

BETTINA MATTHAEI

EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.

DAS GROSSE LCHF-KOCHBUCH

Mit genialen Rezepten
auch für Brot, Brötchen,
Pizza, Spätzle, Gnocchi,
Knödel und Püree

FOTOS OLIVER BRACHAT

SPANNENDER MEHRWERT: DER NEUE MENGENRECHNER

Alle Einkaufslisten in diesem Buch können Sie, wenn Sie sich auf der Seite www.mengenrechner.de anmelden (kostenlos!), an die Personenzahl anpassen und für den Einkauf ausdrucken, als E-Mail auf Ihr Smartphone schicken oder auch einfach während des Einkaufs aufrufen. Zutaten lassen sich auch mühelos streichen oder ergänzen. Sie brauchen also keine Zutatenlisten mehr abzuschreiben oder zu fotografieren.

Aber damit nicht genug: Sie können die einzelnen Nährwerte (zum Beispiel Kohlenhydrate, Fette, Eiweißgehalt, Kalorien etc.) einsehen, Ihren tatsächlichen Energieverbrauch wissenschaftlich präzise berechnen und die Einkaufslisten daran vor Ihrem Einkauf anpassen, sogar für mehrere Personen. Auch nach passenden Rezepten können Sie suchen, wenn Sie noch Lebensmittel vorrätig haben. In absehbarer Zeit werden diese Funktionen für alle anderen Kochbücher des Becker Joest Volk Verlags verfügbar sein. Anschauen lohnt sich!



SELLERIE IN MANDELKRUSTE



ZWIEBELSTEAKS MIT TOPINAMBUR-„BRATKARTOFFELN“



SPARGELTARTE MIT MANDELBODEN



GESCHNETZELTES AUS SCHWEINEFILET
MIT SEMMELKNÖDELN



PIKANTE BLUMENKOHLE-KÄSE-WAFFELN



LACHS MIT HASELNUSSKRUSTE UND LAUCHGEMÜSE



LG-MÖHREN-MANDEL-BROT ODER BREADCAKE



SPICY TRINKSCHOKOLADE



BUTTERNÜT-HALLOUMI-ROSTI

GUT ZU WISSEN

LOW CARB UND LOW CARB HIGH FAT

Seite 6

REZEPTTEIL

Für alle, die ihr täglich Brot lieben

AUFSTRICHE UND BROTE

Seite 14

Mit ganz neuen Lieblingsbeilagen

FLEISCH

Seite 60

Leicht und gesund

FISCH

Seite 94

Raffiniertes ohne Tier

VEGETARISCH

Seite 118

Wenn wenig Zeit ist

SCHNELLE GERICHTE

Seite 148

Ohne Zucker und Zuckeraustauschstoffe

FRÜHSTÜCKSIDEEN UND DESSERTS

Seite 174

INTERESSANTES ZUM SCHLUSS

INDEX

Seite 186

BEILAGENREGISTER

Seite 191

LOW CARB UND LOW CARB HIGH FAT

Nachdem Low Fat die Menschen in den vergangenen Jahrzehnten immer dicker werden ließ, fanden Ärzte und Wissenschaftler schließlich heraus, dass nicht Fett der Feind ist, sondern die Kohlenhydrate, insbesondere in Form von Zucker und Stärke. Von Paleo bis Atkins: Low Carb ist schon lange angesagt – und es existieren zahllose Low-Carb-Varianten je nach Verteilung der Nährstoffe. Von nahezu kohlenhydratfrei, doch mit reichlich Eiweiß, oder nur moderat kohlenhydratreduziert und ausgewogen bis zu der Form, um die es in diesem Buch geht, bei der das Fett im Fokus steht.

... und Low Carb High Fat Aus Skandinavien kommt die populäre Low-Carb-Variante „Low Carb High Fat“, während man in den USA und England eher von „ketogenic“ spricht.

Nach den langen Jahren der Low-Fat-Ernährung ist High Fat für viele Diätver zweifelte eine geschmackliche Offenbarung. Die Zeiten, in denen der angeblich ungesunde Speck vom Schinken weggeschnitten wurde und Butter durch wässriges Kunststreichfett ersetzt wurde, sind endlich passé. Jetzt darf man wieder genießen: Öle und Nüsse, Käse mit hohem Fettanteil, marmoriertes Fleisch, Lachs und Avocado, Sahne im Kaffee statt Magermilch oder Omeletts mit Bacon ...

