



Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



Einfach lecker Low Carb



55 unkomplizierte Rezepte,
die sich fast von alleine kochen



systemed

SCHMELZKÄSE

Pesto

Einfach lecker Low Carb

55 unkomplizierte Rezepte,
die sich fast von alleine kochen



systemed



Inhalt

Vorwort	3
Low Carb – schlanke Schlemmerküche	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
Vorratshaltung und Zeitmanagement für Schnellkocher	15
Kochbeschleuniger – besser hausgemacht	27
55 unkomplizierte Rezepte, die sich fast von alleine kochen	36
Putzmunter im Frühstückshimmel	38
Speedy Gonzales im Suppenglück	50
Fleisch und Fisch in null Komma nix	64
Veggie für Eilige	82
Ruck, zuck gezauberte kalte Leckereien	95
Genial einfache Backrezepte	108
Über die Autorin	121
Rezeptübersicht	122
Zutatenregister	124



Vorwort





Lange habe ich darüber nachgedacht, wie ich mein neuestes Happy-Carb-Buch nennen soll. Irgendwie sollte der Titel all das aussagen, was Low Carb heute für mich persönlich ausmacht. Und das ist nicht wenig, denn die kohlenhydratreduzierte Ernährung hat mein Leben grundlegend verändert, auch wenn das pathetisch klingt.



Die Ernährung langfristig umstellen und dabeibleiben gelingt nur, wenn die neue Ernährungsweise unkompliziert und alltagstauglich ist und dazu sehr gut schmeckt. Sind diese Hürden genommen, dann wird auch die kohlenhydratreduzierte Kost ein Kinderspiel und eine kulinarische Wonne. »Einfach lecker Low Carb«, viel mehr gibt es daher fast nicht zu sagen. Okay, ich hätte noch irgendwie »gesund« in den Titel hineinwursteln können, dann wäre er wohl mustergültig.

Spaß beiseite. In das neue Buch lasse ich neben meinen eigenen langjährigen Erfahrungen mit der Low-Carb-Ernährung ganz viele Anregungen meiner treuen Leserinnen und Leser einfließen, die mich immer wieder neu inspirieren.



So finden sich im Buch einfache, wirklich unkomplizierte Rezepte, die Sie auch nach einem stressigen Arbeitstag noch locker gekocht bekommen. Die Zutaten sind alle in gut sortierten Supermärkten, Drogeriemärkten oder auch im Bioladen erhältlich. Sie brauchen nicht 1000 verschiedene Zutaten, denn fast alles, was ich verwende, findet sich in verschiedenen Rezepten und schmeckt auch noch, wenn Sie es wieder und wieder nachkochen. Eine gute Strategie, um nervige Reste und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Wenn dies nicht Ihr erstes Buch von mir ist, dann werden Ihnen viele Zutaten begegnen, die ich in all meinen Büchern immer wieder gerne einsetze. Das liegt nicht an meiner totalen Einfallslosigkeit, denn auch ich könnte in meinen Rezepten exklusive Fleisch- oder Fischarten, 100 verschiedene frische Gewürze oder auch Zutaten, die Sie nur in einer Großstadt im teuren Feinkostladen bekommen, verwenden. Ich will es allerdings bewusst einfach halten.



Ich koche selbst so am liebsten, und wie Sie es von mir kennen, nehme ich Sie mit meinem Kochbuch in meinen kulinarischen Alltag mit, und da ist kein Platz für viel Chichi, aber ganz viel Raum für leckere, frische selbst gekochte Gerichte.



Neben den simplen Zutaten und der einfachen und schnellen Zubereitung wurde immer wieder gewünscht, die Rezepte in einem Buch einmal so anzupassen, dass sie gut für kleine Haushalte nachzukochen sind. Dies habe ich nun ebenfalls umgesetzt; fast die gesamten Rezepte sind für ein bis zwei Personen berechnet. Perfekt also für alle, die alleine oder mit Partner*in leben. Wenn bei Ihnen eine Kinderschar mit am Tisch sitzt, so können Sie die Mengen einfach verdoppeln oder verdreifachen, dann passt es auch für größere Familien.



