

Veronika Pichl



LOW-CARB

Blitzküche

AUS DEM THERMOMIX®

Über 60 schnelle und einfache Rezepte

Mit vielen
All-in-one-
Gerichten



riva



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Veronika Pichl

LOW-CARB
Blitzküche
AUS DEM THERMOMIX®

Veronika Pichl

LOW-CARB

Blitzküche

AUS DEM THERMOMIX®

Über 60 schnelle und einfache Rezepte

riva

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

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

2. Auflage 2020

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Apolonia/Shutterstock.com, Kseniya Toyechkina/Shutterstock.com, Oksana Mizina/Shutterstock.com, t.natchai/Shutterstock.com, Diana Ruchser

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1068-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0693-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0694-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® - ein Plus für Gesundheit und Fitness	8
Warum eigentlich Low Carb?	9
Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden.	10
Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®	13
Low Carb mit dem Thermomix - so klappt's	14
Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®	15
Diese Low-Carb-Basics sollten im Küchenschrank nicht fehlen	18
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®	20
Zum Umgang mit diesem Buch	22
Salate	23
Schneller Eisbergsalat.	23
Thunfischsalat mit Rucola und Avocado	24
Blumenkohlsalat	26
Radieschen-Gurken-Salat	28
Garnelen-Avocado-Salat	30
Tomaten-Avocado-Salat	32
Suppen	33
Zucchini-Sellerie-Cremesuppe	33
Brokkolicremesuppe	34
Kürbis-Blumenkohl-Suppe	36
Bunte Minestrone	38
Kohlrabi-Karotten-Suppe	40
Dips, Pesto und Aufstriche	41
Avocado-Spinat-Dip	41
Karotten-Mandel-Pesto	42
Ei-Aufstrich	43
Tomaten-Feta-Creme	44

Frühstück und Süßspeisen	45
Falscher Milchreis	45
Syrniki (Russische Quarkpfannkuchen)	46
Mandelbrei mit Zimt	48
Heidelbeer-Crumble	49
Kokos-Porridge	50
Pancakes mit Beeren	52
Snacks	53
Mikrowellenbrot	53
Fetabällchen mit Nusskruste	54
Tomaten mit Lachscremefüllung	56
Omelett-Wraps	57
Rote Bete mit Fetacreme	58
Hauptgerichte vegetarisch und vegan	59
Ratatouillegemüse	59
Asiatische Nudelpfanne	60
Zoodles mit Basilikumpesto	62
Tofu-Eierspeise	64
Pizza Margherita	66
Zucchini-Wedges mit mediterranem Joghurtdip	68
Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlreis	70
Zucchinudeln mit Erdnussauce	72
Gemüsepuffer	74
Hauptgerichte mit Fisch	75
Schneller Garnelen-Curry-Topf	75
Thunfisch-Pizza-Bowl	76
Falscher Couscous mit Garnelen	78
Kabeljau-Gemüse-Päckchen	80
Lachs mit Gemüseudeln im Päckchen	82
Lachs mit Mandelkruste und Zucchinudeln	84
Kabeljau mit Pak-Choi-Gemüse	86
Fischbällchen in Tomatensauce	88
Hauptgerichte mit Fleisch und Wurst	89
Schinken-Käse-Rührei	89
Bauerntopf	90
Sauerkrauteintopf	92
Paprika-Schnitzel-Topf	93
Rinder-Gemüse-Topf	94
Hackbällchen in Currysauce mit Brokkoli	96
Zoodles mit Karotten-Hack-Bolognese	98
Mediterraner Gemüse-Hack-Auflauf	100

Hauptspeisen mit Geflügel.....	101
Eiermuffins mit Putenschinken	101
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis	102
Blumisotto mit Hähnchen	104
Hähnchenbrust im Speckmantel mit Sahnesauce	106
Hühnerfrikassee	108
Puten-Pesto-Röllchen mit Schmandsauce	110
Blumenkohl-Hackbällchen-Auflauf	112
Hähnchen Alfredo mit Zucchininudeln	114
Hähnchen mit Shiratakireis	116
Desserts	117
Erdnussbutter-Cookies	117
No-Bake-Cookies	118
Schokocreme	119
Walnuss-Brownies	120
Mandel-Schoko-Pudding	122
Schoko-Haselnuss-Bällchen	123
Himbeerdessert	124
Rezeptverzeichnis nach Zubereitungszeit	125
Bild- und Rezeptnachweis	127
Die Mitwirkenden	128
Über die Autorin	128