Beim Studieren dieser Rezepte stellt man schnell fest, dass es meistens um die Kombination von Fleisch, Fisch, Eiern und reichlich gutem Fett mit Salaten und stärkearmen Gemüsesorten geht – das ist auch richtig so, denn damit kann man im Prinzip nichts falsch machen, aber ...

Was macht unser Buch so besonders? Nach einer Woche mit Smoothies, Spiegeleiern oder Omelett zum Frühstück sehnt man sich nach einer Scheibe Brot. Auch zur Steak-und-Salat-Kombination wünscht man sich das Stück Brot dazu. Oder zum Aufdippen einer leckeren Sauce. Aber noch größer ist irgendwann der Wunsch nach einem richtigen Abendbrot.

Hierin sahen wir die größte Herausforderung – mit unseren 15 Low-Carb-Broten und noch mehr köstlichen Aufstrichen sind Frühstück, Lunch, Pausenbrot und Abendbrot ab sofort LCHF-tauglich.

Auch die typischen Beilagen kommen nicht zu kurz. Wer sich nach Spätzle, Gnocchi, Klößchen oder Pizza sehnt, kommt mit diesem Buch voll auf seine Kosten. Für alle

diese eigentlich sehr kohlenhydratreichen Gerichte wurden spannende, innovative Rezepte entwickelt, die einen erstaunlich geringen Anteil an Kohlenhydraten haben, es geschmacklich aber locker mit den Originalen aufnehmen können, und die diese Diät so richtig lecker machen.

Nur so viel Theorie wie nötig Über Low Carb im Allgemeinen und Low Carb High Fat im Besonderen ist schon viel geschrieben worden. Wir möchten den Theorieteil bewusst kurz halten und zusätzlich auf ein paar Bücher zum Thema und spannende Websites verweisen (Seite 192). Wer es also ganz genau wissen möchte, der kann sich da informieren.

Wie viel Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate dürfen es denn sein?

-  Bei LCHF geht man von einer **moderaten Eiweißmenge** aus, täglich **1–1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht** (Normalgewicht = cm über 1 m in kg).
-  Die **Kohlenhydrate** sind extrem reduziert und sollten **pro Mahlzeit nicht mehr als 10 g betragen – maximal 15 g**. Diese werden vor allem aus kohlenhydratarmen Gemüsesorten und Salaten bestritten.
-  Die **Fettmenge** in Gramm sollte nun bei jeder Mahlzeit **größer** sein **als die Summe von Eiweiß und Kohlenhydraten** in Gramm.

Die Skaldeman-Ratio Einer der Vorreiter der skandinavischen LCHF-Bewegung, Sten Sture Skaldeman, entwickelte daraus eine einfache Formel, auch als Skaldeman-Ratio (SR) bekannt:

Fett : (Eiweiß + Kohlenhydrate) = mehr als 1

Diese Formel sollte möglichst bei jeder Mahlzeit funktionieren und immer über 1 liegen, wobei 1,2 ein vollkommen ausreichender Wert ist. Wird der Wert nicht erreicht, beispielsweise bei einem eiweißreichen Fisch- oder Fleischgericht, kann man den Fettanteil durch Mandeln oder etwas Olivenöl erhöhen.

EIN PAAR BEISPIELE AUS UNSEREN REZEPTEN

- // Mozzarella mit scharfem Speck
38 g F // 31,3 g E // 4,5 g KH = 1,06 SR
- // Mandelgnocchi mit brauner Butter und Parmesan
47,5 g F // 34,6 g E // 2,9 g KH = 1,3 SR
- // Gefüllte Ochsenerztomaten mit Käse-Nuss-Kruste
59,5 g F // 23,4 g E // 10 g KH = 1,8 SR
- // Pilzpfanne mit Spätzle
45,7 g F // 33 g E // 6,2 g KH = 1,2 SR
- // Avocado-Eier mit geschmolzenen Tomaten
39,9 g F // 16,5 g E // 4,4 g KH = 1,9 SR

Unsere meisten Rezepte entsprechen dem LCHF-Prinzip, ausgenommen einige Brotrezepte. Kombiniert man diese aber zum Beispiel mit Spiegeleiern, Butter, Käse oder unseren leckeren Aufstrichen, dann sind die Gesamtwerte wieder locker im grünen Bereich.

