

MARTINA KITTLER • CORA WETZSTEIN • DAGMAR REICHEL

MIT  
BLITZGERICHTEN  
& LUNCH TO GO

MIX & FERTIG

# LOW CARB

Die besten GI-Rezepte für den  
THERMOMIX

G|U

MARTINA KITTLER • CORA WETZSTEIN • DAGMAR REICHEL

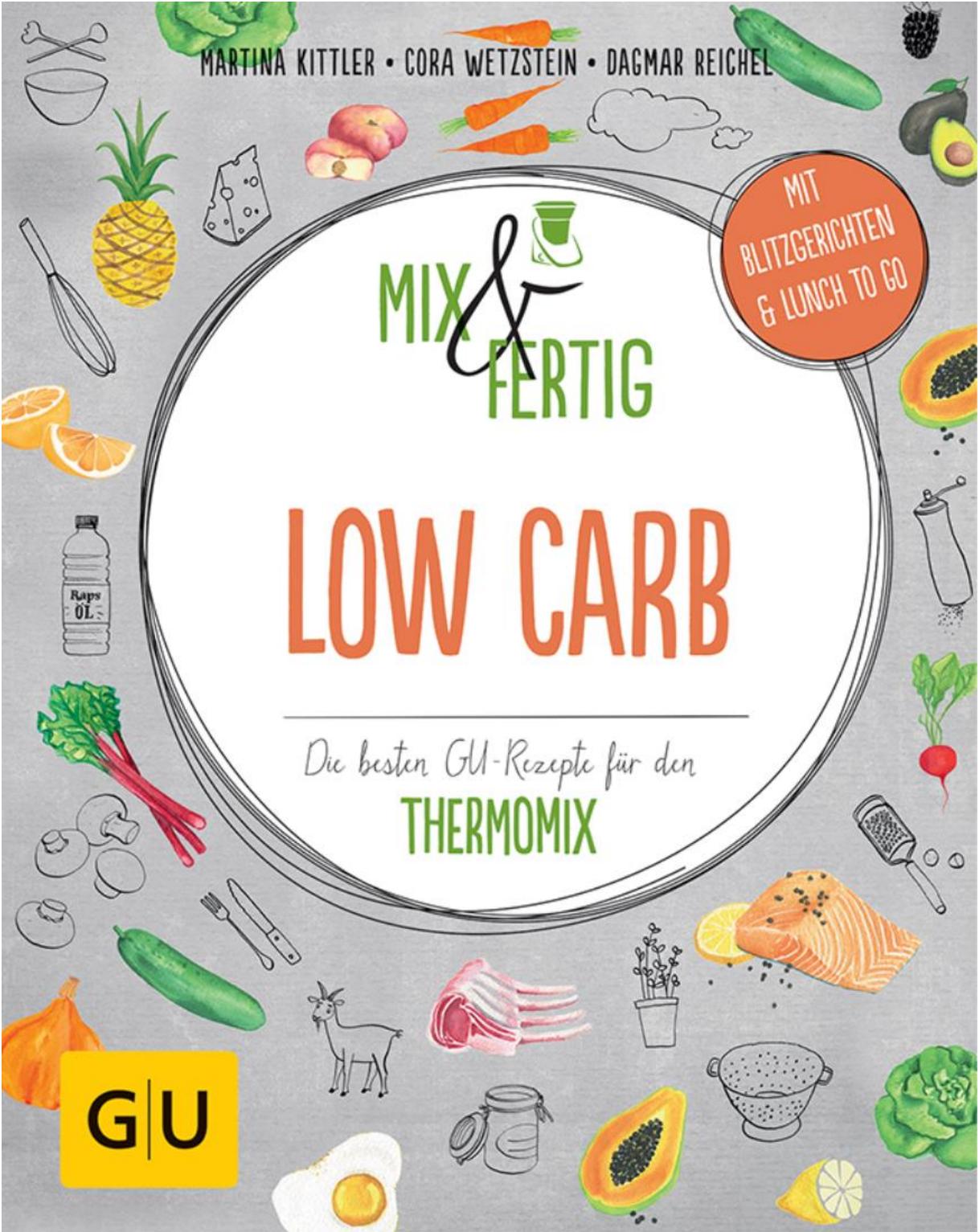
MIX & FERTIG

LOW CARB

Die besten GU-Rezepte für den  
THERMOMIX

MIT  
BLITZGERICHTEN  
& LUNCH TO GO

GU



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

## **Abkürzungsverzeichnis:**

**EL** = Esslöffel

**TL** = Teelöffel

**g** = Gramm

**kg** = Kilogramm

**cm** = Zentimeter

**ml** = Mililiter

**l** = Liter

**Msp.** = Messerspitze

**E** = Eiweiß

**F** = b

**KH** = Kohlenhydrate

**kcal** = Kilokalorien

**Min.** = Minuten

**TK-** = Tiefkühl-

**Ø** = Durchmesser



## LEICHT. LECKER. LOW CARB!

Auch wenn viele auf Hefeteig und Milchreis aus dem Thermomix schwören, braucht dieser sich auch in Sachen Low Carb nicht verstecken.

Sobald der Thermomix einen Arbeitsschritt beendet hat, ertönt ein Signalton: Wenn das Gemüse gehackt ist, die Zwiebel angedünstet, der Teig geknetet, aber auch immer dann, wenn er eines der von uns kreierten Low-Carb-Rezepte fertiggestellt hat. Für den ein oder anderen mag das vielleicht ungewöhnlich sein, eine Mahlzeit »einzuläuten«. Doch je mehr Sie sich auf den