

DIE BESTEN *Low Carb* ABENDESSEN

Über 130 Rezepte zum Genießen und Abnehmen




riva

DIE BESTEN
Low Carb
ABENDESSEN

Tragen Sie sich jetzt unter
www.low-carb-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos
zu neuen Veröffentlichungen!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

2. Auflage 2019

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 bei Bauer Media Books, Australien, unter dem Titel *Low Carb Dinners*.

This edition published by arrangement with Bauer Media Pty Limited. First published in Australia in 2017 by Bauer Media Pty Limited under the title *Low Carb Dinners*.

© Bauer Media Pty Limited 2017. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Maria Mill

Redaktion: Carmen Söntgerath für bookwise medienproduktion GmbH, München

Umschlaggestaltung: Laura Osswald, in Anlehnung an das Originalcover

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: James Moffatt

Foodstyling: Olivia Blackmore

Satz: bookwise medienproduktion GmbH, München

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0715-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0212-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0213-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

DIE BESTEN
Low Carb
ABENDESSEN

Über 130 Rezepte zum Genießen und Abnehmen

riva



INHALT

LOW CARB FÜR IMMER 6

Gemüsenudeln und Reis 12

PIZZA, TARTES UND CO. 56

SALATE 98

Suppen und Eintöpfe 140

GRILL- UND OFENGERICHTE 184

Glossar 234

REGISTER 236

A wooden surface with mushrooms, a knife, and a clipboard. The clipboard is white with a blue binding and a silver clip. The text is printed on the white paper. There are several mushrooms, some sliced, and a knife with a pink handle on the left. A piece of blue cheese is visible on the right.

LOW CARB FÜR IMMER

Wie man sich richtig ernährt – um gesund zu bleiben oder um abzunehmen und gesund zu werden –, das ist die große Frage, auch für die Ärzteschaft und das Gesundheitswesen insgesamt.

Und an Antworten mangelt es nicht.

Bis vor Kurzem galt die fettarme Diät als Goldstandard auf dem Gebiet der Ernährung. Die Theorie dahinter ist ziemlich simpel: Jedes einzelne Gramm Fett enthält etwa doppelt so viele Kalorien wie ein Gramm Protein oder Kohlenhydrate, so dass eine Einschränkung des Fettkonsums bedeutet, dass man mehr Kalorien für Kohlenhydrate oder Eiweiß zur Verfügung hat. Nicht ganz so einfach wie die Theorie ist bei dieser Ernährungsweise die Durchführung. Da fettarme Lebensmittel in der Regel nicht so gut schmecken, musste die Lebensmittelindustrie einen Weg finden, den Light-Produkten Geschmack zu verleihen. Die Lösung: Zucker, raffinierte Kohlenhydrate und ein ganzes Arsenal von anderen Zusatzstoffen, die letztlich

dann eine gegenteilige Wirkung auf unsere Taille haben. Eine weitere Schwierigkeit bei fettarmen Diäten ist die ungeheure Willenskraft, die man braucht und die nur wenige aufbringen; in der Regel bleiben wir hungrig und anfällig gegenüber allen Versuchungen, die wir eigentlich meiden wollen. Es leuchtet ein, dass es bei solchen Diäten leicht zu einem Jo-Jo-Effekt kommt.

Das ist bei einer kohlenhydratarmen oder Low-Carb-Diät ganz anders. Um das Prinzip dieser Ernährungsform zu begreifen, muss man die Funktion der Kohlenhydrate für unseren Körper verstehen. Carbs, englische Kurzform für Kohlenhydrate, gehören zu den Makronährstoffen, die der