Ganz ohne Kalorien geht es nicht LCHF ist natürlich kein Freibrief, hemmungslos Käse, Speck oder Nüsse zu essen, man muss auch bei den anders verteilten Mengen an Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett die Gesamtkalorien im Blick behalten. Hier ein Beispiel für eine 40-jährige Frau, 1,60 m groß und 65 kg schwer. Sie hat ein leichtes Übergewicht. Ihr Normalgewicht wäre 60 kg.



Entsprechend braucht sie täglich 60–90 g Eiweiß // 30–45 g Kohlenhydrate // 90–135 g Fett.

1 g Eiweiß und 1 g Kohlenhydrate liefern jeweils rund 4 kcal, 1 g Fett dagegen 9 kcal. Die oben genannten Nährwerte in Kilokalorien umgerechnet ergeben:



240–360 kcal aus Eiweiß // 120–180 kcal aus Kohlenhydraten // 810–1215 kcal aus Fett.

Daraus ergeben sich in diesem Beispiel **1170–1755 kcal pro Tag**. Ob sie davon ab- oder zunimmt, ist von vielen Faktoren abhängig. Dazu zählen Alter, Stoffwechsel, Gesundheitszustand und Bewegung.

Dazu gibt es unter www.bjvv.de einen Link zur genauen Berechnung von **Grundumsatz** (benötigte Energiemenge im Ruhezustand) und **Leistungsumsatz** (verbrauchte Energie je nach Aktivitäten) sowie deren Summe, dem **Gesamtumsatz**. Danach kann man seinen persönlichen Plan erstellen und die passenden Rezepte dazu aussuchen.

Man soll dabei keinesfalls weniger essen, als der Grundumsatz benötigt, um nicht in eine Hungersituation zu kommen, die den gefürchteten Jo-Jo-Effekt zur Folge hat. Um gesund abzunehmen, soll man natürlich weniger essen, als der ermittelte Gesamtumsatz vorgibt.



Unser Beispiel Die 40-jährige Frau (1,60 m groß und 65 kg schwer) arbeitet im Büro und macht täglich 30 Minuten Sport.

Grundumsatz: 1300 kcal pro Tag

Leistungsumsatz: 800 kcal pro Tag

Gesamtumsatz: 2100 kcal pro Tag

Um gesund abzunehmen, sollte ihre Kalorienaufnahme etwa 80 % ihres Gesamtumsatzes betragen, in diesem Beispiel circa 1700 kcal pro Tag.

Wenn sie 3 oder 4 kg abgenommen hat oder deutlich mehr Sport macht, sollte sie ihren Grundumsatz neu berechnen und ihre Ernährung entsprechend reduzieren oder erhöhen. In jedem Fall sollte vor einer geplanten Ernährungsumstellung der Hausarzt befragt werden.

Umstellen auf LCHF Wer sich zum ersten Mal nach LCHF ernährt, hat vielleicht den Eindruck, dass die Portionen kleiner als gewohnt sind. Das ist vermutlich richtig, denn Fett zeichnet sich durch Nährwertdichte, nicht aber durch Volumen aus. Gleichzeitig sorgt das Fett dafür, dass man besser und dabei lang anhaltender gesättigt bleibt.

Viele Rezepte enthalten pro Portion deutlich weniger als 10 g Kohlenhydrate. Lässt man den individuell errechneten Eiweißwert stabil, kann man entsprechend etwas mehr Fett zu sich nehmen, um auf seinen errechneten Kalorienbedarf zu kommen. Oft genügt eine kleine Handvoll Nüsse.

Jeder hat andere Gewohnheiten. Bei dem einen ist das Frühstück unverzichtbar, der andere mag erst mittags etwas essen. Teilen Sie sich Ihr errechnetes Kalorien- und Nährwertlimit so ein, wie es für Sie am besten passt. Je wohler Sie sich mit der Diät fühlen, desto erfolgreicher werden Sie sein.

Warum es funktioniert Die deutliche Reduktion der Kohlenhydrate senkt den Blutzuckerspiegel, man kommt aus den befürchteten Heißhungerattacken heraus, weil ohne nennenswerten Nachschub an Kohlenhydraten auch nicht ständig Insulin ausgeschüttet werden muss. Dazu sorgt das Fett für lang anhaltende Sättigung. Wenn man dann noch geschmacklich voll auf seine Kosten kommt, bleibt man auch gern dabei. Abnehmen und genießen – eine echte Win-win-Situation.