mixenden, rührenden, kochenden und dämpfenden Kessel einlassen, desto mehr werden Sie sich in der Tat auf diesen Jingle freuen. Ehrenwort! Denn Fleisch und Gemüse aus dem schonenden Dampf schmecken einfach köstlich, Rohkostsalate und Smoothies sind im Handumdrehen fertig und sogar die Low-Carb-Sweeties lassen die Geschmacksknospen jubeln. Die klassischen Kohlenhydrat-Beilagen und -Beigaben werden Sie wirklich nicht vermissen, so bunt, sättigend und lecker wird die Vielfalt auf Ihren Tellern sein.

## LOW CARB MIT LINKS

Wir können sogar den Beweis dafür erbringen, dass der Thermomix in der Tat ein Küchenhelfer ist, der einhändig bedient werden kann, um köstliche Speisen auf den Tisch zu zaubern. Manchmal hat man eben auch Glück im Unglück: Kurz nach Beginn der Arbeit an unserem Thermomix-Buch brach sich Martina den rechten Arm, ihren »guten«: OP, Gipsarm, Belastung der Hand verboten! Gemeistert hat sie das Projekt trotzdem – per Knopfdruck mit der linken Hand und dank der tatkräftigen Unterstützung durch Schnippelhelfer Thermomix. So waren zum Abgabetermin alle Low-Carb-Köstlichkeiten von Chia-Mohn-Brötchen und spicy Chicken-Salat über Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis und Rinderbraten im Ingwersud bis hin zu Joghurt-Waffeln und Strawberry-Cheesecake mix & fertig!

