

66 lecker leichte

LOW CARB

REZEPTE



Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zu den vorgestellten Informationen

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Bildnachweis:

EBL2020 © envato.elements

Inhalt

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch	5
Low Carb Sandwich	7
Low Carb Püree	8
Eierlasagne.....	9
Low Carb Pizza	11
Low Carb Brot	12
Auberginen-Piccolini	13
Low Carb Käse-Schinken-Röllchen.....	14
Low Carb Lachs mit Ofengemüse	15
Omelette	16
Hähnchencurry	17
Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken.....	18
Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch.....	19
Bratkohlrabi	20
Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce	21
Hüttenkäse Salat.....	23
Zucchini spaghetti mit frischer Tomatensauce	24
Hähnchengulasch-Suppe.....	25
Zucchini pfanne	27
Brokkoli-Käse-Pfanne	28
Gemüse-Thunfisch-Muffins.....	29
Auflauf mit Hüttenkäse	31
Thunfischfrikadellen	32
Eiweißbrötchen.....	33
Pancake.....	34
Champignon-Fenchel-Salat	35
Brötchen	36
Burritos mit Hackfleischfüllung.....	37
Brokkolipüree.....	39
Brokkoli-Käse-Puffer	40
Auflauf.....	41
Hackfleisch-Zaziki-Auflauf.....	42
Gefüllte Paprikaschoten.....	43

Knäckebrot	44
Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella.....	45
Thunfisch-Soufflé	46
Kürbis-Lasagne	47
Shrimps in Tomatensauce	49
Lachsrolle	50
Indisches Chicken Korma	52
Geschnetzeltes mit Gemüse.....	54
Frikadellen	56
Hähnchencurry indische Art.....	57
Spaghetti Carbonara	59
Schnelles Abendessen.....	60
Kürbissuppe mit Zimt	61
Low Carb Fischsuppe mit Aioli	62
Quark-Dessert	64
Dessert mit frischer Mango	64
Quarktaschen	66
Apfel-Quark-Zimt Dessert	68
Brombeer-Kokos-Dessert	69
Mousse au Chocolat	70
Zitronen-Soufflé.....	71
Eierkuchen aus dem Ofen	72
Tiramisu	73
Granola-Müsli	75
Mokka-Sahne-Mousse	77
Zimtrolle mit griechischem Joghurt.....	78
Kokos-Mandel-Quark-Bällchen.....	79
Apfel Chia Quarkauflauf.....	80
Apfelkuchen.....	82
Lebkuchen-Crème brûlée	84
Mandel-Zucchini Kuchen	85
Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss.....	86
Fitness-Kaiserschmarrn	87

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch

2 Portionen

Zutaten

500 g	Fischfilet(s), TK oder frisch (z. B. Pangasius, Seelachs)
1	Zucchini
2	Paprikaschote(n), gelb und orange
1 m.-große	Zwiebel(n)
100 g	Brokkoli, frisch oder TK
2	Frühlingszwiebel(n)
500 ml	Kokosmilch
1 Prise(n)	Ingwerpulver
1 EL	Rapsöl
1 EL	Sesamöl
	Salz und Pfeffer
	Knoblauch
	Dill

Zubereitung

Den Fisch auftauen, falls denn Tiefkühl-Fisch verwendet wird. Gut abtropfen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzen und pfeffern und beiseitestellen.

Die beiden Ölsorten mischen. Das Gemüse putzen. Zucchini halbieren und in dünne Halbmonde schneiden. Zwiebel grob hacken, Paprikaschoten grob würfeln, Brokkoli in Röschen teilen, bzw. TK-Brokkoli abmessen. Frühlingszwiebeln - auch das Grün - in Ringe schneiden. Bis auf den Brokkoli alles in der Ölmischung gut anbraten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Dill nicht zu zaghaft würzen. Sesamöl hat einen starken Eigenschmack und ein intensives Aroma. Wer das nicht so mag, kann natürlich auch nur Rapsöl verwenden.

Wenn das Gemüse gut angebraten ist, die Kokosmilch dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Dann ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme, am besten ohne Deckel, köcheln lassen, bis die Sauce etwas reduziert ist. Ggf. mit wenig Saucenbinder für helle Saucen binden (dann ist es aber nicht mehr 100 % Low Carb, die Menge macht allerdings nicht viel aus). Dann den Brokkoli dazugeben (gerade TK-Brokkoli ist sehr schnell gar und hat dann keinen Biss mehr, daher erst an dieser Stelle einfügen!) Sodann eine Prise Ingwer zugeben aber Vorsicht beim Dosieren, der Geschmack sollte nicht zu dominant werden.

Zum Schluss den Fisch dazugeben und noch einmal alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann ist der Fisch gar.

Man kann Reis dazu servieren, dann ist es natürlich kein Low Carb-Gericht mehr. Ich persönlich habe keine Beilage dazu vermisst, natürlich passt z. B. auch ein knackiger Salat.

Low Carb Sandwich

1 Portion

Zutaten

- 20 g** Kleie (Haferkleie)
- 1** **Ei(er)**
- 45 g** Quark, auch Magerquark
- 1 TL** Backpulver
- etwas** Salz, und Gewürze nach Wahl

Für den Belag:

- 1 EL** Frischkäse
- 1 Scheibe/n** Schinken, oder andere Wurst
- 1 Scheibe/n** Käse

Zubereitung

Haferkleie und Backpulver in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und vermischen. Den Quark und das Ei dazugeben und verrühren. Mit Salz und Gewürzen mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

Abgedeckt 3 Minuten in die Mikrowelle stellen. Dann herausnehmen umdrehen und offen bei etwa einer Minute erhitzen.

Wer mag, kann es nochmal toasten, aber ich schneide es in der Mitte durch bestreiche es mit Frischkäse lege Wurst und Käse darauf und gebe es in den Sandwichtoaster.

Falls der Toast sich nicht umdrehen lässt, die Masse herausholen, und umgedreht mit dem Löffel etwas an die Schüssel drücken.

Es schmeckt super lecker und der Toast hat gerade mal 7g KOHLENHYDRATE.

Low Carb Püree

2 Portionen

Zutaten

500 g	Blumenkohl
4 EL	Doppelrahmfrischkäse
1 EL	Butter oder Sahne (beliebig)
	Salz und Pfeffer
	Muskat, nach Belieben

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen teilen, und $\frac{1}{2}$ Stunde in gut gesalzenes Wasser legen, dabei kommt evtl. vorhandenes Kleingetier heraus.

Danach in wenig frischem Salzwasser in ungefähr 15 Minuten weichkochen. Sehr gut abtropfen lassen, und noch heiß mit einem Stabmixer pürieren oder durch die Kartoffelpresse drücken. Mit Butter und Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken. Warm servieren.

Auch lecker mit einem Steak und frischem knackigem Kopfsalat!

Wer mag, kann mehr Frischkäse untermischen.

Eierlasagne

2 Portionen

Zutaten

0,33 Becher	Crème fraîche
167 g	Hackfleisch
0,33	Zwiebel(n)
0,33 Dose	Tomate(n), gehackt, 400 g
0,33 Pck.	Tomate(n), passiert, 500 g
66,7 g	Käse, gerieben
33,3 ml	Sahne
0,33 Msp.	Mehl
etwas	Öl
n. B.	Kräuter, z.B. Oregano, Basilikum, Thymian
	Salz
	Pfeffer
2	Ei(er)
etwas	Muskat

Zubereitung

Für die Lasagneplatten:

Die sechs Eier aufschlagen und verquirlen. Ein Backblech mit einem Backpapier auslegen, Eimasse darauf geben und möglichst gleichmäßig verteilen. Das Blech in den Ofen schieben und die Eier bei 80 bis 100 °C stocken lassen. Immer wieder mal reinschauen und

gerne die Masse zwischendurch wieder glatt auf dem gesamten Blech verteilen, damit eine gleichmäßige Platte entsteht.

Für die Hackfleischfüllung:

Die Zwiebeln schälen und hacken, dann glasig anbraten. Das Hackfleisch hinzugeben. Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen und braten. Anschließend mit den gehackten oder frischen Tomaten und den passierten Tomaten ablöschen. Jetzt nach Belieben abschmecken und ziehen lassen. Ich nutze gerne Oregano, Basilikum, Thymian, eigentlich alles, was grün ist und vorhanden ist.

Für die Béchamel-Sauce:

Ein wenig Öl heiß werden lassen und mit der Messerspitze Mehl vermengen. Mit der Sahne und ggf. einem Schuss Wasser ablöschen und cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Crème fraîche hinzugeben und zur Seite stellen.

Nun die Eimasse in Scheiben schneiden, die der genutzten Auflaufform entsprechen. Jetzt abwechselnd, beginnend mit der Hackfleischsauce, Sauce Béchamel-Sauce und Lasagneplatten in der Auflaufform stapeln. Die letzte Schicht sollte die Béchamel-Sauce sein, welche dann mit Käse überstreut wird.

Alles dann bei 180 °C im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist. Da alle Zutaten bereits gar sind, ist die Backzeit variabel, am besten schmeckt es mir so nach circa 20 Minuten.

Low Carb Pizza

2 Portionen

Zutaten

- 1 1/2 Dose/n Thunfisch, im eigenen Saft
- 3 Ei(er)
- 2 Scheibe/n Kochschinken oder Salami
- 80 g Käse, geriebener nach Belieben
- Salz und Pfeffer
- Oregano
- Tomatensauce
- Oliven

Zubereitung

Zwei Eier in einer Schüssel gut verrühren. Den Thunfisch abtropfen lassen, zu den Eiern geben und alles gut durchmischen. Die Mischung auf ein Backblech mit Backpapier geben und rund formen. Der Boden sollte so 0,4 - 0,6 cm dick sein. Den Thunfischboden im vorgeheizten Backofen 10 - 15 Min bei 180° backen.

Anschließend aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensauce bestreichen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Die Schinkenscheiben klein reißen und die Pizza damit belegen. Mit Käse bestreuen, das dritte Ei aufschlagen und auf die Pizza geben.

Danach die Pizza wieder in den Ofen geben und ca. 20 Min backen, bis das Ei gar ist und der Käse eine schöne goldene Farbe hat.

Die Pizza kann nach Geschmack natürlich auch anders belegt werden.

