



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](mailto: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](http://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](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://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
<b>Suppen und Salate</b> . . . . .	<b>19</b>
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
<b>Gemüsepfannen, -Pancakes, -Crisps</b> . . . . .	<b>27</b>
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
<b>Mit Fleisch und Wurst</b> . . . . .	<b>35</b>
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
<b>Mit Fisch und Garnelen</b> . . . . .	<b>45</b>
Tomaten mit Thunfischfüllung . . . . .	45
Lachsfilet mit Avocado-Erbsen-Püree. . . . .	46
Lachs mit Zucchininudeln und Sahnesoße . . . . .	48
Shrimp-Salat-Wrap . . . . .	49
Blumisotto mit Garnelen . . . . .	50
<b>Mit Hähnchen</b> . . . . .	<b>51</b>
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.

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!