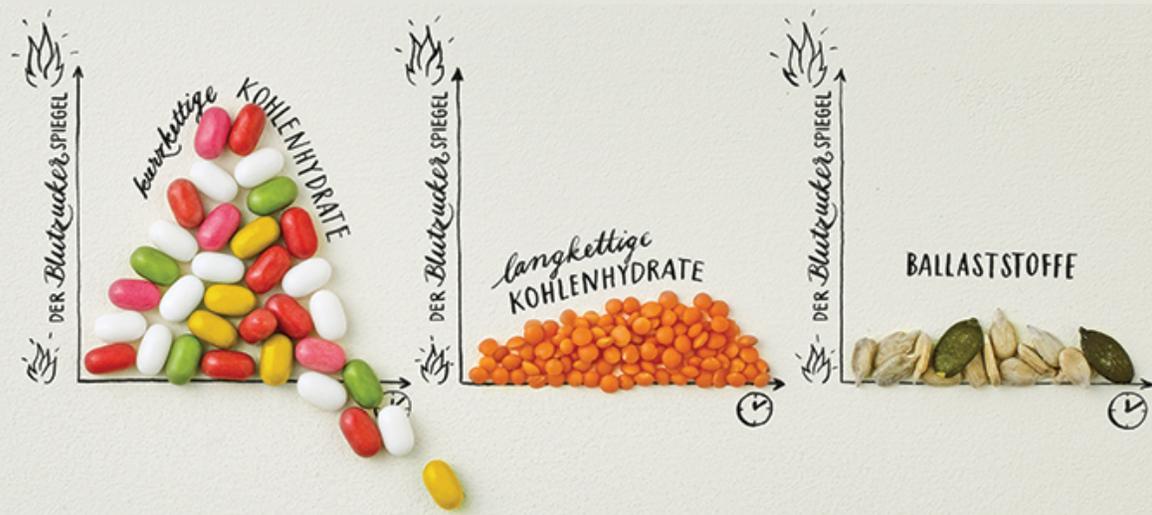
Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!



*Tashia Kibler*

*Daynae Meidel*

*Cora Watzstein*



## DIE LOW-CARB-ERNÄHRUNG

Hier lesen Sie, warum Sie satt und gesund durchs Leben gehen, wenn Sie Kohlenhydrate auf dem Teller reduzieren. Und weil low nicht no heißt, auch sehr glücklich!

### WARUM LOW CARB?

Der eine möchte ein paar Pfunde abnehmen, der andere einfach mehr Abwechslung und Ausgewogenheit in seinen Speiseplan bringen. Low Carb ist dafür der ultimative Geheimtipp, um schlank, agil und gesund durchs Leben zu gehen.

### DAS LOW-CARB-GEHEIMNIS

Carbs steht für Kohlenhydrate. Sie versorgen Sie neben Eiweiß und Fett mit Energie in Form von Kilokalorien. Low Carb bedeutet, dass Sie den Kohlenhydrathahn etwas

zudrehen: Sie nehmen nur noch 30 Prozent der Nahrungsenergie aus Kohlenhydraten auf. Bei 2 000 Kilokalorien pro Tag sind das 600 Kilokalorien bzw. 150 g Kohlenhydrate. Im Gegenzug erhöhen Sie die anderen beiden Energielieferanten Eiweiß und gesunde Fette auf dem Teller. Und welchen Nutzen ziehen Sie daraus – Kalorie ist doch Kalorie, oder nicht? Nicht ganz! Eiweiß und Fett sind ebenfalls richtige Sattmacher. Sie brauchen also keine Angst zu haben, ständig hungrig zu sein, wenn Sie weniger von den »üblichen« Sättigungsbeilagen, wie Nudeln, Kartoffeln und Reis essen. Im Gegenteil: Bei eiweiß- und fettreichen Lebensmitteln lässt der nächste Hunger länger auf sich warten als bei kohlenhydratreichen Mahlzeiten. Sie werden langsam verdaut und beeinflussen den Blutzuckerspiegel kaum bzw. gar nicht. Und der ist ein wichtiges Barometer für Hunger und Sättigung. Ihr Körper braucht Kohlenhydrate in Form von Zucker (Glucose), vor allem Ihr Gehirn. Ohne Zucker kann es nicht richtig arbeiten, Sie werden unkonzentriert und müde. Darum sollen Sie auch nicht komplett auf Kohlenhydrate verzichten. Achten Sie bei den Kohlenhydraten, die Sie essen, aber besonders auf die Qualität: Möglichst langkettige Carbs und viele Ballaststoffe sollten Sie sich gönnen. Low Carb steht für viel Gemüse und eine rundherum gesunde und vitalstoffreiche Ernährung. Und bietet noch ein Plus: Ihr Körper muss mehr Energie aufwenden, um Eiweiß dem Stoffwechsel zuzuführen. Auch so werden Fettröllchen verhindert, gleichzeitig brauchen Sie aber keinen Mangel zu befürchten.