Low Carb Brot

1 Portion

Zutaten

300 g	Magerquark
8 m.-große	Ei(er)
100 g	Mandel(n), oder Haselnüsse, gemahlen
100 g	Leinsamen, geschrotet
5 EL	Speisekleie (Weizen-)
2 EL	Mehl, oder Sojamehl
1 Pck.	Backpulver
1 TL	Salz
2 EL	Sonnenblumenkerne
	Butter, für die Form

Zubereitung

Umluftherd auf 150 °C vorheizen und 15 min. die Hitze halten, bevor der Teig in den Ofen kommt.

Quark, Eier und Backpulver in einer Schüssel mit dem Handrührgerät (Quirle) gut verrühren, dann die anderen Zutaten dazugeben und noch einmal gut durchrühren. In die gefettete Form (25 - 30 cm) geben und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Bei 150 °C mindestens 90 Min. backen.

Der Teig ist recht flüssig und das fertige Brot sehr saftig/feucht. Das kann mit mehr Kleie abgeändert werden.

Das fertige Brot sollte im Kühlschrank in einer nicht fest geschlossenen Tüte aufbewahrt werden. Es lässt sich auch gut einfrieren.

Auberginen-Piccolini

2 Portionen

Zutaten

1	Aubergine(n)
100 ml	Tomatensauce
50 g	Salami
125 g	Käse, geraspelt, z.B. Emmentaler
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Blech auslegen. Die Tomatensauce auf den Auberginenscheiben verteilen und bei Bedarf salzen oder pfeffern. Anschließend die Salami darauf verteilen und zum Schluss mit dem Raspelkäse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) so lang backen, bis der Käse goldbraun ist.

Die Salami kann natürlich durch beliebigen anderen Belag ersetzt werden.

Low Carb Käse-Schinken-Röllchen

4 Portionen

Zutaten

4 große	Ei(er)
30 g	Mandel(n), gemahlen
150 g	Käse, gerieben
2 EL	Frischkäse (Kräuter oder Paprika)
50 g	Parmesan
40 g	Mayonnaise
8 Scheibe/n	Kochschinken
4 Scheibe/n	Cheddarkäse
4 Scheibe/n	Gouda

Zubereitung

Für den Teig die Eier mit dem Schneebesen verquirlen, dann mit den Mandeln, Reibekäse, Frischkäse und Parmesan verrühren. Die Masse ist relativ flüssig, das ist normal.

Die Masse dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 5 - 10 Minuten bei 200 °C in den Ofen schieben. Der Teig sollte dann eine feste Konsistenz erreicht haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen in vier Rechtecke schneiden, jedes Rechteck mit Mayonnaise bestreichen und 2 Scheiben von dem Schinken sowie jeweils eine Scheibe Gouda und eine Scheibe Cheddar drauflegen.

Zusammenrollen und noch mal für 10 - 15 Minuten in den Backofen geben, bis die Röllchen schön braun sind und der Käse zerlaufen ist.

Low Carb Lachs mit Ofengemüse

2 Portionen

Zutaten

250 g	Lachsfilet(s), auch TK
1 m.-große	Zucchini
1 m.-große	Paprika, rot oder gelb
300 g	Cherrytomate(n), oder Romatomen
150 g	Champignons
100 g	Schafskäse
2 Zehe/n	Knoblauch
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Chiliöl

Zubereitung

Das Lachsfilet, falls TK etwas antauen lassen, waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer, nach Wunsch auch mit Kräutern, würzen.

Schafskäse in Würfel schneiden. Die Zucchini und Pilze in dünne Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln. Knoblauch fein hacken. Das Gemüse mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ein paar Spritzern Chili-Öl in einer Schüssel vermengen.

Auf einem Backblech aus Alufolie eine "Schüssel" formen, d.h. die Ränder an 4 Seiten hochschlagen. Ich empfehle 2 Schichten Alufolie zu nehmen, dann kann nichts auslaufen. Anschließend das Gemüse darauf verteilen. Dann den Lachs darauflegen, mit ein bisschen Chili-Öl beträufeln und den Schafskäse großzügig darüber krümeln.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze, ca. 30 - 35 Minuten im Ofen garen.

Omelette

2 Portionen

Zutaten

1 EL	Paprikaschote(n), rot, vorbereitet und in Würfel geschnitten
1 EL	Frühlingszwiebel(n), vorbereitet und in dünne Ringe geschnitten
2	Ei(er)
	Salz
1 EL	Käse, geraspelter
1 TL	Öl

Zubereitung

Die Eier in einer Schüssel mit einer Prise Salz verquirlen.

Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen. Die verquirlten Eier in die Pfanne geben und mit dem Käse, der Paprika und Frühlingszwiebel belegen.

Den Herd ausschalten, die Pfanne mit einem Teller abdecken und in der Resthitze ziehen lassen, bis das Ei gestockt ist.

Hähnchencurry

4 Portionen

Zutaten

500 g	Hähnchenbrust, oder Putenbrust
400 ml	Kokosmilch, bei Bedarf auch mehr
2 EL	Sojasauce
2 TL	Currypaste, rot, bei Bedarf mehr oder weniger
5	Frühlingszwiebel(n)
2	Paprikaschote(n), rot
1 Glas	Bambusscheiben
1 Zehe/n	Knoblauch nach Bedarf
n. B.	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprika und die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Den Knoblauch hacken.

Anschließend die Currypaste im Wok anbraten, sodass sich das Aroma entfalten kann, das Fleisch hineingeben und mitbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, das Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und andünsten. Nun mit Kokosmilch ablöschen und etwas eindicken lassen, nach Bedarf die Sojasauce hinzufügen. Danach nur noch mit den Gewürzen abschmecken. Dazu schmeckt unter anderem Reis.

Je nach dem was ich zu Hause habe, füge ich noch Zucchini- oder Karottenscheiben hinzu, dann nehme ich jedoch mehr Kokosmilch und auch etwas mehr Currypaste.

Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken

3 Portionen

Zutaten

150 g	Kochschinken
150 g	Frischkäse
60 g	Gouda, gerieben
180 g	Rahmspinat
3	Ei(er)
1 Prise(n)	Salz
1 Prise(n)	Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den aufgetauten Rahmspinat zusammen mit den Eiern sowie einer Prise Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles miteinander verrühren, bis die Masse leicht schaumig ist. Anschließend die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und möglichst so verteilen, dass sich ein Rechteck bildet. Darauf den Gouda verteilen und 12 bis 15 Minuten lang in den Ofen geben. Wenn der Käse goldbraun wird, ist die Masse fertig. Sie muss nun komplett auskühlen.

Anschließend verteilt man den Frischkäse gleichmäßig auf der Masse, gibt den Schinken darüber und rollt den Teig auf.

Hinweise: Man kann sie entweder sofort verzehren oder in Alufolie im Kühlschrank noch etwas fester werden lassen. Zum Schluss wird sie noch in Scheiben geschnitten.

Die gesamte Rolle hat etwa 25 g Kohlehydrate. Man kann natürlich auch Lachs, Hähnchenbrust, Schwarzwälder Schinken und anderes wählen.

Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch

2 Portionen

Zutaten

150 g	Geflügelfleisch
2	Karotten
100 g	Champignons
100 g	Kirschtomate(n)
1 EL	Frischkäse
etwas	Salz und Pfeffer
1 TL	Kräuter, italienische
1 TL	Chiliflocken
1 etwas	Öl
1 große	Gemüsezwiebel(n)

Zubereitung

Geflügelfleisch, Champignons und Tomaten klein schneiden.

Das Fleisch in etwas Öl anbraten und mit ein wenig Chiliflocken, sowie Salz und Pfeffer würzen. Danach die Zwiebeln und Champignons dazugeben und 3 - 4 Minuten braten. Zum Schluss die restlichen Zutaten zugeben und umrühren. Weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Bratkohlrabi

2 Portionen

Zutaten

2 m.-große	Kohlrabi
1 EL, gehäuft	Kokosöl, fest, wenn flüssig, ca. 3 EL
etwas	Salz und Pfeffer
etwas	Paprikapulver, edelsüß, geräuchert
	Außerdem: optionale Zutaten, wenn der Kohlrabi Hauptgericht ist
2 TL, gehäuft	saure Sahne
etwas	Basilikum oder andere Kräuter n.B.
etwas	Paprikapulver
n. B.	Speckwürfel
Bündel	Ei(er)

Zubereitung

Die Kohlrabis schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Das Kokosöl und darauf die Kohlrabi Würfel in eine Pfanne geben. Alles nach gewünschter Bräune braten, das dauert ca. 5 - 7 Minuten. Dazwischen immer wieder einmal alles mischen, damit der Kohlrabi nicht anbrennt. Erst am Schluss die Gewürze zugeben und nochmal durchmischen. Wenn der Bratkohlrabi als Beilage gedacht ist, kann er nun serviert werden.

Er kann aber auch als alleiniges Low Carb Essen mit einem großen Klecks Sauerrahm und z.B. Basilikum sowie zusätzlichem Paprika gewürzt und serviert werden. Eine weitere Idee ist, dem Bratkohlrabi nach ca. 3 Minuten Bratzeit Speckwürfel zuzufügen und am Ende 2 Eier unterzurühren.

Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce

2 Portionen

Zutaten

250 g	Hähnchenbrust
1 große	Zucchini
1/2	Gurke(n)
3 m.-große	Strauchtomate(n)
2 kleine	Schalotte(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
100 g	Frischkäse, fettarm, cremig feiner
1 Schuss	Milch, 1,5 %
	Salz und Pfeffer
	Currypulver
	Paprikapulver

Zubereitung

Hähnchenbrust säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne mit etwas Pflanzenfett anbraten, bis das Fleisch schön knusprig ist. Mit etwas Salz, Pfeffer und Curry würzen.

In der Zwischenzeit Zucchini, Gurke und Tomaten klein schneiden. Hähnchen beiseitelegen und warmhalten.

In der gleichen Pfanne Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Zucchini dazugeben und dünsten, bis diese weich aber noch bissfest sind. Gurke und Tomaten dazugeben und ca. 4 Minuten dünsten. Evtl. einen Schuss Wasser dazugeben.

Frischkäse und Milch einrühren. Hähnchenfleisch in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 - 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Mit Paprika abschmecken.

Tipp: Man kann auch eine rote Paprikaschote zusammen mit den Zucchini dazugeben.

