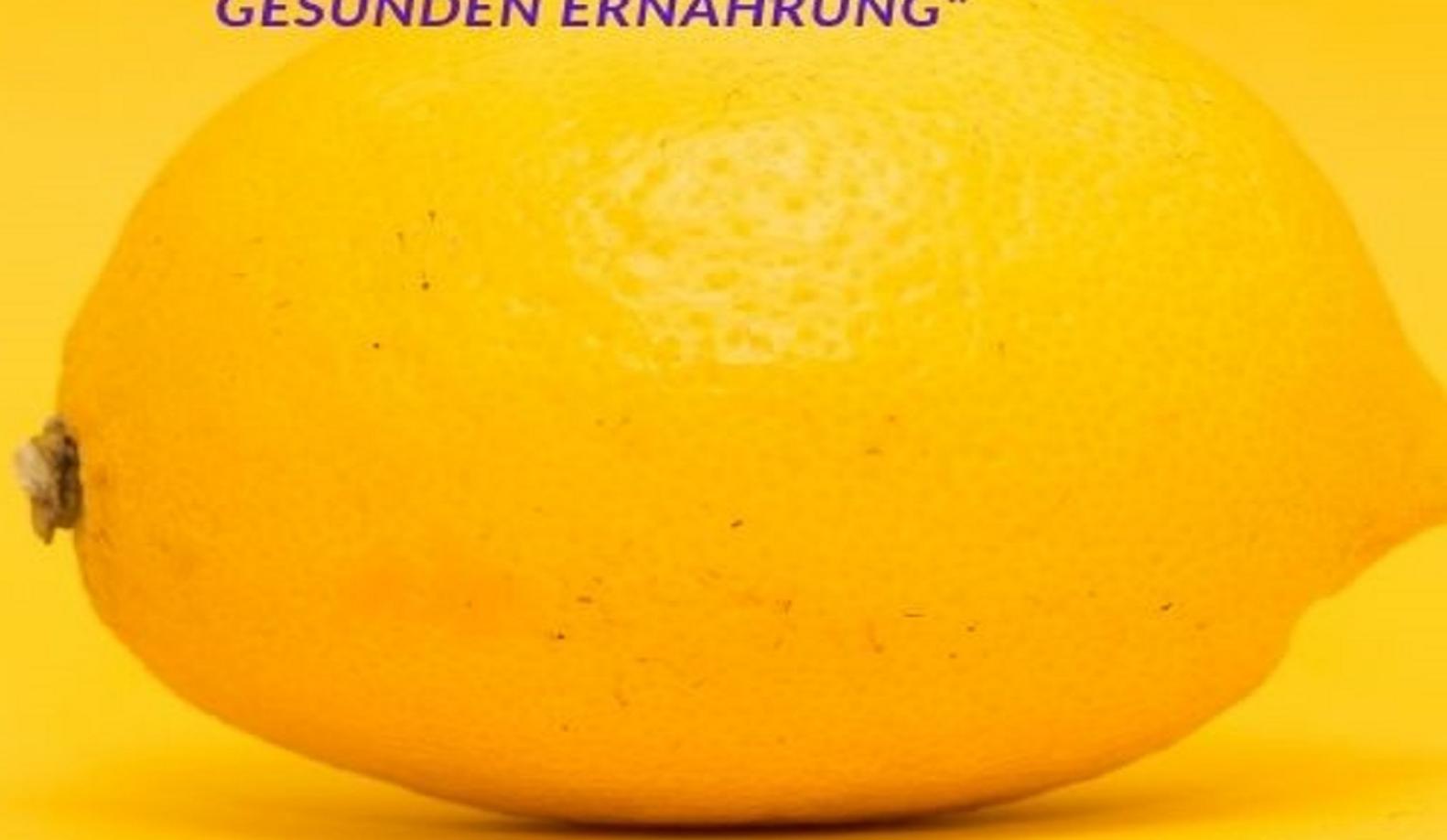


LOW CARB FÜR EINSTEIGER

DAS GENIALE XXL-KOCHBUCH +
BONUSKAPITEL "50 TIPPS ZUR
GESUNDEN ERNÄHRUNG"



André Sternberg

Low Carb Rezepte

1. [Lizenz Bestimmungen](#)
2. [Einführung](#)
3. [Rezepte](#)
4. [Bonuskapitel Tipps zum Thema "Essen Sie gesünder"](#)
5. [Weitere Buchempfehlungen](#)

Lizenz Bestimmungen

Rechtliche Hinweise

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung des Autors ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das verfügbar machen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Podcast, Video Stream usw. ein. Das Übersetzen in andere Sprachen ist ebenfalls vorbehalten.