Körper benötigt, um richtig zu funktionieren; die wichtigsten Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Kohlenhydrate stellen nicht nur Energie in Form von Glukose bereit (die zur Versorgung von Organen, Gewebe, Gehirn und Muskeln benötigt wird), sie unterstützen auch die Absorption von Kalzium – wichtig für starke Knochen – und fördern die Entwicklung einer günstigen Darmflora. Es gibt zwei Hauptformen: einfache Kohlenhydrate (Süßigkeiten, Softdrinks, verarbeitete Lebensmittel und kohlenhydratreiche Früchte), die im Körper rasch in Glukose aufgespalten werden, sowie komplexe Kohlenhydrate (Vollkorngetreide und Gemüse), deren Aufspaltung länger dauert und die uns ein Sättigungsgefühl geben und eine Reihe weiterer notwendiger Nährstoffe liefern. Low Carb steht für eine Ernährung, die arm an raffinierten Kohlenhydraten ist (also für eine Einschränkung aller Lebensmittel, die raffinierten Zucker, Weißmehl oder hochglykämische Stärke enthalten) sowie arm an Nahrungsmitteln, die industriell verarbeitet und häufig reich an gesättigten Fetten sind. Diese Lebensmittel besitzen nur geringen Nährwert. Es gibt zunehmend Belege, dass eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten bei der Gewichtsabnahme erfolgreicher ist als fettarme Diäten. Eine Low-Carb-Diät beruht zunächst auf der Theorie, dass man den Körper durch Zufuhr geringerer Mengen an raffinierten Kohlenhydraten dazu zwingt, mehr Fett zu verbrennen. Ferner soll der Konsum von Fett die Verdauung

verlangsamen – die Nahrungsmittel bleiben länger im Magen und brauchen länger, um aufgespalten und absorbiert zu werden. So fühlt man sich weniger hungrig. Hinzu kommt die appetitzügelnde Wirkung von Proteinen, die in verminderter Kalorienkonsum resultiert und zu Gewichtsabnahme führen kann. So kann der Umstieg auf Low Carb – auch ohne den bewussten Versuch, weniger zu essen – dazu führen, dass man weniger Kalorien zu sich nimmt.

WAS SOLLTEN SIE ESSEN?

Es gibt kein Rezept für alle, darüber sollte man sich klar sein. Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand und sportliche Aktivität – all das wirkt sich auf unseren Energiebedarf aus und folglich auf den Bedarf an Nährstoffen. Abgesehen davon, ist die beste Ernährungsweise grundsätzlich eine, die vollwertige Lebensmittel bevorzugt: eine ausgewogene Mischung aus magerem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und guten Fetten, durch die man sich nicht belastet fühlt und bei der man folglich lange bleiben kann.

EMPFOHLENE NAHRUNGSMITTEL

Kohlenhydrate Bevorzugen Sie Vollkornprodukte und schränken Sie raffinierte Lebensmittel (wie etwa Weißmehl) ein.

Proteine Wählen Sie mageres Eiweiß – Fleisch von frei laufenden Hühnern, Schweinen oder Weiderindern. Achten Sie bei Fisch und Meeresfrüchten auf Nachhaltigkeit und einen gewissen Anteil an fettreichen Fischen. Vegetarier können ihren Eiweißbedarf durch Eier, Hülsen-



früchte, Soja, Vollkornprodukte, ungesüßten Vollmilchjoghurt, Kefir, Nüsse und Samen decken.

Gemüse Füllen Sie Ihren Teller mit reichlich buntem Gemüse, und zwar mit einer Mischung aus mehr oder weniger stärkehaltigen Sorten. Süßere festfleischige Gemüse wie Süßkartoffeln enthalten im Allgemeinen mehr Kohlenhydrate, während Gemüse mit hohem Wassergehalt oder auch Kohl eher kohlenhydratarm sind.

Obst gilt manchen als Sündenfall in einer Low-Carb-Diät. Bei einem ausgewogenen Ansatz kann man es aber in Maßen genießen. Wenn es auch mehr Kohlenhydrate enthält als stärkearme Gemüse, so doch auch beträchtlich weniger als Brot oder Pasta, und Früchte bieten zusätzlich den Bonus von Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien. Die meisten können – je nachdem, wie aktiv sie sind und wie viel sie abnehmen wollen – Obst in ihre tägliche Ernährung integrieren und dennoch eine Low-Carb-Diät einhalten. Bevor man aber nach einer Banane greift, sollte man wissen, dass sich der Kohlenhydratgehalt von Früchten stark unterscheidet: Die Wassermelone gehört zu den kohlenhydratärmsten, der Apfel liegt im mittleren Bereich, und die Banane ist reich an Carbs. Überlegen Sie deshalb immer, ob es Ihnen vielleicht besser bekommt, mehr Low-Carb-Gemüse zu essen und sich satter zu fühlen, als nach einem Stück Obst zu greifen.