Hüttenkäse Salat

1 Portion

Zutaten

1	Paprikaschote(n), rot oder anderes rohes Gemüse oder 1/2 Avocado
1 TL	Olivenöl
100 g	Kochschinken oder Putenbrustaufschnitt
100 g	Hüttenkäse
	Salz und Pfeffer
evtl.	Knoblauch

Zubereitung

Das Gemüse waschen, klein schneiden und in eine mittlere Schüssel füllen. Den Kochschinken oder Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden und zum Gemüse geben.

Den Hüttenkäse in die Schüssel füllen. 1 TL Olivenöl dazu, würzen, durchmischen und servieren.

Als leckeres Abendessen oder nach einer Trainingseinheit.

Zucchinispaghetti mit frischer Tomatensauce

2 Portionen

Zutaten

3	Zucchini
3 Zehe/n	Knoblauch
2	Chilischote(n)
50 g	Pinienkerne
500 g	Kirschtomate(n)
3 EL	Olivenöl zum Anbraten
1 EL	Pesto, rotes, nach Belieben
100 g	Parmesan, gehobelt

Zubereitung

Zucchini in Streifen schneiden.

Für die Sauce den Knoblauch mit den Pinienkernen und den Chilischoten in Olivenöl anbraten. Kirschtomaten, Pesto und Basilikum hinzugeben. Alles zusammen ein wenig einköcheln lassen.

Nun die Zucchini einfach hinzugeben und für 10-15 Minuten köcheln / ziehen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Schluss den Parmesan darüber streuen.

Hähnchengulasch-Suppe

2 Portionen

Zutaten

400 g	Hähnchenbrust
2	Zwiebel(n)
3 große	Paprika
1 kleine	Chilischote(n)
3 EL	Olivenöl
300 ml	Hühnerbrühe, instant
4 m.-große	Tomate(n)
2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 EL	Tomatenmark
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Die Tomaten vom Strunk befreien und vierteln.

Die Brüstchen abwaschen und mit Küchentuch trocken tupfen. Im Anschluss in mundgerechte, kleine Vierecke zerteilen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Hähnchen sowie 1 TL Paprikapulver hineingeben. Das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, bis die Hähnchenteile rundum goldbraun sind (ca. 5 - 10 min). Das Fleisch sollte durch sein. Nun das Hähnchenfleisch aus dem Topf entfernen und in eine Schale geben. Die Schüssel abdecken.

Nun die Paprika, die Tomaten und den Chili hineingeben. Kurz zusammen mit den wohl nun goldbraunen Zwiebeln anbraten. So entsteht ein schönes, leckeres Aroma im Topf. Das

Gemüse mit 300 ml Hühnerbrühe ablöschen. Das Paprikapulver sowie das Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer sowie, je nach Gusto, frische Kräuter (Petersilie eignet sich, genau wie Rosmarin) in den Topf geben. Die Mischung gut verrühren und für ca. 45 min auf mittlerer Hitze bei halb geöffnetem Deckel köcheln lassen. Jetzt das Hähnchenfleisch hinzugeben, gut verrühren und weitere 15 min köcheln lassen. Bei Bedarf jetzt noch mit Chilipulver, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zucchinipfanne

1 Portion

Zutaten

2 kleine	Zucchini
1	Ei(er)
1 Kugel	Mozzarella
n. B.	Salz (Society Garlic Salz oder Knoblauchsatz)
n. B.	Pfeffer
4 Blätter	Basilikum
4 kleine	Cocktailtomaten
2 EL	Kokosöl oder Butter nach Bedarf

Zubereitung

Die Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben oder mit dem Spiralschneider schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin braten.

In der Zwischenzeit den Mozzarella in Würfel schneiden, die Tomaten vierteln und das Basilikum klein schneiden.

Wenn die Zucchinischeiben gebraten sind, Salz und Pfeffer nach Bedarf zugeben. Das Ei in die Pfanne schlagen, verrühren und den gewürfelten Käse untermischen. Auf den Teller geben, die kalten Tomaten und das Basilikum darüber streuen und servieren.

Brokkoli-Käse-Pfanne

2 Portionen

Zutaten

400 g	Brokkoli, frisch oder TK
3	Ei(er)
1	Zwiebel(n)
50 g	Käse, beliebige Sorte, gerieben oder am Stück, je nach Gusto
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, rosenscharf
1	Chilischote(n), optional
etwas	Olivenöl
etwas	Petersilie, optional

Zubereitung

Brokkoliröschen vom Strunk entfernen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Im Anschluss die Zwiebel würfeln und den Käse (wenn nicht schon gerieben) grob reiben.

Den Brokkoli (wenn er frisch ist) zusammen mit den Zwiebeln in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze ca. 5 min dünsten.

Die Eier in einer Schale mit einer Gabel verrühren. So ergibt sich eine schöne marmorierte Struktur.

Die Eier mit in die Pfanne geben und 1- 2 Min. stocken lassen. Nun den Käse hinzugeben. Ich packe stets einen Chili und etwas Petersilie auf die Frittate. Das sorgt für einen pikant-frischen Geschmack. Salzen und pfeffern und etwas Paprikapulver einstreuen. Alles ca. 15 min bei schwacher Hitze stocken lassen, bis die Oberseite der Frittate nicht mehr wabbelig, sondern fest und luftig ist.

Alternativ kann man die Frittate auch im Ofen bei 200 °C in ca. 5 min stocken lassen.

Gemüse-Thunfisch-Muffins

2 Portionen

Zutaten

1 Dose	Thunfisch, im eigenen Saft
1	Ei(er)
200 g	Joghurt
200 g	Kräuterfrischkäse
1 TL	Sahnemeerrettich
1 Bund	Dill
1/2	Paprikaschote(n)
1/2	Zucchini
50 g	Käse, gerieben, z.B. Cheddar
1	Zwiebel(n)
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

Die Zucchini schälen, mit einem Teelöffel aushöhlen und in ganz kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden.

Das Ei, den zerbröselten und gut abgetropften Thunfisch, gehackten Dill, geriebenen Käse, Zwiebel-, Paprika- und Zucchiniwürfel miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Muffinförmchen einfetten (habe es auch schon mit Papierförmchen ausprobiert, aber da weicht das Papier durch) und mit Thunfischmasse füllen.

Die Muffins bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Aus Joghurt, Frischkäse, Sahnemeerrettich einen Dip herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt ein kleiner Salat.

Auflauf mit Hüttenkäse

1 Portion

Zutaten

200 g	Hüttenkäse
1 m.-großes	Ei(er)
	Salz
	Pfeffer
n. B.	Kräuter und Gemüse

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Hüttenkäse aus dem Becher stürzen und mit dem Ei verrühren, Kräuter (ich nehme gern Kräuter der Provence) sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und untermengen. Die Masse in eine kleine Auflaufform für 1 Person geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Dieses Grundrezept ist solo etwas langweilig, daher hier ein paar Varianten. Die zusätzlichen Zutaten werden vor dem Backen dazugegeben.

Ein paar Schinkenwürfel und Erbsen (TK) hinzufügen und den Auflauf mit ein paar Tomatenscheiben belegen.

Reste von Wurstaufschnitt würfeln oder zerpfücken. Dazu ein paar angebratene Champignons mit ein paar Zwiebelwürfelchen dazugeben und alles untermengen.

Mit ein paar Oliven und Paprika vermengen und kleine Minitomaten in den Auflauf drücken. Mit frischem Basilikum garnieren. Angebratenes Gemüse nach Wahl untermischen.

Thunfisch und Oliven untermischen.

Es gibt unzählige Varianten und der Auflauf eignet sich je nach Zutat für ein abendliches Low Carb-Essen. Es wärmt und macht satt und ist super fix zubereitet. Je nach Zutat sollte man dann mit zusätzlichem Salz vorsichtig sein.

Thunfischfrikadellen

1 Portion

Zutaten

1 gr. Dose/n	Thunfisch im eigenen Saft
1 kl. Dose/n	Thunfisch im eigenen Saft
2 EL	Kräuterfrischkäse, 0,2% Fett
150 g	Weißkohl, Rotkohl oder Blumenkohl, in der Küchenmaschine zerkleinert
1 halbe	Zwiebel(n)
1	Eiweiß
	Salz und Pfeffer
	Kräutersalz und Gewürzsalz
	Crema di Balsamico, optional

Zubereitung

Den Thunfisch gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in einer flachen Schüssel miteinander vermischen. Wer mag, kann noch mit etwas dickflüssigem Balsamico würzen.

Den Fischteig abwiegen und das Gewicht durch 6 teilen. Nun sechs Portionen abwiegen (es müssten je Frikadelle 70 g sein), zu Frikadellen formen und diese in eine Sechser-Muffinform, die zusätzlich mit Papierförmchen ausgelegt ist, setzen. Bei 180 Grad Umluft 30 Minuten backen.

Eiweißbrötchen

4 Portionen

Zutaten

Für den Teig:

3 m.-große Ei(er)

250 g Magerquark

2 EL Sonnenblumenkerne

2 EL Leinsamen

1 EL Kürbiskerne

15 g Flohsamenschalen

55 g Haferkleie oder Dinkelkleie

2 EL Sojaflocken, selbst gemahlen

1 Pck. Backpulver

**1/2 TL,
gestr.** Salz

Außerdem:

einige Körner zum Bestreuen bzw. wälzen

Zubereitung

Die Eier mit dem Quark vermengen. Die restlichen Zutaten hinzugeben. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 220° C Ober-Unterhitze vorheizen.

Aus dem Teig 4 gleich große, längliche Brötchen formen und diese in den Körnern wälzen. Ich nehme immer Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne. Die Brötchen in der Mitte leicht einschneiden und 30 Minuten backen.

Pancakes

4 Portionen

Zutaten

3 m.-große	Ei(er)
25 g	Eiweißpulver mit Vanillegeschmack
15 g	Mandel(n), gemahlene
1 TL, gestr.	Backpulver
2 TL	Süßstoff, flüssiger
60 g	Blaubeeren
	Öl oder Low Carb Butter/ Margarine

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Handmixer alles vermengen. In Butter/Margarine oder Öl kleine Pancakes backen.

Die angegebene Menge Süßstoff sowie die Art der Beeren können nach Belieben natürlich variieren. Evtl. die Beeren mit einem Löffel zerdrücken. Dazu noch Marmelade und man hat das perfekte Low Carb-Proteinfrühstück.

Champignon-Fenchel-Salat

1 Portion

Zutaten

200 g	Champignons, frisch
100 g	Fenchelknolle(n)
1/2 Bund	Petersilie
	Apfelessig oder anderer Obstessig
	Rapskernöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Champignons putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen und ebenfalls in sehr dünne Scheiben hobeln.