Lieber Low Carb statt Low Carb High Fat? Sie wollen doch lieber eine moderate Low-Carb-Ernährungsform? Kein Problem! Reduzieren Sie bei den besonders fettreichen Rezepten den Anteil an Öl oder Butter und erhöhen Sie gleichzeitig die Mengen an Gemüse.

Nährwerte Die Nährwerte haben wir so genau wie möglich ermittelt. Sie können auf einen Blick sehen, wie viel Gramm Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate in einer Portion enthalten sind. Doch bei aller Genauigkeit kann es immer mal zu Abweichungen kommen, was an den teilweise unterschiedlichen Angaben auf den Produkten und in Nährwerttabellen liegt. Bei manchen Produkten werden Ballaststoffe mit circa 2 kcal pro Gramm eingerechnet, bei anderen nicht.

Bei unseren Rezepten wurden der Übersichtlichkeit wegen die Werte von Kalorien, Fett und Eiweiß auf ganze Gramm auf- oder abgerundet, die Werte für Kohlenhydrate wurden auf 0,5 Gramm gerundet.

Easy und überraschend Unsere Rezepte sind fast alle ganz leicht gemacht – echt easy eben. Auch Kochanfänger kommen gut damit zurecht.

Und für unterwegs und für Tage mit wenig Zeit haben wir viele Vorschläge, wie man seine Lunchbox packt, ohne das LCHF-Prinzip zu verlassen. Neben unseren leckeren Broten erfüllen unsere Low-Carb-Beilagen den Wunsch nach herzhaften Sattmachern, ohne dass man Mehl oder Kartoffeln dafür benötigt. Semmelknödel werden aus einem selbst gebackenen Low-Carb-Brot hergestellt und schmecken einfach so unwiderstehlich, ...

... dass man sie viel öfter genießen möchte. Deshalb gibt es zu jedem Rezept viele Tipps, wozu die jeweilige Beilage sonst noch passt und mit welchen anderen Rezepten man sie kombinieren kann. Damit enthält das Buch außer den eigentlichen Rezepten eine überraschende Vielfalt an Austausch Tipps.

Süßes wird man bei uns nicht finden. Oder doch? Kuchen und Desserts wird man in diesem Buch nicht finden. Der süße Geschmack – auch wenn er aus Süßstoffen, Stevia oder Birkenzucker stammt – signalisiert dem Gehirn, dass jetzt etwas Süßes kommt, was schon die Ausschüttung von Insulin auslösen kann – fast so, als hätte man normalen Zucker gegessen, was bekanntlich zu Heißhungerattacken und unkontrolliertem Essen führen kann.

Aber in der kleinen Rezeptsammlung „Frühstücksideen und Desserts“ zeigen wir, wie man mit natursüßen Zutaten, die kaum Kohlenhydrate enthalten, dennoch den Wunsch nach etwas Süßem zufriedenstellen kann.



ALLES WICHTIGE AUF EINEN BLICK

- // Alle Rezepte sind **Low Carb High Fat (LCHF)**.
- // Alle Rezepte sind **glutenfrei**.
- // Alle Rezepte lassen sich mit dem **Mengenrechner des Verlags** für den **persönlichen Kalorienbedarf** und die **Personenanzahl** anpassen.
- // Alle **Einkaufslisten** kann man dort auch **anpassen** und sich aufs **Smartphone schicken** oder **ausdrucken**.

LC-KÜRBISKERNBAGUETTE MIT KÄSE

FÜR 2 KLEINE BAGUETTES À CA. 245 G

150 g LC-Kürbiskernmehl
25 g gemahlene Flohsamenschalen
⅔ Päckchen Backpulver (10 g)
1 TL Salz (7 g)
2 Eiweiß (M, 70 g)
1 Ei (S, 50 g)
40 g frisch geriebener Parmesan
30 g Kürbiskerne
1 EL Kürbiskernöl

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten + 50 Minuten Backen + 10 Minuten Nachgaren

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. **Kürbiskernmehl, Flohsamenschalen, Backpulver** und **Salz** in einer Schüssel mischen. Die **Eiweiße** und das ganze **Ei** dazugeben, mit den Quirlen des Handmixers verrühren. 250 ml heißes Wasser dazugeben unditerrühren. **Käse, Kürbiskerne** und das **Öl** zugeben, mit den Händen gut verkneten. // Den Teig halbieren und zu zwei etwa 18 cm langen Mini-baguettes formen. In eine gelochte Baguetteform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Eventuell an der Oberfläche liegende Kürbiskerne in den Teig drücken, damit sie nicht verbrennen. // Die Baguettes im vorgeheizten Backofen (Mitte) etwa 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit das Blech einmal umdrehen, damit die Brote gleichmäßig backen. Wenn sie fertig sind (Stäbchenprobe), die Brote im ausgeschalteten Ofen 10 Minuten nachgaren, dann auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

Anmerkung Das Kürbiskernbaguette passt besonders gut zu Käse.