Nüsse und Samen sind besonders nützlich bei einer vegetarischen Low-Carb-Diät.

Sie enthalten viel Fett, aber von der gesunden Sorte. Außerdem strotzen Sie vor Proteinen, Mineralien und anderen Nährstoffen.

GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Bewegungsarmut im Verein mit einer Ernährung, die reich ist an raffinierten Kohlenhydraten kann zu Gewichtszunahme und Gesundheitsproblemen führen. Umgekehrt können ein paar einfache Änderungen des Lebensstils durch Ernährung und mehr körperliche Bewegung das Risiko für viele chronische Krankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sogar Krebs) senken. Auch durch kleinste Veränderungen ist viel zu gewinnen.

KLEIN ANFANGEN

Vor allem wenn Sie erkannt haben, dass ein echter Neustart vonnöten ist, sollten Sie Ihre Ernährung allmählich in kleinen Schritten umstellen. So stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, indem der positive Effekt der Veränderung spürbar wird. Das hilft Ihnen durchzuhalten.

STRATEGIEN ENTWICKELN

Süßes und zuckerhaltige Getränke können bei häufigem Konsum einen gewaltigen Kohlenhydrat-Überschuss erzeugen, der zu Gewichtszunahme führt und die besten Absichten untergräbt! Wer eine Schwäche dafür hat, muss als Erstes eine Strategie entwickeln, um Häufigkeit und/oder Menge herunterzufahren.

Als Nächstes ersetzen Sie die ungesunden durch gesunde Snacks (ein halbe Tasse



Low-Carb-Obst wie Beeren, eine Handvoll Nüsse, ein gekochtes Ei, Hummus und rohes Gemüse oder Naturjoghurt). Ein Frühstück ist wichtig und regelmäßige Mahlzeiten, damit man nicht am Nachmittag in ein Formtief fällt oder nachts den Kühlschrank plündert.

AUFS „ZISCHEN“ VERZICHTEN

Wem es schwerfällt, auf Softdrinks zu verzichten, sollte sie mit immer mehr Mineralwasser verdünnen, um sich an einen weniger süßen Geschmack zu gewöhnen. Als Ersatz eignet sich Mineralwasser, mit Zitruschale, frischer Minze, Gurkenscheiben oder Vanilleextrakt versetzt. Auch auf Tees mit ihren vielfältigen Aromen ist Verlass. Im Sommer füllt man den Kühlschrank mit geeistem Tee. Und wenn einem im Winter mal nach gesüßtem Tee ist, Stevia probieren oder auf einen tanninfreien Kräuteraufguss umsteigen.

WIE STEHT ES MIT ALKOHOL?

Die meisten alkoholischen Getränke sind reich an Kohlenhydraten. Weißwein und Schnäpse enthalten aber sogar weniger davon als Low-Carb-Bier; und wenn es Bier sein muss, ist eines mit niedrigem Alkoholgehalt die beste Wahl. Wer abnehmen will, sollte die Alkoholkalorien lieber für Dinge aufsparen, die den Körper mit Nährstoffen und Energie versorgen.

SELBST KOCHEN

Häufiger ohne Fertigprodukte und mit vollwertigen Lebensmitteln selbst zu

kochen ist eine der einfachsten und positivsten Veränderungen, durch die wir unsere Ernährung verbessern können. So übernehmen wir selbst die Kontrolle über unser Essen und können weglassen, was wir nicht brauchen.

MENÜPLANUNG

Was gutes Essen angeht, ist Vorbereitung der Schlüssel zum Erfolg. Machen Sie einen Plan für die ganze Woche oder orientieren Sie sich an unseren Fünf-Tage-Speiseplänen (S. 11). Nutzen Sie das Wochenende, um sich für die kommende Woche einen Vorsprung zu verschaffen. Kochen Sie das Abendessen für den Montag vielleicht schon am Sonntag. Stellen Sie sich Tablett mit trockenen – möglichst schon abgewogenen – Zutaten für jede Mahlzeit der Woche bereit. Durchforsten Sie Rezepte nach Arbeiten, die man im Voraus erledigen kann, zum Beispiel das Schneiden von Gemüse. Den Vorrat einfach in Frischhaltetüten oder -dosen im Kühlschrank aufbewahren.