# DIE KOHLENHYDRATE UND DER BLUTZUCKERSPIEGEL

Kohlenhydrate sind Zuckermoleküle, die kurz oder lang sein können. Kurze Zuckermoleküle aus gezuckerten Getränken, Süßigkeiten und Weißmehlprodukten sind so klein, dass sie - kaum im Darm angelangt - durch die Darmwand ins Blut wandern und dort den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen. Die Bauchspeicheldrüse produziert Insulin, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen transportiert. Darum fällt der Blutzuckerspiegel dann genauso schnell wieder ab. Und Sie bekommen Heißhunger - vor allem auf Süßes. Ein Teufelskreis also.

Die langen Zuckerketten aus Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Gemüse dagegen müssen die Verdauungsenzyme erst nach und nach in kleinere Stücke aufspalten, bevor sie ins Blut aufgenommen werden können. Die Folge: Der Blutzucker schlägt nicht extrem nach oben oder unten aus, sondern bleibt konstanter.

## WILLKOMMENER BALLAST!

Eine dritte Kohlenhydratgruppe bilden die Ballaststoffe. Das sind Faserstoffe aus Gemüse, Obst, Kernen und Vollkornprodukten, die Sie nicht verdauen können. Sie liefern also keine Energie, tun aber viel Gutes im Körper: Sie quellen in Magen und Darm auf, sorgen so für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl, lockern den Stuhl, halten den Blutzuckerspiegel konstant und binden nebenbei noch das ungesunde LDL-Cholesterin. Diese wichtigen Low-Carb-Bausteine kommen in der deutschen Durchschnittsernährung oft zu kurz. Die empfohlene

Menge von 30 g Ballaststoffen nehmen die wenigsten pro Tag zu sich.

## LECKER & LOW CARB

Halten Sie sich vor allem an Gemüse, Salate, Milchprodukte, Eier, fetten Fisch wie Lachs, Makrele und Hering, an mageres Fleisch und Hülsenfrüchte sowie an hochwertige pflanzliche Fette (z. B. Olivenöl, Nüsse, Samen, Avocado). So fällt es ganz leicht, sich satt zu essen und die Low-Carb-Marke nicht zu überschreiten. Auch ein bis zwei Portionen Obst, ein Löffelchen Honig im Smoothie sowie kleine Mengen Vollkornprodukte sind kein Problem.

## ACHTUNG: HIGH CARBS!

Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, gezuckerte Getränke, weißer Reis, Hartweizennudeln und Zucker sind Carb-Bomben – davon wirklich nur kleine Mengen in den täglichen Speiseplan einbauen. Aber Sie werden sowieso bald feststellen, dass sich Ihr Geschmack verändert. Oft reicht die Süße von Früchten aus, um einen angenehmen Süßgeschmack zu empfinden. Ein »normaler« Keks kommt Ihnen dann völlig übersüßt vor.



## LOW-CARB-PARTNER THERMOMIX

Viel Gemüse im Rezept erfordert viel Schnippelarbeit. Es gibt Menschen, die haben Freude daran. Und die anderen übergeben ganz entspannt an Küchenhelfer Thermomix.

### VIELE, VIELE VITAMINE ...

Thermomix und Low Carb - zwei Welten treffen aufeinander? Nein, gar nicht! Gehören Sie zu denjenigen, deren Zeitbudget immer knapp ist? Deshalb suchen Sie nach einer Möglichkeit, gesunde, unkomplizierte Low-Carb-Rezepte zu zaubern, ohne stundenlang in der Küche

stehen zu müssen? Dann ist der Thermomix für Sie eine Küchenhilfe par excellence. Denn Low Carb heißt: viel Gemüse. Dank Thermomix fällt aber zeitraubende Schnippelarbeit komplett weg. Putzen, schälen, in grobe Stücke schneiden reicht – den Rest erledigt für Sie das Schneidemesser im Mixtopf. So stehen feincremige Smoothies, knackige Rohkostsalate, Dips und Aufstriche, die nur so vor Vitaminen, Eiweiß und gesunden Fetten strotzen, im Handumdrehen auf dem Tisch – oder landen schnell und unkompliziert in der Lunchbox für die gesunde Mittagspause.