Champignons und Fenchel mischen, Petersilie grob hacken und unterheben. Mit Pfeffer, Salz und Apfelessig abschmecken. 3 - 4 EL Öl dazugeben, bei mir war es Bio-Rapskernöl, das hat einen leicht nussigen Geschmack.

Es ergibt eine recht große Portion mit insgesamt ca. 4 g KOHLENHYDRATE.

Wer möchte, kann noch geröstete Kerne (Kürbis-, Pinienkerne) oder Nüsse, z. B. Cashews, darüber streuen.

Brötchen

2 Portionen

Zutaten

300 g	Magerquark
6	Ei(er)
1 Pck.	Backpulver
2 Prise(n)	Salz
100 g	Chiasamen
100 g	Leinsamen, geschrotet
50 g	Flohsamenschalen
30 g	Weizenkleie

Zubereitung

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Quark, Eier, Backpulver und Salz mit einem Handrührgerät zu einer glatten Masse rühren. Die restlichen Zutaten zugeben und gründlich verrühren. Daraus mit feuchten Händen 4 Knödel formen, auf Backpapier legen und zu kleinen Fladen drücken.

Brötchen einschneiden und ggf. mit Sonnenblumenkernen o.ä. bestreuen. Bei 150 °C Umluft eine Stunde lang backen.

Mit dem Salz muss man nicht sparen. Auch angebratene Zwiebeln im Teig geben dem Ganzen einen feinen Geschmack.

Burritos mit Hackfleischfüllung

2 Portionen

Zutaten

4	Ei(er)
150 g	Spinat, tiefgekühlt
50 g	Parmesan, gerieben
	Salz und Pfeffer
400 g	Rinderhackfleisch
1 Pck.	Tomate(n)
1 Pck.	Käse, gerieben
1 Dose	Bohnen, rot
	Salz und Pfeffer
	Kreuzkümmel
	Oregano
	Chilipulver
1 große	Zwiebel(n), in Stücke geschnitten
1	Knoblauchzehe(n)

Zubereitung

Die Eier mit Salz, Pfeffer und dem aufgetauten Spinat mixen, falls Blattspinat verwendet wird, mit dem Pürierstab zerkleinern, sodass eine homogene Masse entsteht. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech gießen und in eine viereckige Form streichen. Jetzt

mithilfe eines feinen Siebes den Parmesankäse über die Eiermasse rieseln lassen, sodass er gleichmäßig auf der Oberfläche verteilt ist. Ein bisschen mehr oder weniger schadet nicht.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und die Tortilla ca. 10 Minuten backen. Dabei beobachten, sie soll leicht gebräunt sein. Kurz abkühlen lassen. Danach stürzen und das Backpapier vorsichtig von der Rückseite des Eierfladens abziehen. Den Fladen in 4 gleich große, längliche Stücke schneiden.

Das Hackfleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch scharf krümelig braten, kräftig würzen. Dann die roten Bohnen und die stückigen Tomaten hinzugeben.

Jetzt auf die Tortilla-Streifen das Hackfleisch geben, etwas Reibekäse auf die Fleisch-Tomaten-Bohnen-Masse geben, zu Burritos rollen und in eine Auflaufform geben. Die 4 Burritos mit dem restlichen Reibekäse bestreuen und noch einmal für ca. 15 Minuten bei 200 °C in den Backofen geben und goldbraun überbacken.

Mit Sour Cream und Guacamole servieren.

Brokkolipüree

2 Portionen

Zutaten

750 g	Brokkoli TK
3 EL, gehäuft	Crème fraîche
	Pfeffer
	Curry
	Salz
evtl.	Parmesan

Zubereitung

Den Brokkoli weichkochen. Das Wasser abgießen und die Crème fraîche zu den Brokkoli geben. Alles pürieren und dann mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte kann zum Schluss noch etwas Käse darüber streuen.

Brokkoli-Käse-Puffer

2 Portionen

Zutaten

1 Kopf	Brokkoli
140 g	Emmentaler
1 Becher	Quark (Speisetopfen)
4 kleine	Knoblauchzehe(n)
2 Handvoll	Cashewkerne
2	Ei(er)
2 Prise(n)	Muskat
	Kräutersalz, jodfrei
	Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli und den Käse auf kleinster Einstellung der Reibe zerkleinern. Beim Brokkoli kann ruhig auch der Strunk dabei sein, dieser ist genauso essbar! Den Knoblauch pressen. Die Cashewkerne grob zerkleinern.

In einer Schüssel das Ei mit dem Topfen (Quark) verquirlen und Brokkoli, Käse, Knoblauch und Cashewkerne dazugeben. Die Masse am besten mit der Hand verkneten bzw. vermischen. Eine Priese Muskatnuss darüber geben und den Teig salzen und pfeffern.

Die Masse für einen Puffer mit einem Esslöffel großzügig aus der Schüssel nehmen und Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Löffel soweit flach drücken, dass die runde Masse noch ca. 1 cm dick ist.

Den Ofen auf 170 Grad Umluft stellen und die Puffer (bei mir kamen bei der Masse 5 Stück heraus) ca. 30 Min. backen. Wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist, sind die Puffer fertig.

Am besten serviert man sie mit einem Klecks Sauerrahm. Dazu passt hervorragend ein Vogerlsalat mit Balsamico-Dressing und Kürbiskernöl.

Hackauflauf

1 Portion

Zutaten

200 g	Rinderhackfleisch
2 kleine	Zucchini oder 1 mittelgroße
1 große	Tomate(n)
1 Kugel	Mozzarella
70 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
etwas	Basilikum oder andere Kräuter nach Bedarf

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine kleine Auflaufform bereitstellen. Den Mozzarella in relativ dünne Scheiben schneiden und abtropfen lassen. Das Hackfleisch in einer Pfanne ohne Fett krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini waschen, vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Tomate in Scheiben schneiden, Strunk entfernen.

Alles in die Auflaufform in folgender Reihenfolge schichten: Hackfleisch, Zucchini, Crème fraîche verteilt, Tomatenscheiben, Salz und Pfeffer, Kräuter (oder diese erst nach dem Überbacken oben drauf), Mozzarella. In den vorgeheizten Ofen stellen und ca. 10 Minuten, je nach gewünschter Bräune, überbacken.

Hackfleisch-Zaziki-Auflauf

4 Portionen

Zutaten

500 g	Rinderhackfleisch oder Tatar
2	Paprikaschote(n)
1 Kopf	Blumenkohl
500 g	Zaziki
200 g	Feta-Käse
100 g	Käse, geriebener
	Salz und Pfeffer
	Knoblauch

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen bzw. kleine Stücke teilen, waschen und im Mixer zerkleinern. Den zerkleinerten Blumenkohl für 8 -10 Minuten abgedeckt im Ofen bei voller Leistung backen.

Das Hackfleisch in Öl anbraten und mit Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen.

Die Paprika und den Feta-Käse in Streifen oder Würfel schneiden. Die Paprika mit in der Pfanne kurz anbraten. Das Zaziki in die Pfanne zu dem Hack geben.

Die Hälfte des Blumenkohls in eine Auflaufform füllen. Die Hackmasse darauf verteilen. Den restlichen Blumenkohl darauf geben. Mit Fetawürfel und geriebenem Käse bestreuen. Bei 180 Grad für ca. 30 Minuten überbacken.

Gefüllte Paprikaschoten

4 Portionen

Zutaten

9 kleine	Paprikaschote(n)
500 g	Hackfleisch
1	Ei(er)
1 m.-große	Zwiebel(n)
850 g	Tomate(n) (2 Dosen)
1 EL	Olivenöl
	Gewürzmischung, für Hackfleisch
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver
etwas	Käse, gerieben

Zubereitung

8 Paprikaschoten mit Stiel der Länge nach halbieren, waschen und putzen. Die verbleibende Schote in Würfel oder Streifen schneiden.

Die Zwiebel würfeln. 450 g Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebelwürfel und dem Ei vermengen, mit Hackfleischgewürz, Pfeffer, Salz und Paprikapulver abschmecken und in die 16 Paprikahälften füllen. Die restliche Zwiebel mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten. Die gewürfelte Paprikaschote und 50 g Hackfleisch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Dosen-Tomaten zugeben und die Sauce gleichmäßig pürieren.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben und die gefüllten Paprikaschoten hineinsetzen.

Nach Belieben mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Mit Alufolie gut abdecken und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C ca. 60 Minuten backen.

Knäckebrot

1 Portion

Zutaten

3 EL	Chiasamen
18 EL	Wasser, kalt, für die Chiasamen
175 g	Kerne (Salatkerne-Mix)
50 g	Mandelmehl, dunkel
10 g	Kokosmehl
1/4 TL	Salz
120 ml	Wasser für den Teig

Zubereitung

Für das Chiagel die Chiasamen mit den 18 EL Wasser vermischen. Anschließend die Mischung kaltstellen, damit die Samen quellen können. Nach etwa 2 Stunden ist eine gelartige Masse entstanden.

Jetzt alle Zutaten verrühren und 15 Minuten quellen lassen. Dann auf einem Backblech mit Backpapier dünn ausstreichen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mit einem kleinen Löffel oder einem Teigrädchen den Teig jetzt so einteilen, wie man möchte. Dadurch entstehen Sollbruchstellen und man kann später das ausgekühlte Knäckebrot super trennen.

Bei 180 °C 60 Minuten backen, je nach Dicke länger oder kürzer.

Das fertige Knäckebrot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Danach kann man es an den Sollbruchstellen ganz leicht auseinanderbrechen.

Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella

2 Portionen

Zutaten

4	Putenschnitzel
1 Glas	Pesto, grün
2	Rispentomate(n)
1 Kugel	Mozzarella, light
Handvoll	Basilikumblätter
n. B.	Salz und Pfeffer
	Oregano
etwas	Olivenöl

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform mit etwas Olivenöl bestreichen.

Das Putenfleisch mit einem Fleischklopfer zu dünnen Scheiben bearbeiten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella sowie die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Mit einem Löffel das Pesto auf eine Seite des Fleisches streichen und mit Tomate und Mozzarella belegen. Zwei bis drei Basilikumblätter darauflegen und vorsichtig einrollen. Die Rouladen müssen evtl. mit ein paar Zahnstochern fixiert werden, damit sie nicht auseinanderfallen.

Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Rouladen auf allen Seiten scharf anbraten. Danach die Rouladen in die Auflaufform geben und mit etwas Oregano würzen. Alles für 15 Minuten in den Ofen geben.

Dazu passt ein gemischter Salat mit Rucola.

Thunfisch-Soufflé

2 Portionen

Zutaten

150 g	Thunfisch, etwa eine Dose
2 EL, gehäuft	Hüttenkäse
1	Zwiebel(n)
2	Ei(er)
2 Handvoll	Käse, geriebener, z.B. Bergkäse oder Gouda
etwas	Thymian, frisch

Zubereitung

Für das Soufflé den Thunfisch abgießen und in einer Schüssel etwas zerkleinern. Hüttenkäse und geriebenen Käse zugeben. Die Zwiebel sehr fein schneiden und unter die Thunfisch-Hüttenkäse-Masse mischen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Salz und Pfeffer aufschlagen und unter die Thunfisch-Masse mengen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Das Eiweiß mit Salz steif aufschlagen und unter die Thunfisch-Masse heben. Eine Tasse Wasser aufkochen lassen.

Die Soufflé-Masse in gefettete Auflaufförmchen füllen. Sofort zusammen mit der Tasse Wasser in die Mikrowelle stellen.

10 Minuten auf voller Leistungsstufe garen. Dann etwas geriebenen Käse darüber geben und 6 Minuten mit der Grillstufe überbacken. Heiß servieren.

Mein Tipp: Dazu passen hervorragend grüner Salat und ein frischer Weißwein, oder ein Glas Wasser mit einem Spritzer Limettensaft.

Kürbis-Lasagne

4 Portionen

Zutaten

300 g	Hackfleisch, gemischt
2	Zwiebel(n), geschält und gehackt
1 Dose	Tomate(n), 400 g
einige Stiele	Thymian
etwas	Oregano, oder getrocknete Kräuter nach Geschmack
4 EL	Olivenöl
500 g	Champignons, frische
1	Butternusskürbis(se), ca. 900 - 1200 g
150 g	Emmentaler, geriebener
20 g	Butter
20 g	Mehl
300 ml	Vollmilch
	Salz und Pfeffer
	Muskat
evtl.	Paprikapulver
	Chilipulver, optional

Zubereitung

Hack mit 1 Zwiebel in 1 EL Öl anbraten, würzen, Dosentomaten zugeben, ca. 20 Min. köcheln lassen. Champignons putzen, halbieren oder vierteln. Mit 1 Zwiebel in Olivenöl braten, würzen, wenn gebräunt vom Herd nehmen und mit Zitronensaft und Sahne ablöschen.

Für die Béchamel Sauce 20 g Butter im Topf schmelzen lassen, mit dem Schneebesen 20 g Mehl einrühren, vom Herd nehmen, portionsweise die Milch einrühren. Würzen und bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen, würzen.

Auflaufform fetten, Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Butternut waschen, nicht schälen, in ca. 2 - 3 mm dicke Scheiben schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. 1 Lage Kürbis in die Form legen, dann Hacksauce, dann Champignons, dann eine dünne Schicht geriebenen Käse einfüllen und dann das Ganze von vorne wiederholen. Zum Schluss die Béchamelsauce draufgießen.

Im heißen Backofen 30 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Zeit den Rest des Emmentalers für eine Käsekruste aufstreuen.

Fleischsauce, Béchamelsauce und die Champignons sollten kräftig gewürzt sein, der Kürbis verträgt reichlich.

Shrimps in Tomatensauce

2 Portionen

Zutaten

250 g	Shrimps
400 g	Tomate(n), passierte
100 g	Cherrytomaten
100 g	Feta-Käse, light
3	Lauchzwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
20 ml	Olivenöl
1 EL	Thymian
etwas	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Passierte Tomaten in eine flache Auflaufform gießen. Den Feta zerbröseln und über die Tomaten streuen, 5 Minuten im Ofen überbacken, bis der Käse zu schmelzen beginnt.

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und evtl. den Thymian darin anbraten. Anschließend über den Tomaten und dem Feta verteilen. Dann die Shrimps mit den Cherrytomaten in der Pfanne kurz anbraten und dann ebenfalls in die Auflaufform geben. Backofen aus machen und Auflaufform weitere 10 Minuten darinstehen lassen.

Lachsrolle

2 Portion

Zutaten

	Für den Teig:
6	Ei(er)
400 g	Magerquark
200 g	Käse, gerieben, z. B. Gouda, Emmentaler etc.
	Salz und Pfeffer
	Für den Belag:
4 EL	Frischkäse
4 TL	Tafelmeerrettich
6 Scheibe/n	Räucherlachs
2	Ei(er), hartgekocht
2 Handvoll	Rucola und/oder Pflücksalat
	Salz und Pfeffer
	Dill, nach Geschmack

Zubereitung

Die Eier, den Magerquark und den Käse in einer Schüssel zu einer geschmeidigen Masse verrühren und diese nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. In der Zwischenzeit den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte, eckige Auflaufform geben, so dass der Boden dünn bedeckt ist. Man kann auch ein kleines

Backblech mit Backrahmen verwenden. Den Teig 20 Minuten im Ofen auf mittlerer Schiene backen. Wenn er Blasen wirft und etwas gebräunt ist, ist er perfekt.

In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen. Das hartgekochte Ei in Scheiben schneiden. Den Salat waschen und trocknen.

Den fertig gebackenen Teig etwas auskühlen lassen, dann mit der Frischkäsecreme bestreichen. Den Salat auf eine Hälfte des Teigs geben und mit dem Räucherlachs und den Eierscheiben belegen. Den Teig mit Hilfe des Backpapiers zu einer Rolle formen und diese einmal durchschneiden.

Die Portion reicht für einen guten Esser, ansonsten einfach 2 Portionen daraus machen.

Auch die Füllung ist vollkommen variabel: Schinken, Käse, Hack usw., vieles ist denkbar.

Indisches Chicken Korma

4 Portionen

Zutaten

600 g	Hühnerbrust
1/2	Zwiebel(n)
2	Knoblauchzehe(n)
1 TL	Tomatenmark
50 g	Butter
1 EL	Garam masala
2 TL	Kreuzkümmelpulver
2 TL	Korianderpulver
2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kurkuma
1/2 TL	Zimt
1/4 TL	Ingwerpulver
1/2 TL	Pfeffer
400 ml	Kokosmilch
	Salz
800 g	Blumenkohl

Zubereitung

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Anschließend Zwiebeln, Knoblauch und alle Gewürze in einer Schüssel vermengen.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Gewürzmischung aus der Schüssel 3 Minuten unter Rühren darin anschwitzen. Nun das Fleisch und die Kokosmilch dazugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Währenddessen den Blumenkohl zu Blumenkohlreis verarbeiten: Hierfür den Blumenkohl vom Strunk entfernen und mit einer Käseibe oder mit der Küchenmaschine fein raspeln – so schnell hast du die perfekte Alternative zu Reis! Dann den Blumenkohlreis kurz ohne Zugabe von Fett oder Wasser in der Pfanne rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Curry servieren!

Wer mag, der kann auch Brokkoli dazu servieren.

Geschnetzeltes mit Gemüse

3 Portionen

Zutaten

300 g	Brokkoli
300 g	Hähnchenbrustfilet(s)
1 kleine	Zwiebel(n)
2 Zehe/n	Knoblauch
2	Möhre(n)
2	Paprikaschote(n), rot
1/2 Bund	Lauchzwiebel(n)
2 EL	Sonnenblumenöl
125 ml	Gemüsebrühe
125 ml	Creemefine
6 EL	Ajvar, pikant
1 TL	Salz
1 TL	Gewürzsalz (Hähnchengewürzsalz)
1 Handvoll	Tomate(n), getrocknet
4	Cherrytomate(n)
2 EL	Pinienkerne, geröstet

Zubereitung

Das Gemüse und das Fleisch zunächst waschen. Im Anschluss die Zwiebel in Ringe schneiden, den Knoblauch pressen, die Paprika und die Karotten in dünne Streifen schneiden, den Brokkoli in Röschen teilen, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten und die Cherrytomaten halbieren oder vierteln.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe kurz rösten, bis sie Farbe bekommen. Nun alles beiseitestellen.

In eine große Pfanne oder einen Wok das Sonnenblumenöl geben und die Zwiebelringe und den Knoblauch glasig anbraten. Das Hähnchenfleisch dazugeben und mit dem Hähnchengewürzsalz würzen. Etwa 8 Minuten braten.

Währenddessen in einem separaten Topf die Brokkoliröschen im gesalzen Wasser etwa 4 Minuten kochen, abgießen und beiseitestellen. Nun kommen die Paprika- und die Karottenstreifen zum Fleisch dazu. Auch die Lauchzwiebelringe, die getrockneten Tomaten, die Cremefine, die Brühe, das Ajvar und der Teelöffel Salz werden hinzugegeben.

10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Vor dem Servieren werden die Brokkoliröschen und die Cherrytomaten untergehoben und das Gericht mit den gerösteten Pinienkernen bestreut.

Wer nicht auf eine kohlenhydratarme Ernährung achtet, serviert am besten Naturreis dazu.

Frikadellen

4 Personen

Zutaten

700 g Hackepeter, gewürzt, vom Schwein

1 Zwiebel(n)

2 Ei(er)

150 g Blumenkohl

50 g Magerquark

30 g Käse, gerieben

Salz und Pfeffer

n. B. Sambal Oelek

Zubereitung

Den Blumenkohl klein schneiden und in einem Speedy zu kleinen Krümeln häckseln. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit dem zerkleinerten Blumenkohl 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Die Eier, den Quark den nochmals zerkleinerten Raspelkäse sowie die Gewürze zu einem homogenen Brei verrühren. Die leicht abgekühlte Blumenkohl-Zwiebelmasse dazugeben und unterrühren. Hackepeter mit einer Gabel unterrühren und kleine Frikadellen formen. Von beiden Seiten in einer Pfanne braten.