UNSERE REZEPTE

Die Gerichte in diesem Buch basieren auf magerem Fleisch, Fisch und pflanzlichen Proteinen, was der Gesundheit dient und auch die Gewichtsreduktion unterstützen kann. Auf lange Sicht können Low-Carb-Diäten mit Ballaststoffmangel einhergehen oder durch zu hohen Eiweißkonsum die Nieren belasten. In unseren Rezepten wurde das Fleisch durch eine Fülle pflanzlicher Lebens-

The page is set against a rustic, light-colored wooden background. On the left side, there are several beans (some white with red spots, some plain white) and two peppers (one red, one yellow). On the right side, there are more beans and a small pink flower. The text is printed on a white page that is part of a blue folder or binder.

mittel, Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate ergänzt, um sowohl die Sättigung wie auch den Faseranteil und den Nährstoffgehalt zu verbessern und so vollwertige und ausgewogene Mahlzeiten zu bieten.

Unser Buch gliedert sich in folgende Kapitel:

Gemüsenukeln und Reis Normalerweise enthält eine Low-Carb-Diät weder Reis noch Nudeln, doch es gibt eine ganz Reihe fantasievoller Methoden, diese durch Gemüse zu ersetzen. Blumenkohl, Brokkoli und Grünkohl können für Pilaf, Risotto, Taboulé und Ähnliches in „Reis“ verwandelt werden. Andere Gemüsesorten lassen sich in die Form von „Nudeln“ bringen.

Pizza, Tartes und Co. Während traditionelle Versionen mit Weißmehl und gesättigten Fetten nicht in Frage kommen, können Gemüse, Samen und Nüsse die Lücke füllen, um köstliche Böden zu machen, sodass keiner auf seine geliebte Pizza verzichten muss.

Salate Dieses Kapitel ist prall gefüllt mit vollständigen Mahlzeiten in einer Schüssel, die uns auf gesunde Art mit einem Mix aus Eiweiß und vielen pflanzlichen Zutaten sättigen.

Suppen und Eintöpfe In den kühleren Monaten können Sie auf Ihre Essensvorbereitungen am Wochenende noch eins draufsetzen: Doppelte Mengen an Suppe kochen und was übrig bleibt einfrieren, damit Sie es unter der Woche

leichter haben – und nie auf ungesunde Alternativen zurückgreifen.

Grill- und Ofengerichte Werfen Sie den Grill an für unsere Burger und Steaks. Sparen Sie sich das Brot für die Burger und freunden Sie sich mit pflanzlichen Alternativen an, zwischen die Sie Ihr Protein klemmen können – Süßkartoffel, Aubergine und Salat sind gute Optionen. Oder probieren Sie als federleichte Brötchen-Alternative unsere Wolkenbrot-Semmeln (S. 179). In den Wintermonaten wird öfter der Backofen eingeschaltet. Auch wer kein Vegetarier ist, sollte ein, zwei fleischfreie Tage in der Woche einlegen, und bei einem herzhaften Ofengericht wird niemand das Gefühl haben, dass ihm etwas fehlt.

LEBEN MIT LOW CARB

Bei jeder Veränderung der Ernährung sollten Sie vorher ärztlichen Rat einholen, insbesondere wenn Sie schwanger sind oder stillen, wenn Sie krank sind oder im höheren Lebensalter. Wenn wir mit vollwertigen Lebensmitteln für uns selbst ausgewogen kochen, wird dies unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden fördern. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in einer möglichst praktischen Vorgehensweise: Wenn man sich seit Langem auf eine bestimmte Weise ernährt, lässt sich eine plötzliche Richtungsänderung nur schwer durchhalten. Nehmen Sie sich also genügend Zeit. Frohes Kochen und Essen – und bewegen Sie sich!