NÄHRWERTE

Pro Stück

577 kcal (32 g F // 61 g EW // 6 g KH)

Pro 100 g

236 kcal (13 g F // 25 g EW // 2,5 g KH)



2,5 g KH



8,5 g KH

Zu den Frikadellen passt auch der Oliven-Sellerie-Stampf (Seite 85), das Blumenkohlpüree (Seite 78), das Zucchini-Avocado-Gemüse (Seite 62) und die Safran-Peperonata (Seite 100).

Der Sellerie passt zu fast jeder Zubereitung von Fleisch, beispielsweise zu den Zwiebelsteaks (Seite 77) und zum Zitronenhähnchen (Seite 69).

MEDITERRAN GEWÜRZTE FRIKADELLEN MIT GEBRATENEM SELLERIE

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Frikadellen

60 g Feta
1–2 eingelegte Tomaten (10 g)
3–4 schwarze Oliven ohne Stein (10 g)
2 TL Salzkapern (10 g)
250 g gemischtes Hackfleisch
½ TL Harissa
2 TL Tomatenmark (10 g)
1 Eigelb (M, 18 g)
1 TL getrockneter Oregano
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL Butterschmalz (10 g)

Für den gebratenen Sellerie

600 g Knollensellerie (geputzt 400 g)
1–2 Knoblauchzehen (5 g)
6 Stängel Thymian (5 g)
3 EL Olivenöl
Flockensalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION 725 kcal (62 g F // 31 g EW // 8,5 g KH)

Frikadellen Den **Feta** fein zerkrümeln. Die **Tomaten** abtropfen lassen, trocken tupfen und fein hacken. **Oliven** und **Kapern** ebenfalls fein hacken. Das **Hackfleisch** mit den zerkleinerten Zutaten, **Harissa**, **Tomatenmark**, **Eigelb** und **Oregano** gründlich verkneten, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Aus der Masse vier gleich große Frikadellen formen.

Gebratener Sellerie Den **Sellerie** schälen, abspülen, trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Thymian** abbrausen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Das **Öl** kräftig erhitzen, den Sellerie darin unter häufigem Rühren 5 Minuten goldbraun anbraten, dann bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten garen, bis er innen weich und außen knusprig ist. Während der letzten 2 Minuten den Knoblauch mitbraten, er soll aber keine Farbe annehmen. Das Gemüse mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und dann mit dem Thymian bestreuen.

Frikadellen Etwa 10 Minuten bevor der Sellerie fertig ist, das **Butterschmalz** in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten, dann abgedeckt bei geringer Hitze 6–8 Minuten fertig garen. // Die Frikadellen mit dem Sellerie anrichten.

NÄHRWERTE UND ZUBEREITUNGSZEITEN

separat und pro Portion

Frikadellen

478 kcal (39 g F // 28 g EW // 2,5 g KH)
25 Minuten

Sellerie

246 kcal (23 g F // 4 g EW // 6 g KH)
30 Minuten

PIZZA BOLOGNESE

FÜR 2 PORTIONEN

Für die Bolognesesauce

75 g Bacon
 1 kleine rote Zwiebel (50 g)
 1 Stange Sellerie (50 g)
 1 mittelgroße Petersilienwurzel (50 g)
 125 g gemischtes Hackfleisch
 2 EL Olivenöl
 20 g Tomatenmark
 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
 1 TL Sambal Oelek (5 g)
 Salz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für den Pizzaboden

75 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
 2 Eier (M, 220 g)
 2 EL weißes LC-Mandelmehl (15 g)
 ¼ TL Backpulver
 20 g frisch geriebener Parmesan

Zum Bestreuen

30 g frisch geriebener pikanter
 Cheddar oder Gouda
 Basilikumblättchen zum Bestreuen

