

LOW CARB!

DAS GOLDENE VON GU



REZEPTE ZUM GLÄNZEN UND SCHLANKBLEIBEN

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



WAS IST LOW CARB?

4

Einfach abnehmen, schlank bleiben und sich dabei wohlfühlen – wer will das nicht? Die Low-Carb-Küche reduziert die Menge an Kohlenhydraten ganz ohne Verzicht auf Genuss. Erfahren Sie hier, wie's geht.



FRÜHSTÜCK – FIT IN DEN TAG

6

Ob Müsli-Fan oder Marmeladen-Liebhaber – hier findet jeder Morgentyp seine Low-Carb-Favoriten. Süße und herzhaft aufstriche auf Low-Carb-Brot, Müslis, Smoothies und Rührei-Variationen lassen keine Wünsche offen.

Küchenpraxis

7

Rezepte

10



MITTAGS – LUNCH UND SNACKS TO GO

56

Low Carb in der Mittagspause? Klingt nach schwer bis unmöglich – vor allem wenn der Lunch satt machen und zugleich Nährstoff-Power geben soll. Für die Rezepte in diesem Kapitel im wahrsten Sinne des Wortes ein Leichtes! Fix zubereitet, einfach mitzunehmen und super lecker sind sie obendrein.

Küchenpraxis

57

Rezepte

60



VEGETARISCH – LUST AUF GEMÜSE

108

Kohlenhydratarm und fleischlos – funktioniert das? Schmeckt es? Macht es lange satt? Klar doch: Oder klingen Regenbogen-Pizza, Ofengemüse mit Feta oder Auberginen-Zucchini-Lasagne nach spaßfreiem Essen? Eben!

Küchenpraxis

109

Rezepte

112



ASIATISCH – LECKERES AUS FERNOST

160

Die Gewürze und sanften Garmethoden Asiens tun Körper und Seele gut und sind von sich aus kohlenhydratarm. Knackiges Gemüse, aromatischer Fisch und ingwerwürziges Fleisch erfreuen den Gaumen mit tollen Aromen.

Küchenpraxis

161

Rezepte

164



FLEISCH UND FISCH – GENUSS AM FEIERABEND

214

Ob gemütlicher Abend zu zweit, sommerliche Grillparty oder ein Diner de luxe mit Freunden – für solche Gelegenheiten gibt es Superfeines aus der Low-Carb-Küche. Wie wäre es mit Gemüse-Spaghetti alle vongole, Coq au Cidre oder Roastbeef mit Feta-Mandel-Kruste?

Küchenpraxis

215

Rezepte

218



SÜSSES – LOW CARB FÜR NASCHKATZEN

290

Für dezente Süße ist auch auf der Zunge von Low-Carb-Fans Platz. Mit Pflaumenkuchen vom Blech, Kokos-Tiramisu und Brombeer-Schoko-Torte werden weder der Nachmittagskaffee noch der Schoko-Jieper zur Sünde, sondern zum absoluten Genussmoment.

Küchenpraxis

291

Rezepte

294



ANHANG

336

Rezepte- und Sachregister

336

Abkürzungs- und Umrechnungstabelle

349

Bildnachweis

350

Impressum

352



GI-WERT Beispiel für den glykämischen Index: Bei Weißbrot ist der Wert viel höher als bei Vollkornbrot.



ZUCKER lässt den Blutzucker in die Höhe schießen und genauso schnell fallen.

Was ist Low Carb?

Die Hauptnährstoffe und Low Carb

Damit Sie denken, atmen, laufen, rennen und arbeiten können, damit Ihr Herz schlagen und Ihr Darm verdauen kann, braucht Ihr Körper Energie. Und das, was für Ihr Auto Benzin oder Strom ist, sind für den Menschen die Kilokalorien, die er mit der Nahrung aufnimmt. Beinahe jedes Lebensmittel beinhaltet mindestens einen der drei Hauptnährstoffe, die die Träger dieser Energie-Kalorien sind, nämlich Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Pro Gramm Fett tankt Ihr Körper neun Kilokalorien, pro Gramm Eiweiß und Kohlenhydrate je vier Kilokalorien. Wenn Sie sich Low Carb ernähren möchten, heißt das, dass Sie den Kohlenhydratanteil Ihres Speiseplans reduzieren, denn Low Carb steht für den englischen Begriff »low carbohydrates«, was »wenig Kohlenhydrate« bedeutet.

Warum Low Carb?

