Low Carb Rezepte

EXKLUSIV

7 Tolle Low Carb Rezepte

Fit mit kohlenhydratarmer Ernährung

Warmer Fenchel an Salat

Zutaten

- 1 Römersalat (klein)
- 6 Cherrytomaten
- ¼ rote Paprika
- ¼ Gurke
- 1 Möhre
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bio Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer (2 cm)
- 100 g Sojajoghurt
- ½ Bund Petersilie
- ¼ TL Harissa
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer (Mühle)

Zeit: 20 min	**Portionen:** 2	**kcal:** 105	**KH:** 7,4 g	**E:** 8,9 g	**F:** 6 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Salat und Gemüse waschen • Römersalat in Streifen schneiden • Cherrytomaten halbieren • Paprika in Streifen schneiden und würfeln • Gurke schälen, vierteln und in Streifen schneiden • Möhre und Ingwer schälen und klein raspeln • Petersilie fein hacken • Fenchel halbieren und in dünne Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erwärmen, Fenchel dazugeben und anbraten • Knoblauch schälen und über dem Fenchel auspressen • Harissa dazugeben und alles durchschwenken.

3. Salat auf einem großen Teller oder einer Platte anrichten • Darüber den warmen Fenchel verteilen, Zitrone auspressen und über das Gericht träufeln • Abschließend mit Petersilie bestreuen und Sojajoghurt als Dip hinzufügen.

   Wir wünschen guten Appetit.

Lachsfilet an Kürbis-Karotten Gemüse

Zutaten

- 2 Lachsfilet a 150 g
- 150 g Kürbisfleisch (Hokkaidokürbis, Butternuss- oder Muskatkürbis)
- ¼ Gurke
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Crème fraîche
- 1 EL Sojasauce
- ½ Fenchelknolle
- 1 Bund Dill
- 1 Bio Zitrone
- Muskatnuss
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer (Mühle)

Zeit: 30 min	**Portionen:** 2	**kcal:** 265	**KH:** 9,4 g	**E:** 28,6 g	**F:** 6,2 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Backofen auf 100°C (Umluft) vorheizen • Lachsfilets waschen und trocken tupfen •Kürbis in ca. 2 x 1 cm breite Streifen schneiden • Möhre schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden • Schalotten schälen und fein würfeln • Dill waschen, trocknen und 3 - 4 Dillstiele zur Seite legen, vom Rest Dill die Fäden zupfen • Zitrone in Scheiben schneiden • Fenchel waschen und fein hacken.

2. Schalotten mit der Hälfte des Öls andünsten • Fenchel dazugeben und anbraten • Mit Gemüsebrühe ablöschen, Dill dazugeben und Topf auf kleiner Flamme köcheln lassen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten • Fisch dann auf etwas Alufolie legen, Zitronenscheiben und restlichen Dill darüber verteilen (Folie nicht verschließen) und im Ofen für etwa 10 Minuten bei 90°C backen.

4. Restliche Schalotten, Kürbis und Karotte in der Fischpfanne braten, mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken • Crème fraîche zum Fencheltopf hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren bis es leicht schaumig wird, evtl. noch etwas warmes Wasser dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken • Alles auf zwei Tellern anrichten.

   Wir wünschen guten Appetit.

American Pancakes aus Mandelmehl

Zutaten

- 100 g Mandelmehl
- 3 Eier
- 50 ml Sojamilch
- 50 - 70 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 TL Kokosöl

Zeit: 15 min	**Portionen:** 2	**kcal:** 285	**KH:** 2,9 g	**E:** 31 g	**F:** 15 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Eier trennen, Eigelbe und Eiweiße jeweils in zwei separate Schüsseln geben • Mehl, Wasser und Sojamilch zu den Eigelben geben und alles zu einem Teig verrühren • Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und anschließend unter den Teig heben.

2. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen • Öl in der Pfanne gut verteilen und überschüssiges Öl mit einem Küchenkrepp entfernen • Etwas Teig in die Pfanne gießen und von beiden Seiten goldig backen.

   Die Pancakes können nach Belieben mit frischen Früchten oder Ahornsirup serviert werden.

   Wir wünschen guten Appetit.

