

MARTIN KINTRUP

# LOW CARB

für Faule



**G|U**

MARTIN KINTRUP

# LOW CARB

für Faule



**G|U**

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.





## LOW CARB – GANZ EASY, GANZ FIX, GANZ FAUL ...

**Low-Carb-Konzepte schießen seit einiger Zeit wie Pilze aus dem Boden:** Glyx-Diät, LOGI-Methode, South-Beach- und Atkins-Diät, Schlank im Schlaf. Haben Sie auch den Überblick verloren?

Wir machen Low Carb wieder alltagstauglich und bringen das Konzept auf den eigentlichen Kern zurück: **Die Reduktion von Kohlenhydraten im Allgemeinen – insbesondere aber der einfachen Kohlenhydrate wie Frucht-, Trauben- oder Haushaltszucker!** Diese lassen den Insulinspiegel unvermittelt stark ansteigen und sorgen so nach nur kurzer Zeit für unerwünschte Heißhungerattacken. Ein absolutes No-Go!

Zusätzlich fügen wir einen neuen, ganz wichtigen Faktor hinzu: **Die Faulheit!** Im Alltag lauert überall der Stress – in

der Low-Carb-Küche hat er aber nichts verloren! **Alle Rezepte in diesem Buch sind daher - ohne großen Aufwand - innerhalb von höchstens 30 Minuten zubereitet oder wandern nach kurzer Vorbereitungsdauer nur noch für einige Zeit in den Ofen.** Alles ganz easy!

**Dafür greifen wir zu einigen Tricks:** Bei uns stehen allerlei bequeme Produkte auf der Einkaufsliste, die das Kochleben leichter machen. Wir verwenden beispielsweise dort TK-Gemüse, wo das Putzen und Zerkleinern des frischen Gemüses nervig und anstrengend wäre. Nehmen fertige Currypaste, wo man ansonsten ein großes Gewürzregal bräuchte. Und auch der Einkauf bleibt faul: **Alle verwendeten Produkte sind im gut sortierten Supermarkt oder im Drogeriemarkt erhältlich.** Teure Proteinpulver, Mandelmehl oder andere Spezialprodukte sind tabu!

Zusätzlich haben wir uns eine goldene Regel für alle Low-Carb-Konzepte zum Prinzip gemacht: **Bei der Zusammenstellung der Rezepte wurde bewusst auf eine ausreichende Eiweißversorgung geachtet.** Dafür verwenden wir neben Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten auch immer wieder pflanzliche Eiweißspender wie Nüsse, Mandeln, Samen, Hülsenfrüchte oder Tofu. Eiweißreiche Kost macht zum einen länger satt und verhindert außerdem, dass zwischendurch die Knabberlust zuschlägt. Eine kulinarische Win-Win-Situation!

Haben Sie nun Lust, die faule Seite der Low-Carb-Küche zu entdecken? Dann auf die Plätze, fertig ... low!



## LOW CARB – WAS IST DAS?

Ob Diät, allgemeine Ernährungsumstellung oder Lebensstil – Low Carb kann vieles sein! Primäres Ziel: die **Reduzierung von Kohlenhydraten** (in erster Linie Zucker und Stärke) **in der Ernährung**. Diese versorgen uns mit schneller Energie. Ist ihr Anteil in der Nahrung begrenzt, bezieht der Körper die benötigte Energie vorwiegend aus Fett und Eiweiß. Beide sind trotz hoher Energiedichte schwer verwertbar. Der Körper stellt seinen Stoffwechsel um und greift eigene Fettpölsterchen an. **Der berühmte Low-Carb-Effekt!** Ob Sie Low Carb als Ergänzung für den persönlichen Speiseplan oder als ausschließliches Ernährungskonzept ansehen, bleibt dabei ganz Ihnen überlassen.

**Zusätzlicher Effekt:** Low Carb bedeutet, lange satt zu bleiben. Für Hungerattacken sorgt nämlich ein stark schwankender Insulinspiegel, wie er durch hohe Zuckerzufuhr entsteht. Wer sich nach Low Carb ernährt, hat geringe Insulinschwankungen, der Hunger kommt langsam

statt überfallartig, und wir essen automatisch weniger und seltener.

Neben dem faulen Aspekt wurden die Rezepte in diesem Buch vor allem nach einer Prämisse entwickelt: **Lust am Genießen!** Essen ist Sinnlichkeit – ein Ernährungskonzept funktioniert im Alltag nur, wenn man in keiner Weise das Gefühl hat, auf etwas verzichten zu müssen.



## BEQUEME LOW-CARB-LEBENSMITTEL ...

---

... gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt so einige. Man findet sie ...