Hähnchencurry indische Art

1 Portion

Zutaten

Für die Gewürzmischung:

4	Lorbeerblätter
2 EL	Kreuzkümmelpulver
1	Zimtstange(n)
2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
2 TL	Kurkumapulver
2 TL	Gewürznelke(n)
5 EL	Korianderpulver

Außerdem:

1	Gemüsezwiebel(n)
3	Knoblauchzehe(n)
4 EL	Sonnenblumenöl
1 große	Karotte(n)
3 Stiel/e	Koriandergrün
2	Frühlingszwiebel(n)
250 g	Hähnchenbrustfilet(s)
1 Stängel	Stangensellerie

1	Chilischote(n) (rote Thai-Chili)
1 EL	Fischsauce
1 Prise(n)	Zucker
n. B.	Salz

Zubereitung

Alle Gewürze in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 - 2 Minuten anrösten, bis die Aromen sich voll entfalten. Anschließend in einem Mörser die "Currymischung" so lange mörsern, bis auch der Zimt, die Nelken und die Lorbeerblätter fein zerstoßen sind.

Bei mittlerer Hitze in der Pfanne 2 EL der Currymischung in dem Sonnenblumenöl anrösten. Hierbei immer umrühren und aufpassen, dass nichts anbrennt. Als nächstes den fein gehackten Knoblauch hinzugeben und bei stetigem Durchschwenken den Knoblauch mit andünsten.

Die sehr grob gehackte Zwiebel, die in feine Stifte geschnittene Karotte und den grob gehackten Stangensellerie hinzugeben. Alles miteinander vermischen und dünsten lassen.

Die Chilischote halbieren, entkernen, in kleine feine Würfel hacken und in die Pfanne hineingeben. Weiter eine Prise Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten und karamellisieren lassen.

Das Hähnchenbrustfilet zuerst waschen, abtupfen, in kleine Stücke schneiden und kurz mit anbraten. Jetzt den Koriander fein hacken und zugeben. Mit 1 EL Fischsauce und nach Bedarf mit einer Prise Salz abschmecken.

Anrichten und mit den fein gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

Spaghetti Carbonara

2 Portionen

Zutaten

150 g	Spaghetti (Succini Nudeln)
200 g	Kochschinken
100 g	Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten
200 ml	Sahne
4	Eigelb
60 g	Parmesan, frisch gerieben
n. B.	Öl
n. B.	Salz und Pfeffer
n. B.	Petersilie, glatte

Zubereitung

Die Low Carb-Spaghetti nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Speckstreifen und den Kochschinken in Würfel schneiden und in einer heißen, geölten Pfanne krossbraten.

Die Eigelbe, ca. 3/4 der Sahne und den geriebenen Parmesan in einer Schüssel verquirlen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Die noch feuchten Spaghetti in die Pfanne zu den Speck-/Schinkenwürfeln geben und mit der übrigen Sahne aufgießen und vermischen, leicht pfeffern. Herdplatte ausschalten! Nun die Eigelbmasse schnell in die Pfanne geben, alles vermischen und abschmecken.

Die Spaghetti Carbonara auf Tellern anrichten und mit glatter Petersilie garniert servieren.

Schnelles Abendessen

1 Portion

Zutaten

2 m.-große Ei(er)

1 Scheibe/n Kochschinken

2 Scheibe/n Käse

5 Oliven

Butter

Zubereitung

Auf einen Teller eine Scheibe Schinken legen und darüber zwei Scheiben Käse geben. In einer Pfanne mit etwas Butter bei mittlerer Hitze zwei Spiegeleier braten. Diese anschließend auf das Schinken-Käse-Bett legen. Wer mag, gibt ein paar Oliven dazu.

Kürbissuppe mit Zimt

4 Portionen

Zutaten

1	Hokkaidokürbis(se)
750 ml	Gemüsebrühe
150 g	Crème fraîche
1 TL, gestr.	Cayennepfeffer oder Currypulver
etwas	Zimt
	Geröstete Kürbiskerne
1 EL, gehäuft	Butter, kalt
	Salz

Zubereitung

Den Kürbis halbieren, schälen und den Kern mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in Würfel schneiden und in einem Topf mit der Brühe geben. Den Kürbis 20 Minuten garen, nicht kochen lassen.

Die Crème fraîche, die Butter und die Gewürze hinzufügen. Mit dem Stabmixer die Zutaten zerkleinern. Zum Schluss die gerösteten Kürbiskerne drüberstreuen.

Low Carb Fischsuppe mit Aioli

4 Portionen

Zutaten

600 g	Lachsfilet(s) oder Kabeljaufilet
1	Zwiebel(n)
8	Knoblauchzehe(n)
1	Chilischote(n), rot
1	Paprikaschote(n), rot
1	Zucchini
1 großer	Fenchel
3	Tomate(n)
2 EL	Currypulver
2 EL	Tomatenmark
200 ml	Weißwein, trockener
500 ml	Fischfond
1	Orange(n)
250 ml	Schlagsahne
300 g	Salatmayonnaise
2	Frühlingszwiebel(n)
einige Stiele	Petersilie, glatte

Salz und Pfeffer

etwas

Kokosfett

Zubereitung

Das Fischfilet würfeln. Die Zwiebel und drei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Chilischote fein würfeln. Übriges Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Orangenschale abreiben und beiseitestellen, Orange auspressen.

Etwas Kokosfett in einem Topf erhitzen. Curry, Zwiebel, Knoblauch und Chilischote darin anschwitzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitbraten. Paprika-, Zucchini- und Fenchelwürfel zugeben und gut verrühren. Weißwein, Fischfond, Orangensaft und Schalenabrieb und Tomaten unterrühren und die Suppe etwas einkochen lassen. Sahne zugeben und weiter 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

Temperatur reduzieren und Fischwürfel in die Suppe geben. Fünf Minuten darin gar ziehen lassen - nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Inzwischen für die Aioli die Salatmayonnaise in einer Schüssel geben, die restlichen 5 Knoblauchzehen dazu pressen und verrühren.

Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie fein hacken. Zum Servieren die Suppe damit bestreuen. Aioli dazu reichen.

Hinweis: Es eignet sich auch jeder andere fetthaltige Fisch für dieses Gericht.

Und jetzt etwas Süßes!

Quark-Dessert

1 Portion

Zutaten

1 Pck.	Magerquark
2 EL	Wasser
2 EL	Kakaopulver, entölt und ungezuckert
2 TL	Süßstoff, flüssig, nach Bedarf weniger
	Rumaroma, oder Vanillearoma oder Orangenaroma, flüssig, ohne Zucker

Zubereitung

Magerquark mit Wasser, Süßstoff und Aroma glattrühren und den Kakao dazu geben. Alles zu einer homogenen Masse rühren.

Dessert mit frischer Mango

4 Portionen

Zutaten

1	Mango(s), frisch, reif
---	------------------------

680 g	Joghurt, griechischer (10%), aus Kuhmilch
-------	---

5 EL	Kokosflocken
------	--------------

4 EL	Erythrit (Zuckerersatz), ersatzweise Xylit (Xucker)
------	---

1/2 TL	Vanille
--------	---------

Zudem: für die Herstellung der Schokolade:

40 g	Kokosöl
------	---------

35 g	Backkakao
------	-----------

1 EL	Erythrit (Zuckerersatz), ersatzweise Xylit (Xucker)
------	---

Zubereitung

Joghurt, Erythrit, Vanille und Kokosflocken gut miteinander verrühren, sodass sich der Xucker auflöst. Die Mango schälen und die Oberseite würfelförmig (erst Längs-, dann Querschnitte) einschneiden. Mit einem Messer von rechts nach links direkt über dem Kern entlang schneiden. So fallen die Würfel ab. Mit der Unterseite genauso verfahren.

In einem kleinen Töpfchen das Kokosöl schmelzen lassen, Erythrit darin auflösen und den Kakao mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen.

Dessertgläser bereitstellen und wenig Joghurtmischung einfüllen, einige Mangowürfel darauf geben. Die Schokoladenmischung löffelweise, ca. 2 EL, darauf geben. Dann wieder Joghurt, Mango und Schokolade schichtweise weiter einfüllen.

Zum Schluss eine Schicht Joghurt und Mangowürfel. Mit der restlichen Schokolade dekorieren. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Schokolade härtet dann aus.

Ca. 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

Kann mindestens 3 Tage aufbewahrt werden. Natürlich kann man auch ganz normalen Zucker verwenden, wenn man es nicht Low Carb benötigt.

Quarktaschen

1 Portion

Zutaten

150 g	Sojamehl
150 g	Kichererbsenmehl
300 g	Weizenmehl, Type 405
4	Ei(er)
1 Würfel	Hefe
1 TL	Honig
3 EL, gehäuft	Stevia
500 g	Magerquark, 0,3 % Fett
1 EL	Rosinen
50 ml	Öl, geschmacksneutrales, z. B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl
100 ml	Milch
1 Msp.	Salz

Zubereitung

Die Hefe in einer großen Schüssel zerbröseln. Mit 100 ml lauwarmer Milch und ca. 150-200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Den Honig zugeben und leicht verrühren. An einer warmen Stelle kurz gehen lassen, bis die Hefe kleine Blüten an der Flüssigkeitsoberfläche gebildet hat.

Das Weizenmehl mit Soja- und Kichererbsenmehl, 1 Messerspitze Salz und 1 Esslöffel Stevia mischen und zur Hefemischung geben. 1 Ei und das Eiweiß vom zweiten Ei zum Mehl geben und zu einem glatten, elastischen Teig kneten.

Das Eigelb in eine Schale geben und, falls gewünscht, mit 1/2 Teelöffel Vanillezucker verrühren. Dies wird am Ende zum Bepinseln benötigt. Falls der Teig zu klebrig bzw. flüssig ist, noch etwas Soja- oder Weizenmehl dazugeben.

Das Öl auf der Arbeitsfläche verteilen und mit den Händen den Teig nochmals kräftig kneten. Man kann auch etwas weniger Öl nehmen. Den Teig zu einer Kugel formen, mit

einem sauberen Tuch abdecken und an einer warmen Stelle gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Für die Quarkfüllung Quark mit 2 Esslöffeln Stevia, 2 Eiern und Rosinen verrühren.

Den Teig nochmals kneten, in 2 Hälften teilen, jeweils ca. 1 cm dick ausrollen und mit einem Pizzaschneider in 12 Vierecke schneiden. Auf jedes Viereck ca. 1 Teelöffel der Quarkcreme geben, die Ecken zur Mitte falten und leicht drücken, so dass kleine Päckchen entstehen. Die Päckchen mit genügend Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Eigelb bepinseln und im Backofen bei 180°C in 15 - 20 Minuten goldbraun backen.

Anschließend abkühlen lassen und je nach Geschmack mit Stevia oder Puderzucker bestäuben.