Besonderer Clou ist übrigens das Kapitel mit meinen »Kochbeschleunigern«, die, selbst zubereitet, das tägliche schnelle Kochen vereinfachen. Mit dem guten Gefühl zu wissen, was wirklich drin ist, macht Kochen doppelt Freude und schmeckt noch viel leckerer. Probieren Sie unbedingt den selbst gemachten Schmelzkäse, denn er ist göttlich und Sie werden ihn lieben.

Viel Freude beim Nachkochen und Schlemmen.

Ihre



Low Carb -
schlanke
Schlemmerküche



LOW CARB – SCHLANKE SCHLEMMERKÜCHE

Steigen Sie mit mir in meine Zeitmaschine. Wir reisen zurück in das Jahr 2013, in dem für mich meine persönliche Ernährungsrevolution begann.

Mit Mitte 40 in einem gesundheitlich desolaten Zustand, extrem übergewichtig, mit frisch diagnostizierter Diabetes-Erkrankung saß ich da und blickte besorgt in die Zukunft. Viele Jahre der Diäten und einseitigen Hungerkuren hatten Spuren hinterlassen, und ich wusste, dass es so nicht weitergehen konnte. Gleichzeitig war mir aber bewusst, dass ich nicht versuchen durfte, das Problem wie früher zu lösen, indem ich für wenige Wochen eine Hungerkur machte und dann wieder in alte Ernährungsweisen zurückfiel und alles, was hart erkämpft war, wieder verloren ging. Nein, die Dinge mussten sich ändern und glücklicherweise taten sie das auch.



Zu der Zeit stolperte ich, auf der Suche nach einer passenden Ernährung für Diabetiker, über die Möglichkeit, die Kohlenhydrate in den Mahlzeiten zu reduzieren, und war von Low Carb sofort begeistert. Okay, ich habe Diabetes, kann also Kohlenhydrate nicht mehr so gut verstoffwechseln, demnach ist es nur logisch, weniger davon zu verzehren. Dafür muss man keine Ernährungswissenschaften studiert haben, es reicht schon aus, einfach geradeaus zu denken.



DAS LOW-CARB-UNIVERSUM IST GROSS

Es gibt jede Menge unterschiedlicher Low-Carb-Varianten. Nicht gerade so viele wie Sterne in unserer Galaxie, aber eine ganze Menge, und die Planeten sind teilweise ganz schön unterschiedlich.

Denn eigentlich steht hinter dem Begriff Low Carb nur die Aussage, dass Kohlenhydrate in den Mahlzeiten reduziert werden. In welchem Umfang, ist nicht fest definiert. Aus diesem Grund gibt es unterschiedliche Optionen. Man kann die Kohlenhydrate sehr stark reduzieren oder etwas mehr Kohlenhydrate erlauben, aber eben deutlich weniger, als das die üblichen Ernährungsempfehlungen vorsehen. Liegt die offizielle Empfehlung bei einer Kohlenhydratzufuhr von etwa 250 bis 300 Gramm pro Tag, so bewegen wir uns bei der Low-Carb-Ernährung in einem Bereich von 20 bis maximal 150 Gramm Kohlenhydraten. Sie können sich vorstellen, dass sich der Teller dadurch anders füllt und insbesondere klassische Kohlenhydratlieferanten (Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker, Backwaren) nicht mehr den Stellenwert haben wie zuvor. Typisch für alle gängigen Low-Carb-Varianten ist, dass diese Kohlenhydratbomben weitestgehend aus dem Speiseplan verschwinden und andere Lebensmittel an deren Stelle treten.



Auf meiner galaktischen Reise nach der für mich perfekten Low-Carb-Ernährungsweise bin ich auf den verschiedenen Low-Carb-Planeten immer auf etwas gestoßen, das mir nicht passte. Mal war es mir zu dogmatisch, denn einige Ernährungsvorschriften werden mit fast religiösem Eifer verteidigt. Dann gab es Planeten, die Low Carb zu abgehoben und lebensfremd umgesetzt haben, und häufig hat es mir schlicht und ergreifend nicht gut geschmeckt. Das Leben ist zu kurz für schlechten Geschmack auf dem Teller, bei aller Liebe zur Gesundheit.