**... in der Gemüsecke:** Bis auf Kartoffeln und Süßkartoffeln sind alle Gemüsesorten mehr oder minder geeignet für die Low-Carb-Ernährung und meist auch fix verarbeitet. Obst hat häufig einen etwas höheren Anteil an Kohlenhydraten, bis zu 100 g pro Mahlzeit sind aber drin (Ausnahmen: Banane, Granatapfel und Trockenfrüchte). Frische Kräuter sind wertvolle Aromaspender.

**... im Tiefkühlfach:** Praktisch als Gemüse sind Erbsen, Spinat, Suppengemüse, Blumenkohl und - neu - Hokkaidokürbis. Beeren und Kräutermischungen sind faule Low-Carb-Liebliche. Dazu gesellen sich Fischfilets und Garnelen.

**... im Kühl- und Frischeregal:** Eier und Milchprodukte wie Käse, Quark, Joghurt, saure Sahne, Schmand und Crème fraîche sind faule Grundbestandteile der Low-Carb-Ernährung. Sojajoghurt hat hier seinen Platz. Auch Wurstaufschnitt, Räucherfisch, Kaviar, Tofu und vegetarische



Snackwürstchen gibt es. Fleisch (z. B. Hähnchenbrust, Schweinegulasch oder Hackfleisch) liegt in einem separaten, in der Regel geschlossenem Regal. An der Frischetheke gibt es eine bunte Auswahl an Käse (z. B. Ziegenkäsetaler) und Aufschnitt wie etwa Roastbeef.

**... im Glas oder in der Dose:** Sambal Oelek, Curry- oder Zitronengraspaste verleihen allen Gerichten blitzschnell asiatische Würze. Kidney- und zarte Prinzessbohnen gibt es in praktischen kleinen Portionsdosen, Kichererbsen nur in etwas größeren Dosen.

**Im Drogeriemarkt** erhalten Sie Currypaste sowie Kokosmilch in zweckmäßigen 200-g-Portionen. Hier finden Sie auch Mandeln, Sojaflocken, Kokoschips, Leinsamenschrot und eine bunte Auswahl an Nüssen. Chai-Tee und kleine Gläser Kichererbsen sind hier ebenfalls erhältlich.



## ZUCKER, SÜSSSTOFF & CO.

... sind ein echtes Reizthema für Low-Carb-Fans. Einerseits schmecken die meisten Gerichte mit einem Hauch Süße erst richtig gut, und auch Desserts kann man sich ohne süßen Geschmack kaum vorstellen, andererseits sind Zucker, Honig & Co. Kohlenhydrate pur und in größeren Mengen der natürliche Feind des Low-Carb-Lebensstils. Was also tun? Wir klären auf über ...

**... Zucker:** Für Low-Carb-Ernährung tatsächlich nur in winzigen Mengen von höchstens 10 g pro Portion und Mahlzeit zu empfehlen. Das gleiche gilt für Frucht- und Milchsüßholz.

**... Honig:** Enthält wegen des Wasseranteils eine etwas kleinere Menge Kohlenhydrate als Zucker, hat dadurch aber auch eine geringere Süßkraft. Im Grunde gilt daher die selbe Regel wie beim Zucker. Auch Agavendicksaft und Ahornsirup werden so behandelt. Ich verwende Honig trotzdem gerne in Mini-Mengen, da er ein ganz spezielles Aroma hat.

**... Stevia-StreusüÙe:** Wird meist mit Maltodextrin (einem Kohlenhydrat) gemischt, damit sie wie Zucker dosiert werden kann. Die SüÙe wiegt pro TeelöÙel aber viel weniger – und hat damit pro Dosiereinheit deutlich weniger Kohlenhydrate als Zucker. Der metallische, lakritzartige Nachgeschmack ist allerdings sehr dominant. Wer sich daran nicht stört, kann großzügig damit süÙen.

**... flüssige SüÙstoffe:** Sind frei von Kohlenhydraten, haben jedoch einen zweifelhaften Ruf – die Auswirkungen auf den menschlichen Körper und die Umwelt sind noch nicht restlos geklärt. Wer es sehr süÙ mag und gleichzeitig Zucker vermeiden will, kommt allerdings kaum daran vorbei. Mein Tipp: Besser nach und nach an weniger SüÙe im Essen gewöhnen und zudem SüÙstoff, wenn überhaupt, nur in geringen Mengen verwenden.

**... Xylit(ol):** Auch Birkenzucker genannt, ist eine Alternative für die Zukunft! Besteht als Zuckeralkohol auch aus Kohlenhydraten, wird aber vom Körper nur zu einem relativ geringen Teil verstoffwechselt, der Rest wird ausgeschieden. Gleiche SüÙkraft und vergleichbarer Geschmack wie Haushaltszucker. Leider noch sehr teuer und nur in Onlineshops oder der Apotheke erhältlich. Sehr willkommene Nebenwirkung von Xylit: Es schützt die Zähne vor Karies. Kann in größeren Mengen anfangs leicht abführend wirken.