Fleisch und Fisch werden in der Pfanne oder im Ofen gerne mal trocken. Das passiert per schonendem Dampf im Varoma nicht mehr. Während im Mixtopf eine feine Sauce schmurgelt, garen im Varoma-Behälter und / oder auf seinem Einlegeboden Fisch, Fleisch oder Gemüse. Und inzwischen haben Sie einfach Zeit für sich.

Auch hitzeempfindliche Vitamine sind dankbar für die milden Temperaturen bis maximal 120°, die auf sanfte Art und Weise das Gemüse al dente und nicht matschig garen.

## ... UND KEINE ZUSATZSTOFFE!

Wer seinen Speiseplanregler in Richtung gesund dreht, der möchte normalerweise auch auf Fertigprodukte verzichten. Denn darin verstecken sich zum einen oft künstliche Zusatzstoffe wie Konservierungs-, Aroma- und Farbstoffe, aber auch Kohlenhydrate in Form von Zucker, Sirups oder Stärke. Sie belasten Ihr Carb-Konto, ohne dass Sie es bemerken. Mit dem Thermomix dagegen zaubern Sie Mayonnaise, Sauce Hollandaise, Vanillesauce oder Suppenwürze aus 100 Prozent Natur mit Gelinggarantie. Komplett ohne Glutamat, Füllstoffe und künstliches

Gedöns, dafür aber mit richtig gutem Geschmack und fernab vom industriellen Einheitsbrei!

## LOW-CARB-BACKEN

Für Ratzfatz-Low-Carb-Brötchen knetet der Thermomix Teige im Stile einer Turboküchenmaschine. Getreidekörner werden in Sekundenschnelle zu Vollkornmehl oder Schrot. Low-Carb-Mehl-Alternativen wie gemahlene Nüsse, geschrotete Leinsamen oder Linsenmehl herzustellen, ist für die Schneidmesser ein Klacks. Wer Probleme hat, manche dieser Spezialprodukte zu bekommen oder wem sie einfach zu teuer sind, der stellt sie mit dem Thermomix aus den deutlich günstigeren Rohstoffen einfach selbst her.

Für den kleinen Süßhunger zwischendurch verwenden wir Zuckeraustauschstoffe wie Stevia oder Birkenzucker möglichst selten, da die Ausgangsprodukte im Herstellungsprozess sehr stark industriell bearbeitet werden, bis das Endprodukt in der Dose landet. Wir bevorzugen die natürliche Süße von Früchten, z. B. Vollrohrzucker, Honig und Ahornsirup sowie nachhaltig produzierten Kokosblütenzucker, der zwar relativ teuer in der Anschaffung ist, aber den Blutzuckerspiegel nicht so stark und schnell ansteigen lässt wie herkömmlicher Zucker. Zudem spenden die Aromen von Vanille, Zimt oder Tonkabohne einen dezenten Süßgeschmack. Damit lässt sich ein Teil des ansonsten nötigen Zuckers schon wieder wegmogeln. Überzeugen Sie sich ganz einfach selbst!