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten + 35 Minuten Backen

NÄHRWERTE PRO PORTION 758 kcal (60 g F // 42 g EW // 11 g KH)

Bolognese Bacon klein schneiden und in einem Topf ohne Fett etwa 10 Minuten langsam auslassen. // Inzwischen die **Zwiebel** schälen und klein würfeln. Den **Sellerie** putzen, entfädeln, waschen und 3–4 mm klein würfeln. Die **Petersilienwurzel** schälen, waschen und ebenso klein würfeln. // Den ausgelassenen Speck aus dem Topf nehmen, das **Hackfleisch** in dem Speckfett unter Rühren anbraten, bis es braun und krümelig ist. Herausnehmen. // Das **Öl** in den Topf geben, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Petersilienwurzeln zugeben und unter Rühren 12 Minuten andünsten. Den Stangensellerie zugeben, ebenfalls kurz andünsten. Das **Tomatenmark** zugeben, unter Rühren anrösten, bis es duftet, mit den **Dosen-tomaten** ablöschen. Aufkochen, Hackfleisch und Speck zugeben und die Sauce abgedeckt mindestens 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. **Sambal Oelek** einrühren und die Sauce mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Pizzaboden Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Frischkäse** und **Eier** mit den Quirlen des Handmixers glatt verrühren. Das **Mandelmehl** mit dem **Backpulver** mischen und unter Rühren zugeben. Den fein geriebenen **Parmesan** untermischen. // Eine runde Silikonform (26 cm Durchmesser) kalt ausspülen. Den relativ flüssigen Teig einfüllen und die Form leicht schwenken, damit sich der Teig gleichmäßig verteilt. Im vorgeheizten Ofen 20–22 Minuten backen, bis der Boden goldgelb bis goldbraun gebacken ist. // Den Pizzaboden aus der Form nehmen und mit der Bolognesesauce bestreichen. Den **Cheddar** darauf verteilen. Die Pizza im Ofen bei weiterhin 180 °C Ober-/Unterhitze 12–15 Minuten fertig backen, bis der Boden knusprig und der Käse zerlaufen ist. Vor dem Servieren mit **Basilikum** bestreuen.

NÄHRWERTE UND ZUBEREITUNGSZEITEN

separat und pro Portion

Bolognesesauce

446 kcal (36 g F // 21 g EW // 9 g KH)
 35 Minuten + 30 Minuten Garen

Pizzaboden

251 kcal (19 g F // 17 g EW // 2 g KH)
 40 Minuten



11 g KH

Die Sauce passt auch zu den Mandelgnocchi (Seite 120), den Mandel-Parmesan-Klößchen (Seite 136) und den Semmelknödeln (Seite 81). Man kann sie auch mit Shiratakinudeln, gedämpftem Blumenkohl oder solo mit dem Fladenbrot (Seite 46) und einem grünen Salat servieren. Tipp: Man kann den Pizzaboden auch wie das Sandwichbrot (Seite 46) belegen oder in Streifen schneiden und zum Dippen verwenden.

LACHS MIT HASELNUSSKRUSTE UND LAUCHGEMÜSE

FÜR 2 PORTIONEN

Für das Lauchgemüse

1–2 Stangen Lauch, davon nur das

Weiß- und Hellgrüne (350 g)

1 Schalotte (30 g)

2 TL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe

75 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)

Salz

grüner Pfeffer aus der Mühle

Cayenne

Für den Lachs

1 Biozitrone

40 g gemahlene Haselnusskerne

30 g frisch geriebener Parmesan

50 g weiche Butter

Flockensalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Lachsfilets (à 180 g; aus der Mitte)

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION 768 kcal (60 g F // 47 g EW // 10 g KH)

Lauchgemüse Den **Lauch** putzen, längs halbieren, sehr gründlich waschen und quer in 1 cm breite Stücke schneiden. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln.

Lachs Den Backofen auf 200 °C Oberhitze vorheizen. Die **Zitrone** heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und etwa 3 TL Saft auspressen. // Die **Haselnusskerne** mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit **Parmesan**, Zitronenschale und 40 g **Butter** verrühren. Mit **Flockensalz** und **Pfeffer** würzen. // Den **Lachs** trocken tupfen, graues Fett und eventuelle Gräten entfernen. Eine ofenfeste Form mit 5 g **Butter** ausstreichen. Den Fisch **salzen** und in einer kleinen Pfanne in 5 g **Butter** 1–2 Minuten auf einer Seite anbraten, danach **pfeffern**.