Apfel-Quark-Zimt Dessert

2 Portionen

Zutaten

250 g	Quark 20 % oder Magerquark
--------------	----------------------------

2	Äpfel
1 TL	Butter
2 EL	Xylit (Zuckerersatz) oder Zucker
etwas	Zimt
etwas	Frischkäse
etwas	Xylit (Zuckerersatz)

Zubereitung

Zuerst die Äpfel schälen und entkernen. Diese dann in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Danach die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen (ich nehme gesalzene, das bringt den Geschmack besser hervor). Wenn sie flüssig geworden ist, den Zucker hinzufügen. Beginnt die Flüssigkeit zu bräunen, den klein geschnittenen Apfel hinzugeben und alles miteinander karamellisieren lassen.

Währenddessen den Quark mit etwas Zucker verrühren und in kleine Gläschen oder Schüsseln füllen.

Wenn die Apfelstücke ganz leicht braun werden, eine Prise Zimt (kann auch mehr sein) dazugeben. Alles noch 1 - 2 Minuten weiter bräunen lassen.

Die Apfelstücke auf den Quark verteilen und zum Schluss einen Klecks Frischkäse als Topping oben drauf.

Brombeer-Kokos-Dessert

2 Portionen

Zutaten

340 g	Joghurt, griechischer (10%, Kuhmilch)
--------------	---------------------------------------

1 1/2 EL	Erythrit (Zuckerersatz), ersatzweise Xylit, nach Geschmack mehr
2 1/2 EL	Kokosflocken
1 Schälchen	Brombeeren, ersatzweise andere Beeren
1/4 TL, gestr.	Vanille, gemahlen
	Außerdem: für die Herstellung der Schokolade:
25 g	Kokosöl
20 g	Backkakao
1 TL, gestr.	Erythrit (Zuckerersatz)

Zubereitung

Joghurt, Erythrit, Vanille und Kokosflocken gut miteinander verrühren, so dass sich der Zucker auflöst. Beeren waschen und gut abtropfen lassen.

In einem kleinen Töpfchen das Kokosöl schmelzen lassen, Erythrit darin auflösen und den Kakao mit einem Schneebesen einrühren. Vom Herd nehmen.

Dessertgläser bereitstellen und etwas Joghurtmischung einfüllen, einige Brombeeren dazu geben. Die Schokoladenmischung löffelweise, ca. 2 EL, darauf geben. Dann wieder Joghurt, Brombeeren und Schokolade schichtweise weiter einfüllen. Zum Schluss etwas Schokolade darauf geben und mit einer Beere dekorieren. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Schokolade härtet dann aus.

Ca. 10 - 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Das Dessert kann mindestens 3 Tage aufbewahrt werden.

Mousse au Chocolat

2 Portionen

Zutaten

1 Becher	Schlagsahne
-----------------	-------------

25 g	Schokolade (Edelbitter - 85%)
-------------	-------------------------------

1 EL, gehäuft	Erythrit (Zuckerersatz) (Xucker light)
--------------------------	--

Zubereitung

Die Sahne in einem Topf erhitzen. Die Schokolade hacken und zusammen mit dem Xucker light in den Topf geben. Wenn sich alles gut vermischt hat, die Schokoladensahne für ca. 2 - 3 Stunden kaltstellen.

Wenn die Masse gut durchgekühlt ist, mit dem Handrührgerät auf höchster Stufe steif schlagen.

Dazu passt noch ein Klecks normale Schlagsahne oder auch frische Beeren.

Zitronen-Soufflé

4 Portionen

Zutaten

200 g	Magerquark
--------------	------------

2 m.-große	Ei(er)
4 EL	Eiweißpulver, Vanille
2 EL	Zitronensaft
2 TL	Zitronenschale, unbehandelt
2 EL	Süßstoff (Xucker oder Xucker light)
etwas	Fett für die Auflaufförmchen

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

Die Dotter mit Xucker verrühren. In die Dottermasse kommen nun das Eiweißpulver, der Quark, der Zitronensaft und der Zitronenabrieb. Alles zu einem glatten Teig rühren und dann den Eischnee vorsichtig unterheben, nicht rühren. Die Konsistenz ist "fluffig".

4 Auflaufförmchen fetten und mit Xucker ausstreuen. Den Teig auf die 4 Förmchen verteilen und auf ein mit warmem Wasser gefülltes Backblech stellen. Die Förmchen sollten zu 1/3 im Wasser stehen.

Das Soufflé wird bei 180° Umluft 20 - 25 Minuten gebacken. Es sollte eine leicht goldgelbe Farbe bekommen.

Dazu passen z. B. warme Kirschen oder Himbeeren.

Eierkuchen aus dem Ofen

1 Portion

Zutaten

2	Ei(er)
25 g	Mehl

100 ml	Milch
---------------	-------

1 TL	Zucker
-------------	--------

1 TL	Rapsöl, oder ein anderes neutrales
-------------	------------------------------------

Zubereitung

Mehl mit der Milch verrühren, Eier und Zucker hinzugeben und mit dem Rührbesen zu homogener Masse schlagen.

Das Öl auf einem Backblech verteilen und Backpapier drauflegen. Nun den flüssigen Teig auf dem Blech verteilen. Wer will, kann hier schon Früchte dazugeben, z. B. Blaubeeren aus dem Glas.

Das Ganze dann bei 170 - 200°C (je nach Ofen - im Zweifel lieber niedrigere Temperatur) 8 - 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Herausheben, wenn die Ränder goldgelb sind.

Im Anschluss kann man das Ganze beliebig belegen. Lecker mit viel frischem Obst. Man kann aber auch ein paar Minuten vor Ende der Backzeit den Teig mit Bananenscheiben belegen.

Die Kalorienangaben gelten für ein Blech ohne Obst. Bei einer Banane oder 125g Blaubeeren aus dem Glas kommen z. B. je ca. 100 kcal dazu.

Tiramisu

15 Portionen

Zutaten

	Für den Teig:
--	---------------

7	Ei(er)
----------	--------

200 g	Haselnüsse, gemahlene
65 g	Sojamehl
200 g	Sahne
300 g	Frischkäse
35 g	Streusüße Sucralose
1 1/2 Handvoll	Kokosraspel
1/2 Fläschchen	Aroma Rum und VanilleBiobin
1 1/2 TL	Johannisbrotkernmehl (Biobin)
1 Tüte/n	Backpulver
	Für die Creme:
7	Ei(er)
300 g	Frischkäse
500 g	Mascarpone
200 g	Crème fraîche
1/2 Fläschchen	Aroma Rum und Vanille
	Flüssigsüßstoff nach Geschmack
	Backkakao
	Außerdem:
	Sirup oder Espresso

Zubereitung

Warum trotz Low Carb auf all die leckeren Sachen verzichten? Nein, lieber mal Alternativen ausprobieren! Pro Portion nur ca. 5 g KOHLENHYDRATE!

Für den Teig 6 - 7 Eier trennen. Die Eiweiße mit Backpulver gut aufschlagen. Die Eigelbe mit den anderen Zutaten verrühren bis ein zäher Teig entsteht. Anschließend den Eischnee dazugeben und kurz unterheben und noch mal die Süße abschmecken.

Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 ° Umluft 20 - 25 Minuten backen, dann abkühlen lassen.

Für die Creme 6 - 7 Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen und kühl stellen. Die Eigelbe mit dem Süßstoff und den Aromen gründlich cremig schlagen. Weiter in kleinen Mengen zunächst Mascarpone, dann die restlichen Zutaten unterrühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig mit einem Löffel unterheben. Die Creme bis zur weiteren Verarbeitung kühlen.

Den abgekühlten Teig in kleine Stücke schneiden und diese quer halbieren. Den Boden einer Auflaufform damit gut bedecken und die Kuchenstücke mit etwas Fruchtsirup (Himbeersirup ist gut geeignet) oder Espresso befeuchten. Dann die erste Schicht der Creme auftragen. Den Vorgang schichtweise wiederholen. Die letzte Schicht bildet die Creme.

Das Tiramisu einen Tag lang kühl stellen. Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.

Granola-Müsli

1 Portion

Zutaten

80 g	Sonnenblumenkerne
80 g	Kürbiskerne
80 g	Haselnüsse

40 g	Kokosraspel oder -chips
80 g	Walnüsse
35 g	Öl (Kokos-, nativ)
60 ml	Wasser
n. B.	Zimt
n. B.	Süßstoff

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Nüsse grob hacken oder in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zerkleinern (nicht zu klein). Das Kokosöl in der Mikrowelle erwärmen, sodass es flüssig wird (das dauert ca. 30 Sekunden). Man kann das Kokosöl auch durch ein anderes, erhitzbares Öl ersetzen, z. B. Makadamia-Öl.

Dann sämtliche Zutaten vermengen. Zimt, alternativ Kakao, Vanille oder Pfefferkuchengewürz, und flüssigen Süßstoff nach Belieben zufügen. Achtung, beim Abschmecken, das Endprodukt wird etwas weniger süß als der "Grundteig".

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und plattdrücken. Das Blech in den Ofen stellen. Die Mischung ca. 30 - 40 Minuten backen, bis sie trocken und gebräunt ist. Zwischendurch aus dem Ofen nehmen und die entstandene "Platte" mit einem Löffel zerbröseln und wieder plattdrücken. Die fertige Masse in ein Glas füllen und genießen.

Das Rezept ergibt ca. 10 Portionen à 40 g und passt prima zu Joghurt oder Quark mit Früchten, kann aber auch pur mit Milch gegessen werden. Sämtliche Nüsse und Samen sind natürlich austauschbar gegen andere Sorten.

Statt Süßstoff kann man natürlich auch Agavendicksaft, Honig, Ahornsirup oder Ähnliches einsetzen, dann ist das Rezept allerdings natürlich nicht mehr Low Carb.

Mokka-Sahne-Mousse

5 Portionen

Zutaten

450 ml	Kaffee, schwarzer, frisch gebrüht
50 ml	Schlagsahne
5 g	Kakaopulver, ungesüßt
1 Pck.	Gelatinepulver für 500 ml Flüssigkeit

2 EL	Wasser
etwas	Flüssigsüßstoff
einige	Kaffeebohnen, evtl.

Zubereitung

Die Gelatine in eine (mikrowellenfeste) Schüssel geben, mit 2 EL Wasser anrühren und 10 min. quellen lassen. In der Zwischenzeit den Kaffee aufbrühen.