Welche Alternative Sie für sich wählen, möchte ich Ihnen selbst überlassen: **Bei allen Rezepten, die noch ein wenig Süße vertragen können, habe ich im Text darauf hingewiesen.** Meine persönliche Meinung: Herzhafte Gerichte brauchen in der Regel nur einen kleinen Hauch davon. Hier kann 1 TL Zucker, Honig oder – als Luxus-Low-Carb-Variante – Xylit nicht schaden. Bei Desserts gehen die Geschmäcker weit auseinander, zu Zucker oder Xylit sind hier sicherlich Stevia-Streusüße und nur wenige Tropfen Süßstoff eine Option. Probieren Sie, sich an weniger Süße zu gewöhnen. Das funktioniert zum Beispiel, indem Sie einfach jeden Tag 1 kleines Stück Zartbitterschokolade (85-90 % Kakao) essen. Spätestens nach 1 Woche werden Sie es deutlich süßer empfinden.





# FLOTTE FRÜHSTÜCK

Low Carb am Morgen vertreibt Hunger und Sorgen

# DIE SCHNELLEN 4 FÜRS FLOTTE FRÜHSTÜCK ...



## EIER

**Bestechen durch einen unübertroffenen Eiweißcocktail, der vom menschlichen Körper perfekt genutzt werden kann | eiweißreiches Frühstück schützt vor Heißhungerattacken und sorgt dafür, dass man im Laufe des Tages weniger Kalorien zu sich nimmt | reich an fettlöslichen Vitaminen | als klassischer **Eiersalat** (≥) ein perfekter Brotbelag | herzhafter Brunch-Büfett-Liebling als **Quiche-Muffins** (≥) | schmeckt auf italienische Art als **Frittata Caprese** (≥) oder **Strammer Massimo** (≥) | verleiht **Low-Carb-Brot** (≥) Bindung, macht es gleichzeitig zu »Eiweißbrot« | wachsweiße Eier sind leichter bekömmlich als hartgekochte.**



## MAGERQUARK

**Liebling aller Fitnessjünger, weil er eiweißreich und zugleich wegen geringen Kohlenhydrat- und Fettgehalts kalorienarm ist | kann auf vielfältigste Art und Weise süß oder herzhaft angerührt werden oder beim Backen Verwendung finden | macht **Himbeer-Frappé** (≥) zu einem echten Power-Drink | gibt **Low-Carb-Brot** (≥) und **Quiche-Muffins** (≥) eine Extraportion Eiweiß | als **Schoko-Tonkabohnen-Quark** (≥) Frühstücksliebling aller Süßmäuler | als frischer Tomatenquark (≥) zu **Gemüsesticks** ein herzhafter Mittagssnack | fantastisch frisch als fixes **Heidelbeer-Minze-Eis** (≥) | perfekt als **schneller Aufstrich**: Einfach die Brotscheibe damit bestreichen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, dann dünne Tomaten-, Radieschen- und Gurkenscheiben sowie Kresse daraufschieben!**



## FRISCHKÄSE

**Als Brotaufstrich oder in Saucen und Dips eine schnelle Eiweißquelle | fettärmer sind Sorten mit Joghurtanteil | säuerlich-würzige Variante ist Ziegenfrischkäse** | mit geräucherter Forelle als **Brotaufstrich** ([≥](#)) ein Morgenlichtblick, kräftiger als **Radieschen-Ziegenfrischkäse** ([≥](#)) | feincremige Basis für **Veggie-Bread** ([≥](#)), **Gurkenhappen mit Putenbrust** ([≥](#)), **Käsesuppe** ([≥](#)) und **Kokos-Käsekuchen** ([≥](#)) | gemeinsam mit Erdnussmus unwiderstehlich als Füllung von **Erdnussmeteoren** ([≥](#)) | als Ziegenfrischkäse feines Highlight im **Linsensalat** ([≥](#)) und säuerlich-herzhafte Füllung für **Puten-Cannelloni** ([≥](#)) | Tipp für Fans: Ziegenfrischkäsebrösel auf dem **Zwetschgen-Crumble** ([≥](#)) mitbacken!





## AVOCADO

**Reich an gesunden Fetten, Mineralstoffen, fettlöslichen Vitaminen wie Vitamin A und E sowie wertvollen sekundären Pflanzenstoffen | besonders aromatisch und nussig im Geschmack sind die kleinen, fast schon schwarzen Früchte der Sorte »Hass« | immer nur richtig reife Früchte mit weichem Fruchtfleisch verwenden |** bringt mit Melone und Feldsalat als **Green-Avocado-Smoothie** (≥) richtig Power für den Tag | zitrusfrischlecker als cremiger Brotaufstrich auf **Avocado-Putenbrust-Stullen** (≥) | echt raffinierte Kombi mit Garnelen in **Chicoréeschiffchen** (≥) und **Avocadosalat mit Garnelen** (≥) | mit Banane auch als **Eis** (≥) ein echter Dessert-Hit | geschält und klein geschnippelt eine prima Ergänzung für **Salatwraps mit Thunfisch** (≥).