**Feines Frühstück, SNACKS &  
kernige Brotzeit**



**Low-Carb-CRACKER**  
**FÜR 1 BACKBLECH (12 STÜCK)**

50 g Kürbiskerne  
100 g rote Linsen  
50 g Haferkleie  
20 g Kürbiskernöl (2 EL)  
15 g geschroteter Leinsamen  
15 g heller Sesam  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz

Zubereitung: 25 Min. + 45 Min. Backen  
Pro Stück ca. 90 kcal, 4 g E, 5 g F, 6 g KH

- 1** Die Kürbiskerne in den Mixtopf geben und 3 Sek. / Stufe 5 hacken, in ein Schälchen umfüllen.
- 2** Die Linsen im Mixtopf 1 Min. / Stufe 7 fein mahlen. Kleie, Kürbiskerne, Kürbiskernöl, Leinsamen, Sesam und Kreuzkümmel sowie  $\frac{1}{2}$  TL Salz mit 100 g Wasser dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 3-4 mischen. Falls nötig, nochmals bis zu 50 g Wasser untermischen, der Teig sollte aber eher fest sein, damit er später ausgerollt werden kann. Teig ca. 10 Min. quellen lassen.
- 3** Den Backofen auf 160° vorheizen. Die Masse auf einem Bogen Backpapier grob verteilen, einen zweiten Bogen auflegen. Mit einem Nudelholz die Masse dünn ausrollen, dann das obere Backpapier abnehmen. Das Backpapier mit der Masse auf ein Backblech ziehen. Die Masse im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

4 Dann aus dem Ofen nehmen, die Ofentemperatur auf 120° herunterschalten. Kürbiskernmasse in Rauten oder Quadrate schneiden und im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen, dabei immer mal wieder die Türe kurz öffnen. Anschließend die Masse bei spaltöffener Tür noch ca. 10 Min. im abgeschaltetem Ofen trocknen lassen, dann in die vorgeschnittenen Stücke brechen.



*Der kräuterfrische Käse passt wunderbar zu den Crackern nebenan.*

## **FRISCHKÄSE mit Rucola**

# FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 250 ML (12 PORTIONEN) + 1 400 ML MOLKE

2 000 g Vollmilch  
Saft von 2 Zitronen  
Salz  
1 kleines Bund Rucola

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. Abtropfen + 12 Std. Ruhen  
Pro Portion Frischkäse (ohne Molke): ca. 110 kcal, 6 g E,  
6 g F, 8 g KH

- 1** Die Milch im Mixtopf 10 Min. / 100° / Stufe 2 erhitzen. Zitronensaft und 1 TL Salz durch den Deckel dazugeben und alles 1 Min. / 100° / Linkslauf / Stufe 2 aufkochen. Dabei gerinnt die Milch, und es entstehen kleine Klümpchen, die sich von der Molke abtrennen.
- 2** Alles durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen, dabei die Molke auffangen. Den körnigen Frischkäse im Sieb ca. 30 Min. gut abtropfen lassen. Soll er schnittfest bzw. trockener werden, den Frischkäse danach noch etwas ausdrücken.
- 3** Dann den Rucola verlesen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frischkäsemasse mit dem Rucola verrühren, in eine Form pressen und vor dem Servieren über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

## AUSTAUSCH-TIPPS

Wer möchte, kann den Rucola auch weglassen oder durch andere Gewürze, frische oder getrocknete Kräuter oder durch Tomaten ersetzen. Die entstehende Molke ist ein

gesunder Durstlöscher. Mit frischen Früchten gemixt wird sie zum Wellnessdrink.



# Champignon-AUFSTRICH mit Kräutern

FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 150 ML  
(10 PORTIONEN)

1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)  
1 Knoblauchzehe  
200 g braune Champignons  
½ Bund Petersilie  
1 Zweig Thymian  
15 g Olivenöl (1 ½ EL)  
75 g Sonnenblumenkerne  
30 g Rucola  
5 g mittelscharfer Senf (1 TL)  
5 g Honig (1 TL)  
Salz  
Pfeffer

Zubereitung: 15 Min.  
Pro Portion ca. 160 kcal  
6 g E

13 g F  
4 g KH

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und 5 Sek. / Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.

**2** Petersilie und Pilze in den Mixtopf zur Zwiebelmischung geben. Alles 3 Sek. / Stufe 6 zerkleinern und erneut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und mit dem Öl in den Mixtopf geben. Zusammen 10 Min. / 120° / Stufe 2 braten.