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® – ein Plus für Gesundheit und Fitness

Low Carb als Diät oder dauerhafte Ernährungsform ist mittlerweile fast jedem ein Begriff. Kein Wunder, schließlich hört und liest man überall von Diäterfolgen oder einem gesteigerten Wohlbefinden dank der Umstellung auf die Low-Carb-Lebensweise. Das bewährte Ernährungskonzept dann aber selbst in die Tat umzusetzen, scheitert in der Realität häufig an mehreren Faktoren. Zu wenig Zeit zum Kochen oder die vermeintlichen Speiseplaneinschränkungen durch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung lassen die guten Vorsätze, sich endlich gesünder zu ernähren, oft schnell in Vergessenheit geraten.

Aber warum den Wunsch nach einer gesünderen Ernährung aufgeben, bevor man überhaupt richtig damit begonnen hat? Dafür gibt es eigentlich gar keinen Grund! Das gilt vor allem dann, wenn man einmal erkannt hat, dass auch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung keinesfalls einen langweiligen oder aufwendigen Speiseplan voller Entbehungen zur Folge hat. Und wenn sich leckere, gesunde Low-Carb-Gerichte auch noch ganz bequem und meist in nur wenigen Minuten mithilfe des Thermomix® zubereiten lassen, gibt es erst recht keinen Grund mehr, sich die vielen Gesundheitsvorteile, ein schlankeres Selbst und eine Portion Extra-Wohlbefinden nicht zu gönnen!



Warum eigentlich Low Carb?

Vermutlich hat jeder den Begriff »Low Carb« schon einmal gehört und die meisten Menschen wissen, dass damit nichts anderes als »wenig(er) Kohlenhydrate« gemeint ist. Wer sich auf diese Weise ernährt, verzichtet zwar nicht komplett auf Kohlenhydrate, entscheidet sich aber gezielt dafür, die Aufnahme dieses Makronährstoffs zu reduzieren, sodass er nur noch etwa 20 Prozent der insgesamt aufgenommenen Makronährstoffe ausmacht.



Sportlichen Menschen mit Normal- oder nur leichtem Übergewicht wird dabei empfohlen, die täglich konsumierte Kohlenhydratmenge auf etwa 25 bis 50 Gramm zu verringern. Aber was soll das überhaupt? Sind Kohlenhydrate etwa generell schlecht und machen uns krank, sodass wir sie in unserer Ernährung meiden müssen?

Natürlich nicht!

Aber: Ein großer Teil der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate stammt bei vielen Menschen nicht gerade aus den gesündesten Quellen. So ergaben Untersuchungen der Welternährungsorganisation beispielsweise, dass Erwachsene pro Tag etwa 131 Gramm Zucker zu sich nehmen. Dementsprechend ist eine geringere Kohlenhydratzufuhr bei den allermeisten Menschen nicht zwingend gleichzusetzen mit einer strengen Diät und Verzicht – Low Carb kann schon bedeuten, eine ungesunde und unnötig hohe Zuckerzufuhr einzuschränken.

Das kann etwa dadurch geschehen, dass Lebensmittel, die besonders viele Kohlenhydrate in Form von Einfachzucker enthalten, weniger oft auf den Tisch kommen. Solche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Einfachzucker sind beispielsweise:

- Süßigkeiten und besonders süßes Obst und Gemüse
- Nudeln, Brot und sonstige Backwaren sowie Weißmehlprodukte
- Limonaden, Säfte und gesüßte Getränke
- Fast Food, Fertiggerichte und andere Fertiglernmittel
- panierte Lebensmittel
- Lightprodukte



Werden diese Lebensmittel nur noch selten oder in kleinen Mengen gegessen, kann das die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge bereits erheblich reduzieren.

Aber wozu das alles? Welche Vorteile soll es eigentlich haben, auf die Kohlenhydratmenge zu achten? Schließlich sind Kohlenhydrate doch wertvolle Nährstoffe, die dem menschlichen Körper zur Energiegewinnung dienen?