Doch was bewegt Menschen von heute, ihre Ernährung in diese Richtung umzustellen? Die einen möchten einfach bewusster, gesünder und ausgewogener essen. Und dafür

eignet sich die Low-Carb-Ernährung wunderbar. Denn wer Zucker mit Bedacht genießt, der verzichtet auch auf Fertigprodukte, in denen sich häufig Kohlenhydrate als Binde-, Füll- und Süßstoffe verstecken. Wenn Nudeln, Reis und Knödel die Minderheit auf dem Teller bilden, spielt auf einmal Gemüse eine viel größere Rolle und wird zum Sattmacher. Zudem heißt die Devise Vollkorn statt Weißmehl, und damit gibt's als Gesundheitsplus zahlreiche Vitamine und Ballaststoffe obendrein.

Die anderen möchten vorbeugend oder auch, weil der Arzt dazu geraten hat, ihren Blutzuckerspiegel in gemäßigte Bahnen lenken. Denn ein ständiges Auf und Ab kann zu Diabetes führen (s. Kasten).

Gleichzeitig verhindert ein Blutzuckerspiegel, der nie extrem ansteigt bzw. abfällt, plötzliche Heißhungerattacken. Schoko-Jieper, Chips-Flash und Eis-Orgie bleiben aus (s. Kasten).

Aber auch für alle, die nachhaltig ein paar Kilos verlieren möchten, ist der Switch auf Low Carb ein Mittel der Wahl. Zum einen macht die Kombination aus hochwertigen Fetten, Eiweiß und viel Gemüse richtig lange satt, sodass

BLUTZUCKER, INSULIN, HEISSHUNGER UND DIABETES

Lebensmittel mit **einem hohen glykämischen Index** enthalten viele Ein- und Zweifachzucker, die – im Dünndarm angekommen – von dort aus sofort und fast gleichzeitig ins Blut gehen. Der Blutzuckerspiegel steigt an. Um den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu schleusen, wo er gebraucht wird, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschütten. Hat das Insulin seinen Job erledigt, fällt der Blutzuckerspiegel rapide ab, und Ihr Gehirn erhält eine Hunger-Meldung. Da Ihr Blutzucker im Keller ist, gelüftet es Sie nach Süßem, nach schnellem Zucker also, der den Zuckerspiegel im Blut möglichst rasch steigert. Geht dieses Spiel über längere Zeit, überlastet es Ihre Bauchspeicheldrüse. Irgendwann

geht sie kaputt und kann kein Insulin mehr produzieren, dann ist es nur noch ein kleiner Schritt zum Diabetes. Diesem Teufelskreis aus Blutzucker-Achterbahn und Heißhunger können Sie via Low Carb entkommen. Denn Lebensmittel mit einem **niedrigen glykämischen Index** enthalten zum einen weniger und wenn, dann langkettige Kohlenhydrate, die die Verdauungsenzyme erst einmal zerkleinern müssen, bevor sie durch die Darmwand in die Blutbahn übertreten können. So tröpfelt der Zucker nur nach und nach ins Blut, und der Blutzuckerspiegel steigt weder extrem an noch fällt er rapide in den Keller. Das verhindert Heißhunger-Attacken und schon die Bauchspeicheldrüse.



Zwischenmahlzeiten eigentlich nicht notwendig sind. Sie essen weniger, sparen Kalorien und lassen die Pfunde purzeln. Zusätzlich bekommt Ihr Stoffwechsel einen Fettverbrennungs-Boost. Denn fehlen ihm Kohlenhydrate für die Energiegewinnung, sucht er eine Alternative, die da heißt: Fettpölsterchen anzapfen! Und: Low Carb ist keine Crash-Diät! Sie können diese Ernährungsform Ihr Leben lang beibehalten und müssen deshalb auch keinen Jojo-Effekt fürchten.

Die 30-Prozent-Regel

»Low« heißt wenig – aber wie viel ist wenig? Da gehen die Meinungen der Low-Carb-Anhänger ziemlich weit auseinander. Für dieses Buch haben wir uns auf die 30-Prozent-Regel geeinigt. Eine gemäßigte Low-Carb-Variante, die Ihnen aber auch mal einen Obst-Smoothie oder eine Müsli-Variante zum Frühstück serviert oder kleine Mengen Semmelbrösel und Vollkornmehl in den Rezepten zulässt. Die 30-Prozent-Regel funktioniert so: Sie achten ganz einfach darauf, nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Bei 2000 Kilokalorien am Tag entspricht das gut 600 Kilokalorien oder 150 g Kohlenhydraten pro Tag. Alle Rezepte in diesem Buch halten diese Grenze ein.

Andere Richtwerte

Extremere Low-Carb-Verfechter setzen ihr Limit bei 50 g Kohlenhydraten am Tag. Die sind z. B. mit 70 g Hartweizenpasta bereits erreicht oder mit 1 Banane und 6 EL Haferflocken im Müsli. Bevor Sie sich danach richten, sollten Sie aber lieber mit Ihrem Arzt sprechen.