Lauchgemüse Die Schalotte im **Öl** glasig anschwitzen, den Lauch zugeben und unter Rühren 2 Minuten andünsten. Die **Brühe** angießen, aufkochen und abgedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und den Lauch weitere 3 Minuten kochen lassen, um die Flüssigkeit zu reduzieren. Den **Frischkäse** einrühren und so lange weiterkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Cayenne** abschmecken.

Lachs Sobald der Lauch kocht, die Lachsfilets mit der angebratenen Seite nach unten in die Form setzen. Die Nusspaste auf den Filets verteilen und fest andrücken. Den Grill zuschalten und den Rost mit der Form ganz nach oben schieben. Den Fisch 5–8 Minuten grillen, bis die Kruste leicht bräunt und der Fisch gegart, aber innen noch glasig ist. // Den Fisch mit dem Gemüse anrichten.

NÄHRWERTE UND ZUBEREITUNGSZEITEN

separat und pro Portion

Lauchgemüse

193 kcal (16 g F // 6 g EW // 7 g KH)

25 Minuten

Lachs mit Haselnusskruste

575 kcal (44 g F // 41 g EW // 3 g KH)

30 Minuten

*Das Lauchgemüse passt zu den mediterran gewürzten Frikadellen (Seite 65), zu Zander (Seite 115), Kabeljau (Seite 116) oder zu weich gekochten Eiern.
Zum Lachs passt auch Selleriepüree (Seite 99), Avocado-Zucchini-Püree (Seite 108) oder Blumenkohlpuée (Seite 78).*

10 g KH



KÄSESPÄTZLE MIT GESCHMORTEN SCHALOTTEN



FÜR 2 PORTIONEN

30 g Butter
100 g würziger Cheddar
100 g Schalotten (geschält 80 g)
2–4 Stängel glatte Petersilie (5 g)
Salz
3 Eier (M, 165 g)
45 g weiße Chiasamen
45 g LC-Sojamehl
¼ TL Kurkuma
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION 663 kcal (51 g F // 38 g EW // 7 g KH)

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form mit 10 g **Butter** ausstreichen und hineinstellen. Den **Cheddar** reiben. Die **Schalotten** schälen und quer in schmale Ringe schneiden. Die **Petersilie** abbrausen, trocken tupfen und hacken. // Für die Spätzle reichlich **Salzwasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die **Eier** mit der Gabel verschlagen. Die **Chiasamen** im Blitzhacker möglichst fein zerkleinern und mit **Sojamehl**, **Salz** und **Kurkuma** klümpchenfrei vermischen. Die Mehlmischung nach und nach mit den Eiern zu einem halbfesten Teig verrühren. // Die Temperatur des Wassers reduzieren, sodass es gerade noch siedet. Den Teig portionsweise auf ein Spätzlesieb oder einen Spätzlelöffel geben und in das siedende Wasser streichen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar. Spätzle mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und zunächst einen Teil davon heiß in die Backofenform geben. Mit etwas Käse bestreuen und mit **Pfeffer** würzen. So fortfahren, bis alle Spätzle und der ganze Käse verbraucht sind. Die letzte Schicht sollte Käse sein. Im Ofen warm halten. // Die restliche **Butter** in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. Die Schalotten darin goldgelb bis goldbraun und weich braten. // Die Käsespätzle in vorgewärmte Teller geben, die Schalotten darauf verteilen. Die Spätzle mit der Petersilie bestreuen.

Tipp Dazu passen grüner Salat (Seite 135) oder Tomatensalat.



7 g KH

EIERSALAT À LA TABOULÉ



FÜR 2 PORTIONEN

4 Eier (M, 220 g)
2 Bund glatte Petersilie (50 g)
2 Frühlingszwiebeln
1–2 Knoblauchzehen (5 g)
100 g Kirschtomaten
30 g schwarze Oliven
1 TL Dijonsenf (5 g)
2 TL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL Olivenöl
eventuell 1–2 EL Brühe

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION 454 kcal (40 g F // 17 g EW // 7 g KH)