Obwohl insbesondere einfache Kohlenhydrate unserem Körper schnell verfügbare Energie liefern, sind sie dennoch keine essenziellen Nährstoffe. Das bedeutet: Wir müssen sie nicht zwingend über die Nahrung aufnehmen, um fit, gesund und leistungsfähig zu sein! Anstelle einfacher Kohlenhydrate könnten wir nämlich auch andere Nährstoffe (Fette oder Proteine) zu uns nehmen – aus diesen kann unser Körper ebenfalls die nötige Energie gewinnen.

Tauschen wir also beispielsweise Weißmehlprodukte und andere Kohlenhydratquellen gegen protein- und fettreichere Lebensmittel aus, entsteht dadurch kein »Kohlenhydratmangel«. Vielmehr gewinnt unser Körper die notwendige Energie dann einfach aus den anderen ihm zur Verfügung stehenden Quellen – und es ergeben sich verschiedene gesundheitliche Vorteile. Diese Vorteile erklären, warum so viele Menschen auf die Low-Carb-Ernährung schwören.

Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden

Durchschnittlich konsumieren Erwachsene hierzulande über 200 Gramm an Kohlenhydraten pro Tag. Ein nicht unerheblicher Teil davon stammt dabei aus Zucker in Form von Süßigkeiten, Limonade oder Lebensmitteln, die Haushaltszucker enthalten.

Problematisch daran ist: Viele Untersuchungen konnten zeigen, dass übermä-

ßiger Kohlenhydrat- und gerade Zuckerkonsum das körperliche Wohlbefinden nicht unerheblich beeinträchtigen und uns sogar krank und dick machen kann.

Höchste Zeit also, um mithilfe von leckeren Rezepten, die sich leicht und schnell im Thermomix® zubereiten lassen, überflüssige Kohlenhydrate vom Speiseplan zu streichen – und unserem Körper so

gleich zwei überzeugende Gesundheitsvorteile zu verschaffen:

1. Durch eine verminderte Kohlenhydrataufnahme werden Blutzucker- und Insulinspiegel normalisiert und stabilisiert – so kann weniger Heißhunger entstehen, was bedeutet, dass wir seltener zu »Dickmacher-Lebensmitteln« greifen. Außerdem wird verschiedenen Krankheiten vorgebeugt.
2. Da keine einfachen Kohlenhydrate mehr für die Energiegewinnung zur Verfügung stehen, greift unser Körper dazu nun auf Fett zurück, und zwar neben Nahrungs- auch auf eingelagertes Körperfett. Das heißt, dass unerwünschte Fettpolster schmelzen!

Weniger Körperfett und gleichzeitig auch weniger Heißhunger – kein Wunder, dass wir uns sofort wohler in unserer Haut fühlen!

Weitere Vorteile der Low-Carb-Ernährung

Mehr Wohlbefinden durch weniger Körperfett und kein Heißhunger mehr sind aber noch längst nicht alle Vorteile, die eine kohlenhydratreduzierte Ernährung haben kann. Stehen nämlich weniger kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Backwaren und Chips auf unserem Speiseplan, hat das ganz automatisch zur Folge, dass mehr fett- und proteinreiche Lebensmittel gegessen werden. Schließlich müssen wir ja auch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung genügend Energie zu uns nehmen.

Dieses Ersetzen von Kohlenhydraten durch Proteine und gesunde Fette bringt gleich mehrere Gesundheitsvorteile mit sich:

- **Muskeln werden aufgebaut**
Steigen wir auf eine Low-Carb-Ernährung um, geht mit der geringeren Kohlenhydrat- meist ganz automatisch eine erhöhte Proteinzufuhr einher. Dies hat zur Folge, dass wir bei sportlicher Aktivität leichter Muskeln aufbauen – und das hält unseren Körper straff und fit.
- **Weniger Schmerzen und Krankheiten dank Low Carb**
Senken wir den Kohlenhydratgehalt unserer Nahrung, stabilisiert sich unser Insulinspiegel ganz automatisch. Ein stabilerer Insulinspiegel reduziert aber auch die im Blut nachweisbare Anzahl von Entzündungsmarkern und