Überbackenes Ofengemüse

Zutaten

- 2 Zucchini á 200 g
- 200 g Rosenkohl
- 1 rote Paprika
- 1 orange Paprika
- 100 g Kidneybohnen
- 30 g Mais
- 8 braune Champignons
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g geriebenen Parmesan
- Ingwer (3 cm)
- Harissa
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer (Mühle)

Zeit: 45 min	**Portionen:** 4	**kcal:** 204	**KH:** 8,2 g	**E:** 15 g	**F:** 9,8 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Ofen auf 150 °C vorheizen • Gemüse waschen und abtropfen lassen • Rosenkohl putzen und halbieren • Zucchini in Scheiben schneiden und diese anschließend vierteln • Paprikas vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden • Kidneybohnen und Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen • Champignons putzen und vierteln • Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und alles klein hacken.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch anbraten • Harissa je nach „Schärfegradvorliebe“ dazugeben und gut verrühren • Restliche Zutaten in die Pfanne geben und alles für 5 Minuten heiß anbraten • Salz und Pfeffer hinzufügen und abschmecken.

3. Backpapier auf ein Blech legen und das Gemüse darauf verteilen • Parmesan obendrüber streuen und alles für 20 Minuten bei 150 °C Umluft im Ofen backen.

   Wir wünschen guten Appetit.

Hackbällchen auf Weißkohl

Zutaten

- 300 g Rinderhackfleisch
- 400 g Weißkohl
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Eigelb
- 1 Zwiebel
- 1 TL Kümmel
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 30 g Low Carb Brot/Brötchen
- etwas Milch zum Einweichen
- Salz & Pfeffer (Mühle)

Zeit: 40 min	**Portionen:** 3	**kcal:** 321	**KH:** 8 g	**E:** 25 g	**F:** 12 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Weißkohl in Stücke schneiden • Brötchenstücke in Milch einweichen • Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

2. Hackfleisch, Eigelb, Senf, Fünf-Gewürze-Pulver, Salz, Pfeffer und angebratene Zwiebeln mit Knoblauch in eine Schüssel geben • Brötchenmasse aus der Milch nehmen, ausdrücken und ebenfalls in die Schüssel geben • Zutaten gut durchkneten und kleine Bällchen formen.

3. Hackbällchen in die heiße Pfanne geben und nur sehr kurz anbraten bis sie etwas Farbe bekommen • Bällchen dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

4. Weißkohl in die gleiche Pfanne geben und anbraten • Sobald der Kohl etwas Farbe hat, mit Gemüsebrühe ablöschen • Kümmel, Kreuzkümmel und Hackbällchen dazugeben und köcheln lassen.

5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

   Wir wünschen guten Appetit.

Scharfes Pak Choi

Zutaten

- 300 g Baby Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Löffelspitze Stevia
- 200 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer (Mühle)

Zeit: 15 min	**Portionen:** 2	**kcal:** 80	**KH:** 3,2 g	**E:** 4,3 g	**F:** 6,3 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Pak Choi waschen, trocknen und längs halbieren • Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden • Chilischote waschen und in kleine Ringe schneiden.
2. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch mit Chili darin anbraten • Stevia darüberstreuen und mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen.
3. Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen • Deckel auflegen und alles für ein paar Minuten schmoren lassen.
4. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

   Wir wünschen guten Appetit.

Lauch-Creme-Suppe mit Tofu

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 250 g Tofu
- 1 Zwiebel
- 200 g Schmelzkäse
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer (Mühle)
- Muskatnuss

Zeit: 25 min	**Portionen:** 3	**kcal:** 423	**KH:** 6,1 g	**E:** 22,5 g	**F:** 32 g

Alle Nährwerte pro Portion

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden • Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden • Tofustück mit der Gabel zerdrücken.

2. Tofu und Zwiebeln in einem Topf mit Öl unter Rühren anbraten • Lauch hinzugeben und auch leicht anbraten lassen • Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und nach und nach auffüllen • Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Schmelzkäse zur Suppe hinzufügen und noch einmal kurz aufkochen lassen • Muskatnuss reiben und nach Belieben hineingeben • Final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

   Wir wünschen guten Appetit.