Die Informationen in diesem Werk stellen die Sicht des Autors aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich gerade im Internet die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben und Anschriften wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von Autor und Verlag keine Haftung übernommen werden, da (Wirtschafts-)

Daten in dieser schnelllebigen Zeit ständig Veränderungen ausgesetzt sind. Insbesondere muss darauf hingewiesen werden, dass sämtliche Anbieter für ihre Angebote selbst verantwortlich sind. Eine Haftung für fremde Angebote ist ausgeschlossen. Gegebenenfalls ist eine Beratung bei einem Anwalt, Wirtschafts- oder Steuerberater angeraten.

Sofern wir auf externe Webseiten fremder Dritter verlinken, machen wir uns deren Inhalte nicht zu Eigen, und haften somit für die naturgemäß im Internet ständig ändernden Inhalte von Webseiten fremder Anbieter. Das gilt insbesondere auch für Links auf Softwareprogramme, deren Virenfreiheit wir trotz Überprüfung durch uns vor Aufnahme aufgrund von Updates etc. nicht garantieren können.

Hinweise zu Büchern im Gesundheitsbereich: Diese Bücher verstehen sich als Basisinformationsquelle und ersetzen keinen Arztbesuch.

Hinweise zu Büchern im Finanzbereich: Daraus resultierende Einkommen und Gewinne sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig.

Sämtliche Markennamen, Logos usw. sind Eigentum ihrer jeweiligen Besitzer, die diese Publikation nicht veranlasst oder unterstützt haben.

Über das Internet erhältliche Texte und Bilder, die in dieser Publikation verwendet werden, können geistiges Eigentum darstellen und dürfen nicht kopiert werden.

© **Copyright: André Sternberg**

Impressum

André Sternberg

In der Seilmecke 20

57392 Schmalleberg

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Ernährungswissenschaftler oder Fitnesstrainer verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine fachliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Fitness-/Gesundheitsproblemen immer auch den Rat von geschultem Personal wie z. B. Ihres Arztes, Ernährungsfachmanns oder Fitnesstrainers.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen, Übungen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Einführung

Low-Carb für Einsteiger: Das geniale XXL Kochbuch mit zahlreichen schnellen und einfachen Rezepten, plus Bonuskapitel 50 Tipps zum Thema "Gesunde Ernährung".

- Sie sind auf der Suche nach einem Kochbuch mit schnellen und einfachen Rezepten?
- Sind Sie bereit für neue Gerichte & Desserts auf Ihrem Teller?
- Interessieren Sie sich für gesunde Ernährung?

All dies und viel mehr finden Sie in diesem genialen Kochbuch. Es zeigt Ihnen gesunde & leckere Rezepte, die leicht zu zubereiten und zudem auch lecker sind.

"Low Carb für Einsteiger" bietet eine breite Palette an Rezepten, die schnell zu zubereiten sind und zudem köstlich schmecken. Außerdem verwenden Sie kohlenhydratarmer Zutaten, die Ihnen Gesundheit & Vitalität und ein gesundes Gefühl schenken.

Probieren Sie das Low Carb Kochen aus, Sie könnten Freude daran finden und wer weiß, vielleicht sogar zu Ihrer persönlichen Leidenschaft machen.

Im Bonuskapitel finden Sie 50 praxis-erprobte Tipps zum Thema "Gesunde Ernährung".

Sie erfahren Dinge wie:

- Essen Sie eine Vielzahl von Lebensmitteln für eine gesunde Ernährung
- Fette und Kohlenhydrate verstehen
- Die Bedeutung von Antioxidantien in der Ernährung
- Gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse
- Gesunde Ernährung mit kleinem Budget
- Gesundes Essen und Essen gehen
- Das beste Fleisch für eine gesunde Ernährung auswählen

Plus viel, viel, mehr...

Also, worauf warten wir noch?

Lassen Sie uns starten!

Rezepte

1. 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.

2. 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.

3. 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 ½ Stunde in gut gesalzenes Wasser legen, dabei kommt evtl. vorhandenes Kleinjetier 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.

4. 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 Dose 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.

5. 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

9 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.

6. 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.

7. 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 Raspel Käse 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.

8. 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 Cheddar Käse

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.

9. 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 Cherry Tomate(n), oder Roma Tomaten

150 g Champignons

100 g Schafskäse

2 Zehe/n Knoblauch

etwas Salz und Pfeffer

etwas Chili Öl

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.

10. 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.

11. 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 mit braten. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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 z.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