FÜNF-TAGE-Speiseplan

PFLANZLICH (FÜR WARMER TAGE)	ANKURBELN UND UMSCHALTEN (FÜR KALTE TAGE)
<p>Tag 1 Zucchini-Nudel-Salat mit Grünkohl (S. 17)</p> <p>Tag 2 Gebackener Kürbis mit Pilzen und Pecorino (S. 78)</p> <p>Tag 3 Brokkolireis mit Chili und knusprigem Spiegelei (S. 21)</p> <p>Tag 4 Gegrillter mariniertes Tofu mit chinesischem Brokkoli (S. 197)</p> <p>Tag 5 Labneh-Tartes mit Frühlingsgemüse (S. 69)</p>	<p>Tag 1 Winter-Taboulé mit Fisch (S. 38)</p> <p>Tag 2 Winterlicher Salat mit pochiertem Hähnchen (S. 116)</p> <p>Tag 3 Pies mit Hackfleisch, Paprikaschoten und Jalapeños (S. 92)</p> <p>Tag 4 Fisch all'arrabbiata aus dem Ofen (S. 201)</p> <p>Tag 5 Blumenkohl-Tortilla mit Pulled Pork (S. 74)</p>
PFLANZLICH (FÜR KALTE TAGE)	GEWICHTSERHALT ODER AKTIVE MENSCHEN (FÜR WARMER TAGE)
<p>Tag 1 Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Mangold und Mandel-Bröseln (S. 154)</p> <p>Tag 2 Rote-Bete-und-Weiße-Bohnen-Gnocchi mit Rucola-Pesto (S. 26)</p> <p>Tag 3 Zucchini-Suppe mit Parmesan-Crackern (S. 149)</p> <p>Tag 4 Kitchari-Linsen mit scharfen Cashewkernen (S. 41)</p> <p>Tag 5 Haselnuss-Tarte mit Roter Bete und Ziegenkäse (S. 70)</p>	<p>Tag 1 Gegrillte Meerforelle mit Kräuterlinsen (S. 228)</p> <p>Tag 2 Daikon-Nudeln und Hähnchen mit Limette (S. 29)</p> <p>Tag 3 Fattusch mit Quinoa-Chips und gegrilltem Lamm (S. 119)</p> <p>Tag 4 Knuspriges Fischfilet auf Wildreissalat (S. 30)</p> <p>Tag 5 Koreanische Chickenwings mit süßsauren Gurkennudeln (S. 22)</p>
ANKURBELN UND UMSCHALTEN (FÜR WARMER TAGE)	GEWICHTSERHALT ODER AKTIVE MENSCHEN (FÜR KALTE TAGE)
<p>Tag 1 Gebackener Lachs mit würzigem Blumenkohl und Spinat (S. 136)</p> <p>Tag 2 Knackiger koreanischer Salat mit Rindfleisch und Kimchi (S. 128)</p> <p>Tag 3 Knuspriger Blumenkohlreis mit Ingwergarnelen (S. 33)</p> <p>Tag 4 Superfood-Salat mit Schweinefilet und Miso-Dressing (S. 120)</p> <p>Tag 5 Wasabi-Fischburger in Wolkenbrot-Semmeln (S. 190)</p>	<p>Tag 1 Puten-Grünkohl-Lasagne (S. 48)</p> <p>Tag 2 Liebesscurry mit Fisch, Fleisch oder Tofu (S. 153)</p> <p>Tag 3 Fenchel-Risotto mit Räucherforelle und gegrilltem Zuckermais (S. 51)</p> <p>Tag 4 Tex-Mex-Teller mit Süßkartoffel-Chips (S. 124)</p> <p>Tag 5 Duftendes Schmorfleisch nach vietnamesischer Art (S. 175)</p>





Gemüse-
NUDELN
und **REIS**

BLUMENKOHL-SUSHI MIT LACHS UND EINGELEGTEM DAIKON-RETTICH

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 50 MINUTEN (PLUS KÜHLZEIT) **ERGIBT** 6 ROLLEN

Mit der Zubereitung 8 Stunden im Voraus beginnen. Es wird eine Sushi-Matte benötigt.