Die **Eier** 10 Minuten hart kochen. Inzwischen die **Petersilie** abbrausen, trocken tupfen und eher grob hacken. Die **Frühlingszwiebeln** putzen und waschen. Das Weiße hacken, das Grüne in schmale Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein hacken. Die **Tomaten** waschen und vierteln, die Stielansätze dabei entfernen. Die **Oliven** vom Stein schneiden und hacken. Alles locker miteinander mischen. // Die Eier kalt abschrecken, schälen und halbieren. Ein Eigelb durch ein Sieb streichen, mit **Senf**, **Zitronensaft**, Knoblauch, **Salz** und **Pfeffer** verrühren. Unter ständigem Rühren das **Öl** erst tropfenweise, dann im dünnen Strahl zugeben, bis man eine cremige mayonnaiseartige Sauce hat. 1–2 EL heißes Wasser oder **Brühe** unterrühren, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. // Die anderen Eier und das übrige Eiweiß hacken und unter den Salat mischen. Das Dressing darüber verteilen, den Salat vorsichtig mischen und sofort servieren.



7 g KH





0,5 g KH

AVOCADO IN PANCETTA

FÜR 2 PORTIONEN

1 mittelgroße Avocado
(125 g Fruchtfleisch)
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
80 g Pancetta, hauchdünn geschnitten
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

NÄHRWERTE PRO PORTION 348 kcal (35 g F // 8 g EW // 0,5 g KH)

Die **Avocado** schälen, halbieren und entkernen. Jede Hälfte längs in vier Spalten schneiden. Leicht **salzen** und kräftig **pfeffern**. // Die Avocadospalten in die **Speckscheiben** wickeln und im heißen **Öl** von allen Seiten 4–5 Minuten braten, bis der Speck kross und leicht gebräunt ist. // Sofort servieren.

Tipp Dazu passt ein grüner Salat. Die Avocado-Pancetta-Häppchen eignen sich auch gut als Teil eines feinen Frühstücksbuffets.

*Mit genauen
Nährwertangaben
zu jedem Rezept!*

SO GUT HAT LOW CARB HIGH FAT VORHER NIE GESCHMECKT

Es ist die wohl effektivste Diätform unserer Zeit: Das Weglassen üppiger Kohlenhydrate sorgt schnell für Erfolge auf der Waage. Viel Fleisch, Fisch, Eier, sogar Speck, Salami und Käse sind erlaubt. Was nach Paradies klingt, wird aber in der Praxis schnell etwas eintönig, was vor allem daran liegt, dass Beilagen und leckeres Brot fehlen.

Hier stellt das neue Buch der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaei eine kleine Revolution dar. Sie hat Rezepte entwickelt, die man in dieser Ernährungsform am wenigsten vermutet: Brote und Beilagen wie Gnocchi, Klößchen oder Spätzle – genau das Soulfood, das glücklich macht. Nur verwendet sie dafür keine stärkehaltigen Lebensmittel, sondern leckere Nussmehle, Samen, Gemüse und andere Zutaten. Die Ergebnisse machen die LCHF-Ernährung zu einem Genuss ohne Verzicht.

Jetzt ist es kein Problem mehr, wenn Sie Lust auf Pizza, Knödel oder Bratkartoffeln haben, denn alles das und vieles andere mehr gibt es in einer richtig leckeren Low-Carb-Rezeptabwandlung. Dazu denkt Bettina Matthaei praktisch und hat eine Vorliebe für Baukastensysteme. So schreibt sie für jedes Rezept mit einer Beilage die Zutatenlisten getrennt. Auch die Zubereitungsschritte, die Zubereitungszeiten und die Nährwerte sind separat aufgelistet, sodass die einzelnen Rezeptbestandteile problemlos immer wieder neu kombiniert werden können. Damit liefert dieses Buch einen echten Mehrwert.

In Sachen Vielfalt und Geschmack leitet dieses Buch eine neue Low-Carb-Küche ein, die ihre Diätwirkung natürlich behält, aber umwerfend besser schmeckt.



SELLERIE IN MANDELKRUSTE



ZWIEBELSTEAKS MIT TOPINAMBUR-
„BRATKARTOFFELN“



GESCHNETZELTES AUS SCHWEINEFILET
MIT SEMMELKNÖDELN



PIKANTE BLUMENKOHLE-KÄSE-WAFFELN



LC-MÖHREN-MANDEL-BROT ODER
BREADCAKE



LACHS MIT HASELNUSSKRUSTE
UND LAUCHGEMÜSE



SPICY TRINKSCHOKOLADE



BUTTERNUT-HALLOUMI-RÖSTI

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

www.bjvv.de

ISBN 978-3-95453-112-7