, dass wir durch eine kohlenhydratarme und proteinreiche Ernährung in Verbindung mit regelmäßigem Training effektiver Muskeln aufbauen und unseren Körper straff und stark formen können.

Zusätzlich hilft eine geringere Kohlenhydratzufuhr dabei, Körperfett effektiv abzubauen. Das hängt damit zusammen, dass insbesondere einfache Kohlenhydrate unserem Körper als schneller Brennstoff dienen. Nehmen wir sie über unsere Nahrung auf, schnellt unser Insulinspiegel in die Höhe und blockiert unseren Fettstoffwechsel. Das bedeutet: Treiben wir nun Sport oder benötigen anderweitig Energie, greift unser Körper hierfür zuerst auf die schnell verfügbaren Kohlenhydrate zurück. Ungeliebtes Körperfett hingegen bleibt so lange unangetastet, bis die Kohlenhydratreserven verbraucht sind.