**3** Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, dann herausnehmen. Rucola verlesen und waschen. Die Blätter grob zupfen und nach Ende der Pilz-Garzeit mit dem Senf und den Sonnenblumenkernen in den Mixtopf geben. Alles mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 20 Sek. / Stufe 8 fein pürieren. Der Champignon-Aufstrich passt sehr gut zum Eiweißbrot (s. >).

## INFO

Braune Champignons heißen auch Egerlinge oder Steinchampignons. Nehmen Sie in der Saison im Herbst stattdessen mal Steinpilze oder Pfifferlinge.



*Bayrisch-orientalisches Dreamteam - blitzschnell  
gezaubert!*

**Orientalischer OBATZTER**  
**FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 200 ML**  
**(12 PORTIONEN)**

½ Zwiebel (ca. 40 g)  
4 Stängel Petersilie  
200 g Camembert  
50 g Butter  
100 g Quark (40 % Fett i. Tr.)  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Schwarzkümmel  
1 Prise Zimtpulver  
1 Prise gemahlene Kurkuma  
Salz

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion ca. 290 kcal

14 g E

25 g F

3 g KH

**1** Die Zwiebelhälfte schälen, die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und mit der Zwiebel im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

**2** Den Camembert in Stücke schneiden, mit Butter, Quark, Gewürzen und ½ TL Salz dazugeben und alles 10 Sek. / Stufe 5 zerkleinern und verrühren. Der Obatzter hält sich im Kühlschrank 3-4 Tage.

## AUSTAUSCH-TIPP

Der Camembert kann gut durch Limburger-Käse ersetzt werden. Statt Quark eignen sich auch Schmand oder Frischkäse für diesen Aufstrich.

# GEBALLTE ENERGIE mal herzhaft, mal süß und immer Low Carb

Schnelle Muntermacher: Für ein Ratzfatz-Frühstück oder den kleinen Hunger zwischendurch haben wir die rundum beliebten Energy Balls entcarbt - happ, happ und weg! Gut gekühlt halten sich die Powerbällchen 4-5 Tage.



# KERNIGE TOMATEN-KUGELN

## FÜR 25 STÜCK

100 g getrocknete Soft-Tomaten in grobe Stücke schneiden und mit 70 g Sonnenblumenkernen, 30 g Kürbiskernen, 20 g Kürbiskernöl (2 EL) sowie 15 g feinen Haferflocken in den Mixtopf geben. Alles zusammen 10 Sek. / Stufe 7 zerkleinern. Dann aus der Masse 25 haselnussgroße Kugeln formen.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Stück ca. 37 kcal, 1 g E, 3 g F, 1 g KH



# PAPRIKA-SESAM-BALLS

## FÜR 25 STÜCK

3 Reiswaffeln (nach Belieben mit Rosmaringeschmack) im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 6 zerkleinern. 30 g dunklen Sesam, 50 g Tahin (Sesampaste), 20 g getrocknete Paprikastücke, 20 g Wirsingchips (Bioladen), 1 Prise Salz und 20 g geröstetes Sesamöl (2 EL) dazugeben und alles zusammen 10 Sek. / Stufe 7 fein hacken. Dann aus der Masse 25 haselnussgroße Kugeln formen und die Kugeln nach Belieben noch in 3 EL edelsüßem Paprikapulver wälzen.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Stück ca. 34 kcal, 1 g E, 3 g F, 1 g KH



# APRIKOSEN-KOKOS-PRALINEN

## FÜR 25 STÜCK

100 g getrocknete Soft-Aprikosen, 15 g kandierten Ingwer, 1 Prise gemahlene Kurkuma, 75 g Kokosraspel und 25 g Kokosöl (2 ½ EL) in den Mixtopf geben und alles zusammen 15 Sek. / Stufe 7 zerkleinern. Aus der Masse 20 haselnussgroße Kugeln formen und die Kugeln nach Belieben in 2 EL Kokosraspeln wälzen.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Stück ca. 50 kcal, 0 g E, 4 g F, 4 g KH