Die Gelatine in der Mikrowelle 20 - 30 Sek. erwärmen, bis sie flüssig ist. Den warmen Kaffee mit einem Schneebesen nach und nach unterrühren, es dürfen keine Klümpchen zurückbleiben. Den Kakao zugeben und ebenfalls unterrühren. Mit Süßstoff abschmecken.

Die Schüssel kühl stellen und nach ca. 1 Stunde umrühren. Evtl. weitere 30 min. kaltstellen, erneut umrühren. Sobald die Masse beginnt, fest zu werden, 50 ml Sahne steif schlagen und unterheben. Evtl. nachsüßen.

Die Mousse entweder in Portionsschälchen füllen oder auch einfach in der Schüssel komplett fest werden lassen und später mit zwei Esslöffeln als Nocken auf Tellern anrichten. Bei Bedarf mit einem Klecks Sahne und einigen Kaffeebohnen servieren.

Auch die normalen Kaffeebohnen kann man übrigens essen. Wer mag, kann natürlich auch schokolierete Bohnen verwenden, die sind aber nicht Low Carb!

Zimtrolle mit griechischem Joghurt

1 Portion

Zutaten

3	Eiweiß
1	Ei(er)
2 EL	Pulver, (Proteinpulver), Geschmack nach Belieben

30 g	Mandel(n), geriebene oder Mandelmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Vanillepulver
60 ml	Mandelmilch (Mandeldrink), oder Sojamilch
1 EL	Zimtpulver
120 ml	Joghurt, griechischer
	Stevia

Zubereitung

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Eiweiß, Ei, Proteinpulver, geriebene Mandeln oder Mandelmehl, Backpulver, Vanille, Mandel- oder Sojamilch und Zimt vermengen. Wer es süß mag, kann einen Spritzer Süßstoff oder Stevia zugeben.

Eine runde Springform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und glattstreichen. 10 Minuten backen.

Aus der Form nehmen, mit Joghurt bestreichen und aufrollen. Am besten mit einem Spieß fixieren. Die Rolle mit etwas Joghurt garnieren und nach Belieben mit Früchten oder Beeren dekorieren.

Kokos-Mandel-Quark-Bällchen

1 Portion

Zutaten

500 g	Magerquark
100 g	Mandel(n), geschälte, ca. 45 Stück
50 g	Eiweißpulver (Vanilleeiweißpulver)

100 g	Mandeln, gemahlen
60 g	Kokosraspel, für den Teig
100 g	Kokosraspel

Zubereitung

Magerquark, Eiweißpulver, gemahlene Mandeln und 60 g Kokosraspel mit dem Handrührgerät zu einer Teigmasse verrühren.

Daraus kleine Teigkugeln formen und in die Mitte je eine Mandel stecken. Die Kugeln in Kokosraspel wälzen. Wenn die Teigbällchen eher klein geformt sind, ergibt es ca. 45 Stück. Die Kugeln mindestens 4 Stunden oder über Nacht kühlen.

Die Kugeln eignen sich sehr gut als kohlenhydratarmer Nachtisch.

Apfel Chia Quarkauflauf

2 Portion

Zutaten

500 g	Magerquark
200 ml	Milch, Fettstufe nach Belieben
50 ml	Wasser

1 Pck.	Vanillepuddingpulver
1 EL	Chiasamen
n. B.	Süßstoff, Stevia etc. (so viel, dass es ca. 80 g Zucker entspricht)
2	Äpfel
2 EL, gehäuft	Proteinpulver, Vanille oder neutral
3 Tropfen	Vanillearoma oder Zitronenaroma
	Fett für die Form

Zubereitung

Den Quark, die Milch und das Vanillepuddingpulver mit dem Proteinpulver, den Chiasamen, Süßungsmittel und dem Aroma mit einem Handrührgerät zusammenrühren. Nach Bedarf Wasser hinzugeben, bis eine leicht wässrige Masse entsteht.

Die Äpfel eventuell schälen und entkernen. Einige Scheibchen für die Dekoration zurücklegen, den Rest klein reiben oder schneiden und unter die Masse geben.

Eine Auflaufform leicht ausfetten und den Teig hineingeben. Nun die Apfelscheibchen in Rosenform anordnen. Wer möchte, kann noch etwas Chiasamen darauf geben.

Die Auflaufform in den Backofen geben und bei 160 °C Umluft für ca. 60 Minuten backen.

Schmeckt frisch aus dem Ofen oder aus dem Kühlschrank am besten.

Hinweis: Das Eiweißpulver kann leicht durch ein Ei ersetzt werden. Statt Zitronenaroma eignet sich auch Zimt und/oder Vanillearoma. Wer den Chiasamen weglassen möchte, sollte etwas weniger Wasser verwenden.

Apfelkuchen

1 Portion

Zutaten

100 g Kokosmehl

30 g Walnussmehl oder Haselnussmehl, entölt

5 g Flohsamenschalenmehl

15 g	Kartoffelfasern
120 g	Butter, zimmerwarm
6	Ei(er), Größe M
160 g	Xylit (Zuckerersatz)
1/2 Pck.	Backpulver
80 ml	Milch oder Kokosmilch
3	Äpfel
20 g	Xylit (Zuckerersatz)
2 g	Zimtblüte(n)

Zubereitung

Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Viertel schneiden und dann die Viertel an der Rückseite Fächerartig einschneiden. Eier und Xylit in einer Rührschüssel schaumig schlagen. Butter nach und nach dazugeben und weiter schaumig schlagen.

In einer anderen Schüssel Kokosmehl, Nussmehl, Flohsamenschalenpulver, Kartoffelfasern, Backpulver und Xylit vermischen.

Eine Springform mit 26cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit Kartoffelfasern einpudern. Nun die trockenen Zutaten vorsichtig unterrühren, bis ein homogener Teig entsteht.

Jetzt den Teig in die Springform füllen und glattstreichen. Apfelstücke mit der eingeschnittenen Seite nach oben auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.

Die Zimt–Xylit-Mischung über den Kuchen streuen. Auf 175 °C Umluft für 50 Minuten backen. Zum Servieren mit Puderxylit bestreuen.

Lebkuchen-Crème brûlée

4 Portionen

Zutaten

400 ml	Sahne
75 g	Xylit (Zuckerersatz) oder Erythrit
1 TL	Lebkuchengewürz
5	Eigelb

4 TL	Erythrit (Rohrohrzuckerersatz) Flambieren	zum
-------------	--	-----

Zubereitung

Den Backofen auf 125 °C Ober- Unterhitze vorheizen.

Sahne und Xylit in einem Topf erhitzen. Lebkuchengewürz dazugeben und Sahne kurz aufkochen lassen. Eigelbe langsam in die Sahnemischung einrühren. Die Crème brûlée-Masse auf vier ofenfeste Schälchen aufteilen und diese in eine Auflaufform stellen. Die Auflaufform nun bis zur Hälfte der Cremeschälchen mit Wasser füllen, in den Ofen stellen und die Creme für 50 Minuten stocken lassen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Je Schale mit 1 TL braunem Erythrit bestreuen und mit einem Bunsenbrenner flambieren, heiß servieren.

Mandel-Zucchini Kuchen

1 Portion

Zutaten

300 g	Zucchini, geraspelt
200 g	Mandel(n), gemahlen
4	Ei(er)
3 EL	Flüssigsüßstoff
1/2 TL	Backpulver

1 TL	Eiweißpulver (Vanillegeschmack)
1 Prise(n)	Zimtpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Eier, Süßstoff, Zimt, Eiweißpulver und Backpulver schaumig rühren. Danach die Zucchini raspel und die gemahlene Mandeln unterrühren.

Eine beliebige Backform mit Backpapier auslegen. Den Teig einfüllen und den Kuchen 45 Minuten backen. Nach etwa der Hälfte der Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, da er sonst zu dunkel wird. In der Form abkühlen lassen.

Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss

1 Portion

Zutaten

200 g	Haselnüsse, gemahlen
200 g	Zucchini, geraspelt
3 m.-große	Ei(er)
3 EL	Erythrit (Puderzuckerersatz)
1 TL	Backpulver

1 EL	Eiweißpulver, mit Schokoladengeschmack
30 g	Backkakao
Für den Guss:	
2 EL	Erythrit (Puderzuckerersatz)

Zubereitung

Die Zucchini raspeln und gut ausdrücken. Eier und 3 EL Erythrit (Puderzuckerersatz) mit dem Handrührgerät rühren, bis sich das Süßungsmittel vollkommen aufgelöst hat. Die Zucchini dazugeben und auf mittlerer Stufe kurz verrühren.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermengen und zu der Eiermasse geben. In eine 24 cm Silikonkastenform füllen. Ca. 40 Minuten bei 190 Grad im Backofen backen. Die Backzeit und Temperatur im Auge behalten, da jeder Ofen anders ist. Eine Stäbchenprobe hilft. 10 Minuten auskühlen lassen und vorsichtig aus der Form stürzen.

Für den Guss Erythrit (Puderzuckerersatz) mit etwas heißem Wasser verrühren und über den Kuchen geben. Mit einem Silikonpinsel verstreichen. Die Masse wird relativ schnell fest.

Fitness-Kaiserschmarrn

1 Portion

Zutaten

375 ml	Sojamilch (Sojadrink) (Vanille-), oder Mandelmilch
150 g	Dinkelmehl
4	Ei(er)
4 EL	Agavendicksaft oder Honig
etwas	Stevia oder Mandelmus

etwas	Kokosöl oder Margarine
n. B.	Rosinen, optional
	Waldfrüchte, optional

Zubereitung

Die 4 Eier trennen und das Eiweiß in einem separaten Behälter steif schlagen. Die 4 Eigelb mit dem Agavendicksaft oder Honig vermengen und schaumig rühren. Das Dinkelmehl und die Sojamilch hinzugeben und glatt verrühren, danach den Eischnee unterheben und ggf. Rosinen hinzugeben. Falls Rosinen untergehoben wurden, diese 10 Minuten einweichen lassen.

Das Kokosöl oder die Margarine in einer Pfanne zerlassen, danach eine Kelle Kaiserschmarrn in die Pfanne geben. Kurz andicken lassen, dann verzupfen und wenden, bis sie von beiden Seiten schön braun und fluffig sind.

Stevia in einem Mixer, z. B. einem Thermomix, zu "Puder-Stevia" fein mahlen, danach über den Kaiserschmarrn streuen. Oder mit Waldfrüchten servieren.