1 kg Blumenkohl, in Röschen geteilt

2 EL Kokosöl

80 ml gewürzter Reisessig für Sushi-Reis

300 g Lachs in Sashimi-Qualität (am Stück)

1 große Avocado (320 g)

6 Nori-Algenblätter

6 Frühlingszwiebeln, nur grüne Teile

100 g Mayonnaise

40 g Sesamsamen, geröstet

2 EL Tamari

1 TL Wasabi-Paste

eingelegter rosa Ingwer (nach Belieben)

EINGELEGTER DAIKON-RETTICH

250 ml Sake

250 ml Reisessig

80 ml heller Agavensirup

2 TL Meersalzflöckchen

½ kleiner Daikon-Rettich (200 g), geschält und in streichholzgroße Stifte geschnitten

1 Den Daikon-Rettich einlegen.

2 Den Blumenkohl in zwei Portionen in den Mixer geben und hacken, bis er Reiskörnern ähnelt. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl unter Rühren etwa 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen, aber nicht bräunen. Sushi-Essig einrühren. Den Blumenkohl auf einer großen Platte verteilen und für 20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen den Lachs in lange Streifen, die geschälte und entsteinte Avocado in dünne Spalten schneiden.

4 Sushi-Matte auf die Arbeitsfläche legen. Ein Nori-Blatt nahe dem unteren Rand der Matte platzieren. Ein Sechstel des Blumenkohls daraufpressen, dabei oben etwa 5 cm frei lassen. Jeweils ein Sechstel von Lachs und Avocado in einem Streifen quer darauf anordnen, ebenso Frühlingszwiebeln, Mayonnaise und eingelegten Rettich. Mit 1 TL der Sesamsamen bestreuen.

5 In den Blumenkohl oben und unten eine Furche drücken. Zum Aufrollen die untere Kante umschlagen, andrücken. Die Finger in kaltes Wasser tauchen, Nori-Rand befeuchten, dann weiterrollen, bis alles gut eingeschlossen ist. Die Rolle einige Male in der Matte zwischen den Händen rollen, bis sie eine schöne, gleichmäßige Form hat. Auf ein Brett legen. Die Oberseite der Rolle mit etwas Wasser befeuchten und mit 1 TL Sesamsamen bestreuen. Die Matte abwischen, dann die restlichen Zutaten genauso verarbeiten.

6 Jede Rolle in fünf Stücke schneiden (nicht dünner, da Blumenkohl nicht so stabil ist wie Reis). Mit Tamari und Wasabi-Paste servieren, dazu nach Belieben eingelegten Ingwer reichen.

Eingelegter Daikon-Rettich Sake, Essig, Agavendicksaft und Salz in einer Schüssel verrühren, Daikon hinzufügen. Abdecken und 8 Stunden oder über Nacht kalt stellen.

Nährwerte pro Rolle Fett 38 g (gesättigte Fettsäuren 12 g), Brennwert 2452 kJ (586 kcal), Kohlenhydrate 28 g, Protein 18 g, Ballaststoffe 6 g

Tips Wer keinen Mixer hat, kann den Blumenkohl auch reiben. Eiskaltes Wasser zum Eintauchen der Hände bereitstellen. Für die Füllung können Sie natürlich auch zu Ihren Lieblingszutaten greifen.

Vorbereiten Der eingelegte Daikon hält sich im Essigsud mehrere Wochen. Er passt zu Ramen, asiatischen Salaten und Reis.





ZUCCHININUDEL-SALAT MIT GRÜNKOHL

ZUBEREITUNGSZEIT 30 MINUTEN **PORTIONEN** 4

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

60 ml Kecap Manis

2 TL Sesamöl

1 EL fein geriebener frischer Ingwer

1 Stück Zitronengras (10 cm), nur das
Weiße, fein gehackt

80 ml frisch gepresster Limettensaft

100 g geröstete Cashewkerne, grob gehackt

750 g Zucchini

400 g Grünkohl, geputzt (siehe Tipps), Blätter in
kleine Stücke gezupft

1 EL Erdnussöl

3 Frühlingszwiebeln, längs in dünne Streifen ge-
schnitten

1 Handvoll Minzeblätter

1 EL Sesamsamen, geröstet

1 Knoblauch, Kecap Manis, Sesamöl, Ingwer, Zitronengras, Limettensaft und die Hälfte der Cashewkerne im Mixer zerkleinern.

2 Mit einem Spiralschneider (siehe Tipps) die Zucchini in dicke Nudeln schneiden.

3 Grünkohl und Erdnussöl in eine große Schüssel geben. Mit den Händen das Öl in den Kohl massieren, um ihn weicher zu machen. Die Zucchininudeln, die Hälfte der Frühlingszwiebeln sowie die Hälfte des Dressings zum Grünkohl geben und alles vorsichtig vermischen.