Ein weiterer Ansatz ist, die Lebensmittel nach ihrem **glykämischen Index (GI)** auszuwählen. Der glykämische Index ist ein Maß dafür, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Für die Low-Carb-Ernährung



DIE LOW-CARB-PYRAMIDE

Die Basis sind Gemüse, Obst und pflanzliches Öl. Dazu kommen Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Alles übrige nur sehr sparsam genießen.

gilt also, je niedriger der GI-Wert eines Lebensmittels ist, desto unbeschwerter dürfen Sie zugreifen. Als niedriger glykämischer Index gelten Werte < 50 , ein hoher glykämischer Index beginnt bei Werten > 70 . Lebensmittel-Tabellen für den glykämischen Index finden Sie im Internet oder im Buchhandel. Ansonsten können Sie auch die Low-Carb-Pyramide im Bild oben zu Hilfe nehmen. Je weiter oben ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto höher ist der glykämische Index.

Menschen, die gar nichts zählen oder nachgucken wollen, halten einfach die Kohlenhydrat-Beilagen klein, kochen selbst, essen möglichst viele natürliche und möglichst wenige industriell verarbeitete Produkte und ersetzen Weiß- durch Vollkornmehl. Selbst dann ist schon viel gewonnen, auch wenn die Kohlenhydratmenge mal eine 150-Gramm- oder 30-Prozent-Marke überschreitet.

Wie Sie Low Carb handhaben möchten, entscheiden Sie für sich selbst – außer natürlich, Ihr Arzt macht andere Vorgaben. Die Nährwertangaben bei den Rezepten helfen allen, die Kohlenhydrate zählen wollen, sich schnell und einfach zu orientieren.



KNUSPRIGE SUPER-CRACKER

Brain-Food für den Vorrat

Für 18 Stück

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Backzeit 35 Min.

pro Stück ca. 100 kcal

3 g EW · 6 g F · 8 g KH

- 3 EL Kürbiskerne
- 3 EL Leinsamen
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 8 EL Sesamsamen
- 4 EL kernige Haferflocken
- 80 g Weizenvollkornmehl
- 90 g Buchweizenmehl
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Leinöl

Außerdem:

3 EL gemischte Kerne und Samen zum Bestreuen (z. B. Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
Backpapier

- 1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Ein Backblech (ca. 36 × 42 cm) mit Backpapier auslegen. Alle trockenen Zutaten mischen. Öl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verrühren. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser dazugeben.
- 2 Den Teig auf das Blech geben, mit einem zweiten Bogen Backpapier belegen und auf dem Blech flach ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und den Teig, falls nötig, noch mit den Fingern bis an den Rand drücken.

- 3 Vor dem Backen die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 12 cm breite Streifen schneiden. Die Teigplatte längs in ca. 6 cm breite Streifen schneiden, sodass 18 ca. 6 × 12 cm große Rechtecke entstehen.
- 4 Die gemischten Kerne und Samen auf den Teig streuen und etwas andrücken. Die Cracker im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.
- 5 Die Cracker herausnehmen, kurz auskühlen lassen, dann an den markierten Stellen vorsichtig in 18 Stücke teilen. Die Cracker vollständig auskühlen lassen und in einer Blechdose verpacken.

VORRATS-TIPP

Die Cracker mit ihren sehr vielen Ballaststoffen und gesunden Fetten sind ganz einfach zu machen und halten sich bis zu **einem Monat** frisch.

DAS SCHMECKT DAZU

Mit den **Gemügesticks** und den **Dips** von Seite 87–89 wird daraus eine vollwertige Mahlzeit. Oder probieren Sie dieses **Basilikum-Hummus** zu den Crackern: 265 g Kichererbsen (aus der Dose) abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit 2 EL geschälten Hanfsamen, 2 EL Leinöl, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Tahin (Sesampaste), ¼ TL gemahltem Kreuzkümmel, 2 EL frisch gehacktem Basilikum und 4–5 EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz würzen und kalt stellen.



DER LIEBLINGSKLASSIKER

MOUSSAKA

diesen Auflauf muss jeder lieben

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Backzeit 45 Min.

pro Portion ca. 475 kcal

25 g EW · 38 g F · 9 g KH

2 Auberginen

½ Zitrone · 3 EL Olivenöl

Salz · Pfeffer

1 Zwiebel

100 g Rinderhackfleisch

½ TL Fenchelsamen

200 g stückige Tomaten (aus der Dose)

40 ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1 TL getrockneter Oregano

50 g Gouda

1 Ei (Größe M)

50 g Sahne

frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Backpapier

- 1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Ofen auf 220° vorheizen. Die Auberginen waschen und die Enden abschneiden. Die Auberginen längs in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden. Zitrone auspressen, 1 EL vom Saft abmessen und mit 1 EL Öl mischen.
- 2 Die Auberginenscheiben flach auf dem Backblech verteilen und mit der Zitronen-Öl-Mischung einpinseln. Die Scheiben mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, in den Ofen (Mitte) schieben und ca. 15 Min. backen. Herausnehmen und den Ofen auf 180° herunterschalten.