Also, irgendwas war immer. Und so fühlte ich mich bei all den Bewohnern der anderen Planeten nicht richtig wohl und ich flog immer weiter durch Raum und Zeit. Da kam mir die Idee, dass ich meinen eigenen Planeten besiedeln könnte, auf dem meine Regeln gelten und auf dem niemand meckern würde, warum ich dies oder jenes essen oder eben nicht essen würde, kurz:

Ein Planet, auf dem ich das Steuer auf der Kommandobrücke selbst in der Hand hielt.



DER URKNALL DES HAPPY-CARB-PLANETEN

Es musste also ein Ernährungsmodell her, das langfristig funktioniert, unkompliziert ist und für immer schmeckt. So entwickelte ich mein eigenes Low-Carb-System, das all meine Wünsche und Bedürfnisse abdeckt. Mit einem leisen Knall war dann auf einmal mein eigener kleiner Happy-Carb-Planet da. Ich düste im Sauseschritt los und war schnell sehr happy mit meiner neuen kohlenhydratarmen Ernährung.

Nachdem sich daraufhin mein Gesundheitszustand rapide verbessert hat und die überschüssigen Kilos purzelten, begann ich im Sommer 2014 in den unendlichen Weiten des Internets meinen Blog www.happycarb.de zu schreiben, wo ich seitdem Kochrezepte und Ernährungstipps für alle, die Interesse an einer kohlenhydratreduzierten Kost haben, veröffentliche. Besuchen Sie mich dort und Sie finden weitere tolle Rezepte, wenn Sie sich hier im Buch vorwärts und rückwärts durchgekocht haben und nicht genug bekommen können.

Was sich genau hinter meiner Low-Carb-Variante verbirgt, finden Sie auf den folgenden Seiten, auf denen Sie ganz grob mein Happy-Carb-Prinzip kennenlernen können. Aber zuerst will ich noch ein kurzes flammendes Plädoyer halten für die Ernährungsweise, die mein Leben verändert und mich zur Kapitänin meines eigenen Happy-Carb-Raumschiffs gemacht hat.

Als Teil der Crew des Raumschiffs Happy Carb haben Sie nun die Möglichkeit, sich mit mir auf diesem wunderbaren kleinen Planeten anzusiedeln, und erleben wahrlich galaktische Dinge.



SIE WERDEN AUF DEM PLANETEN HAPPY CARB:

- Gewicht verlieren, denn kalorienreiche Sättigungsbeilagen werden durch Gemüse ersetzt und die veränderte Zusammensetzung der Makronährstoffe begünstigt die Fettverbrennung,
- stabilere Blutzuckerwerte haben, denn weniger Kohlenhydrate schützen vor Blutzuckerspitzen und brauchen weniger Insulin,
- sich von Heißhunger und Fressanfällen verabschieden, denn Energiekrisen im Kopf bleiben aus,
- länger satt bleiben, denn ausreichend Eiweiß und Fett auf dem Teller sorgen für eine nachhaltige Sättigung,
- sich vitaler und konzentrierter fühlen, denn Sie haben ab sofort viele nährstoffreiche Lebensmittel auf dem Teller,
- Ihren Darm erfreuen, denn mehr darmgesunde Ballaststoffe und die Reduktion von Zucker fördern die Vermehrung der gewünschten Darmbakterien,
- leckerer essen als jemals zuvor und sich hoffentlich irgendwann fragen, warum Sie sich nicht schon immer so ernährt haben.

Gemüse, Gemüse, Gemüse ist mein heutiges Mantra, und das ist sehr viel leckerer, als Sie vielleicht jetzt denken. Irgendwie sind Sie also nun auf dem Planeten Gemüse gelandet, und ich hoffe, dass Sie kein Rückflugticket lösen und lieber bei mir bleiben.