4 Den Salat auf Teller verteilen, mit dem restlichen Dressing beträufeln. Die restlichen Frühlingszwiebeln sowie Cashewkerne und Minze dazugeben. Mit Sesamsamen bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion Fett 24 g (gesättigte Fettsäuren 4 g), Brennwert 1544 kJ (369 kcal), Kohlenhydrate 25 g, Protein 10 g, Ballaststoffe 8 g

Tipps Den zähen Mittelstrunk aus den Grünkohlblättern entfernen und wegwerfen. Ein Spiralschneider ist ein Küchengerät, mit dem sich Gemüse so schneiden lässt, dass es an Nudeln erinnert. Wer keinen besitzt, kann auch ein Julienne-Messer oder einen Gemüsehobel mit Julienne-Aufsatz verwenden. Der Salat sollte erst kurz vor dem Servieren zubereitet werden.

PASTINAKENUDELN MIT WÜRZIGEM LAMMBÄLLCHEN-RAGOUT

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 35 MINUTEN **PORTIONEN** 4

60 ml natives Olivenöl extra
600 g Lambratwürste
400 g Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL Räucherpaprika
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Fenchelsamen
2 EL Thymianblätter
2 EL Tomatenmark
1 EL Harissa
500 ml Hühnerbrühe
1 Dose gewürfelte Tomaten (400 g)
6 große Pastinaken (2 kg), geschält
25 g Butter
20 g Pecorino, gerieben
2 EL Oreganoblätter

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

1 In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL des Öls erhitzen. Das Wurstbrät aus der Pelle drücken. Zu Bällchen rollen und unter gelegentlichem Schwenken der Pfanne 4 Minuten rundherum anbräunen. Beiseitestellen.

2 In derselben Pfanne noch 1 EL Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind.

3 Gewürze und Fenchelsamen dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Thymian, Tomatenmark und Harissa zugeben und alles weitere 2 Minuten anschwitzen, bis es duftet. Brühe und Tomaten einrühren; aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und die Sauce 10 Minuten einkochen lassen. Die Fleischbällchen hineingeben. Die Sauce abschmecken und bei schwacher Hitze warm halten.

4 Mit dem Spiralschneider (siehe Tipps) die Pastinaken in dicke Nudeln schneiden. Butter und restliches Öl in einer zweiten großen Deckelpfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Pastinaken hineingeben und abgedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Pastinakennudeln mit dem Lammbällchen-Ragout anrichten, mit Pecorino und Oregano bestreut servieren.

Nährwerte pro Portion Fett 45 g (gesättigte Fettsäuren 15 g), Brennwert 3416 kJ (816 kcal), Kohlenhydrate 50 g, Protein 44 g, Ballaststoffe 19 g

Tipps Ein Spiralschneider ist ein Küchengerät, mit dem sich Gemüse so schneiden lässt, dass es an Nudeln erinnert. Wer keinen besitzt, kann auch ein Julienne-Messer oder einen Gemüsehobel mit Julienne-Aufsatz verwenden. Für dieses Rezept eignet sich jede Wurst. Sie können auch junge Spinatblätter mit in die Sauce geben.

Vorbereitung Die Sauce kann am Vortag gekocht und bis zu 2 Monate eingefroren werden. Die Pastinakennudeln erst kurz vor dem Servieren schneiden.





BROKKOLIREIS MIT CHILI UND KNUSPRIGEM SPIEGELEI

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 30 MINUTEN **PORTIONEN** 4

750 g Brokkoli

100 g Zuckererbsen, geputzt

100 g Kaiserschoten, geputzt

60 ml Erdnussöl

1 kleine rote Zwiebel (100 g), in dünne Scheiben
geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 TL geriebener frischer Ingwer

2 lange rote Chilischoten, in dünne
Ringe geschnitten

80 g Bohnsprossen

2 TL Fischsauce

4 Eier

1 Brokkoli in Röschen teilen, die Stiele grob hacken. Beides in einen mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser geben und 1 Minute blanchieren. Das Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben und in einer Schüssel Eiswasser abschrecken. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zuckererbsen ebenfalls 1 Minute, die Kaiserschoten 30 Sekunden blanchieren, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kaiserschoten schräg halbieren.