# GERÖSTETES LOW-CARB-MÜSLI

Volle Knusperkraft voraus!

FÜR 8 PORTIONEN

**120 g Sojaflocken**  
**80 g kernige Haferflocken**  
**50 g Kokoschips**  
**50 g Mandeln**  
**50 g geschrotete Leinsamen**  
**50 g Weizenkleie**  
**20 g Honig**  
**1 - 2 g Stevia-Streusüße**  
**1 EL Öl**  
**½ TL Zimtpulver**  
**3 - 4 Msp. gemahlene Vanille**

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN. + 15 MIN. BACKEN

PRO PORTION: CA. 220 KCAL

11 G EW, 15 G F, 10 G KH

**1** Den Backofen samt Blech (Mitte) auf 150° vorheizen. Sojaflocken, Haferflocken, Kokoschips, Mandeln, Leinsamen und Weizenkleie in einer Schüssel mischen.

**2** Honig, Stevia, Öl, Zimt und die Vanille mit 2 EL Wasser verrühren. Das Honigwasser gründlich mit der Flockenmischung vermengen.

**3** Das Blech mit Backpapier auslegen und die Müslimischung gleichmäßig darauf verteilen. Im Ofen 15 Min. backen, dabei nach 10 Min. einmal umrühren.

**4** Müsli aus dem Ofen nehmen und auf dem Blech abkühlen lassen, dann in einen verschließbaren Behälter umfüllen. Haltbarkeit: mindestens 4 Wochen.

SERVIER-TIPP:

Pro Person 125 g Magerquark mit 50 ml Wasser glatt rühren. 50 g geröstetes Müsli darauf verteilen. Dazu wahlweise 50 - 100 g Himbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren (in Scheiben geschnitten), Honigmelone oder Papaya (beides grob gewürfelt) servieren.





# SCHOKO-TONKABOHNEN-QUARK

Aromakick am Morgen

FÜR 2 PERSONEN

**250 g Magerquark**

**2 TL Honig**

**2 EL Kakaopulver**

**2 Msp. gemahlene Vanille**

**1 Msp. gemahlene Tonkabohne**

**50 g Nussmischung**

**125 g Heidelbeeren**

**125 g Himbeeren**

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

PRO PERSON: CA. 340 KCAL

23 G EW, 16 G F, 23 G KH

**1** Den Quark mit Honig, Kakaopulver und 100 ml Wasser glatt rühren. Gemahlene Vanille und Tonkabohne unterrühren. Quark bis zum gewünschten Grad süßen (Info [≥](#)) und auf zwei Schälchen oder tiefe Teller verteilen.

**2** Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Die Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und abtropfen lassen.

**3** Zunächst die Beeren auf den Quark geben, dann die gerösteten Nüsse darüberstreuen. Gleich auf den Tisch stellen.



### TIPP:

Tonkabohnen haben ein unwiderstehliches Aroma, das zwischen Vanille und Bittermandel einzuordnen ist. Sie sind mittlerweile auch im Gewürzregal gut sortierter Supermärkte erhältlich. Wichtig: Immer nur sehr sparsam dosieren, etwa so wie Muskatnuss. Überdosierung kann zu Übelkeit führen. Falls Sie keine Tonkabohnen bekommen, streuen Sie einfach etwas gemahlene Bourbon-Vanille über den Quark und geben noch 1 - 2 Tropfen Bittermandelaroma dazu.



# LIMETTENJOGHURT MIT EXOTEN

Vitaminreicher Muntermacher

FÜR 2 PERSONEN

**1 Orange**

**400 g Sojajoghurt**

**1 EL Limettensaft**

**1 TL Honig**

**½ Papaya**

**40 g Mandeln**

**20 g Kokoschips**

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN.

PRO PERSON: CA. 415 KCAL

16 G EW, 23 G F, 21 G KH

**1** Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann halbieren. Den mittleren Bereich samt weißer Haut herausschneiden. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen und den austretenden Saft auffangen.

**2** Den Sojajoghurt mit dem aufgefangenen Orangensaft, Limettensaft und Honig verrühren. Den Joghurt bis zum gewünschten Grad süßen (Info [≥](#)) und auf zwei Schälchen oder tiefe Teller verteilen.

**3** Die Papaya entkernen und schälen, das Fruchtfleisch grob würfeln oder quer in dünne Scheiben schneiden. Orange und Papaya auf dem Joghurt verteilen.

**4** Die Mandeln grob hacken und zusammen mit den Kokoschips über den Limettenjoghurt und die Exoten streuen.