- 3 Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das restliche Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Dabei die Zwiebelwürfel und Fenchelsamen dazugeben. Dosentomaten und Gemüsebrühe dazugießen und die Lorbeerblätter sowie den Oregano dazugeben. Alles ca. 5 Min. offen köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.
- 4 Den Gouda grob reiben und mit dem Ei und der Sahne verrühren. Die Käsemasse mit 1 Prise Salz und frisch geriebenem Muskat würzen.
- 5 Den Boden einer Auflaufform (ca. 26 × 20 cm) mit einem Drittel der Auberginenscheiben auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse darauf verteilen. Mit einer weiteren Schicht Auberginenscheiben belegen. Die restliche Hackfleischmasse darauf verteilen und mit den restlichen Auberginenscheiben belegen.
- 6 Die Ei-Sahne-Sauce darüber verteilen. Die Auflaufform in den Ofen (Mitte) schieben und die Moussaka ca. 30 Min. backen. Herausnehmen, auf zwei Tellern anrichten und servieren.

TAUSCH-TIPP

Für eine **Zucchini-Moussaka** können Sie anstelle der Auberginen auch 2 große Zucchini verwenden. Gehen Sie nach dem Rezept vor, aber backen Sie die Zucchini nur 10 Min. im Ofen vor, da Zucchini um einiges schneller garen als Auberginen.





HIMBEER-FROYO-BITES

Frozen Yoghurt in leckeren Mini-Portionen

Für 10 Stück
Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Kühlzeit 4 Std.
pro Stück ca. 20 kcal
1g EW · 1g F · 1g KH

150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Msp. gemahlene Vanille
50 g Himbeeren
Außerdem:
Eiswürfelformen

- 1 Den Joghurt mit der Vanille verrühren. Himbeeren waschen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren mit einer Gabel zerdrücken und unter den Vanillejoghurt mischen.
- 2 Den Himbeerjoghurt in die Eiswürfelformen füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann nach Bedarf die Bites herauslösen und lutschen.

TAUSCH-TIPP

Für **Frozen-Banana-Bites** 2 Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit 2 EL Erdnussmus mit dem Pürierstab pürieren. 20 g Erdnüsse hacken und untermischen. Die Masse in Eiswürfel- oder Pralinenformen füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann nach Bedarf die Bites herauslösen und lutschen.



ERDBEER-PIÑA-COLADA-POPSICLES

Low Carb Sweets für heiße Sommertage

Für 8 Stück
Zubereitungszeit ca. 10 Min.
Kühlzeit 4 Std.
pro Stück ca. 55 kcal
1g EW · 4g F · 5g KH

450g Ananas
150g Kokosmilch (aus der Dose)
80g Erdbeeren
Außerdem:
8 Popsicle-Förmchen (je ca. 150 ml)
8 Holzstiele

- 1 Die beiden Enden der Ananas abschneiden, dann die Ananas schälen und die braunen »Augen« heraus-schneiden. Das Fruchtfleisch grob in Würfel schneiden (es sollten zum Schluss 350g sein).
- 2 Die Ananasstücke mit der Kokosmilch in einen Stand-mixer geben und cremig pürieren. Das Ananaspüree in die Förmchen füllen, diese aber nicht ganz füllen.
- 3 Die Erdbeeren waschen und putzen, mit 2 EL Wasser in den Standmixer geben und ebenfalls cremig pürieren. Das Erdbeerpüree auf dem Ananaspüree verteilen.
- 4 Die Holzstiele in die Förmchen stecken. Die Popsicles mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann aus den Förmchen lösen und genießen.

Goldene Zeiten

... für alle Low-Carb-Foodies:

Über 250 **LOW-CARB-REZEPTHIGHLIGHTS** für alle Hungersituationen von Frühstück bis Feierabend – alle mit Foto, gelingsicher und mehrfach getestet!

Zu jedem Rezeptkapitel das **WICHTIGSTE KNOW-HOW** rund um die Low-Carb-Ernährung: die besten Zutaten, Austausch- und Praxistipps, Nährwerte und Co.

BESONDERS HERVORGEHOBEN: alle Lieblingsklassiker von der Low-Carb-Müslimischung über Zucchinitortilla bis hin zu Tafelspitz mit gebackenem Sellerie!

Heißhunger auf **LOW-CARB-SWEETS**? Pflaumenkuchen, Zitronen-Frischkäse-Muffins, Kokos-Panna Cotta und mehr in einem eigenen »süßen« Kapitel!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6451-3



www.gu.de

G|U