2 Brokkolistiele und -röschen im Mixer fein hacken, bis sie Reiskörnern gleichen. In eine mittelgroße Schüssel geben.

3 In einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 EL des Öls erhitzen. Die Zwiebelringe darin etwa 3 Minuten garen, bis sie weich sind. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und 1 Minute rühren, bis es duftet. Zuckererbsen und Kaiserschoten dazugeben und etwa 1 Minute mitgaren.

4 Brokkolireis, Sprossen und Fischsauce hinzufügen und alles 1 Minute pfannenrühren. Die Brokkoli-Mischung auf Schalen oder Teller verteilen.

5 In Wok oder Pfanne in dem restlichen Öl nacheinander die Eier braten, bis das Weiße fest und der Rand knusprig ist. Die Eier auf den Brokkolireis setzen.

Nährwerte pro Portion Fett 21 g (gesättigte Fettsäuren 4 g), Brennwert 1214 kJ (290 kcal), Kohlenhydrate 6 g, Protein 15 g, Ballaststoffe 7 g

Tipps Statt Brokkoli kann man auch Blumenkohl verwenden; er wird 2 Minuten blanchiert. Wenn die Pfanne groß genug ist, lassen sich alle Eier gleichzeitig braten. Für eine vegetarische Version die Fischsauce durch Sojasauce ersetzen.

KOREANISCHE CHICKENWINGS MIT SÜSSSAUREN GURKENNUDELN

ZUBEREITUNGS- UND GARZEIT 1 STUNDE 20 MINUTEN (PLUS KÜHLZEIT) **PORTIONEN** 4

1 mittelgroße Zwiebel (150 g), gerieben

80 g Gochujang

2 EL Mirin

1 EL Sojasauce

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 TL geriebener frischer Ingwer

1 kg Hähnchenflügel

2 EL Erdnussöl

2 TL schwarze Sesamsamen

2 TL helle Sesamsamen, geröstet

SÜSSSAURE GURKENNUDELN

3 Salatgurken (1,2 kg), geschält

1 kleine rote Zwiebel (100 g), in dünne Scheiben geschnitten

125 ml Reisessig

2 TL Zucker

½ TL Chiliflocken (nach Belieben)

1 Für die Marinade Zwiebel, Gochujang, Mirin, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer in einer großen Schüssel verrühren.

2 Die Hähnchenflügel trocken tupfen, mit der Marinade vermengen. Abgedeckt für 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen; gelegentlich umrühren.

3 Inzwischen die süßsauren Gurkennudeln zubereiten.

4 Die Chickenwings bei Zimmertemperatur 30 Minuten stehen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier auslegen.

5 Hähnchenflügel mit Öl übergießen und alles gut vermengen. Auf die Bleche verteilen, restliche Marinade beiseitestellen. Die Flügel 45 Minuten braten und dabei alle 15 Minuten mit der restlichen Marinade bepinseln, bis sie braun und gar sind.

6 Die abgetropften süßsauren Gurkennudeln auf Teller verteilen; die Chickenwings daraufgeben und mit den vermischten Sesamsamen bestreuen.

Süßsaure Gurkennudeln Mit einem Julienne-Messer oder dem Aufsatz des Gemüsehobels eine Gurke in lange dünne Streifen schneiden, bis man die Samen erreicht. Die Gurke um ein Viertel drehen und weiterschneiden. So fortfahren, bis nur noch das weiche Innere übrig ist; es wird weggeworfen. Mit den übrigen Gurken genauso verfahren. Die Nudeln in eine große Schüssel füllen. Zwiebel, Essig, Zucker und 2 EL Wasser dazugeben, nach Belieben die Chiliflocken, dann alles vorsichtig mischen. Abgedeckt 2 Stunden kalt stellen; gelegentlich umrühren.

Nährwerte pro Portion Fett 37 g (gesättigte Fettsäuren 10 g), Brennwert 2389 kJ (571 kcal), Kohlenhydrate 27 g, Protein 29 g, Ballaststoffe 5 g

Tipp Gochujang ist eine koreanische Chilipaste und in asiatischen Lebensmittelläden erhältlich.

Vorbereitung Die marinierten Flügel halten sich im Kühlschrank bis zu 2 Tage.



