

SUSANNE BODENSTEINER | SVEN KATMANDO CHRIST

LOW CARB

VOM FEINSTEN

G|U

Über 100 Genussrezepte zum
Verwöhnen und Beeindrucken

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

VORWORT

Sie haben es geschafft und mit Low Carb Ihr Wunschgewicht erreicht? Sie möchten es halten und haben deshalb Ihre Ernährung umgestellt? Wie schön! Dann stehen ja bunte Gemüse, frische Früchte, Eier, Nüsse, Fisch und Fleisch längst auf Ihrem täglichen Speiseplan. Und das darf auch gern so bleiben, wenn Sie am Wochenende, an Festtagen oder einfach so zur Feier des Tages etwas ganz Besonderes kochen wollen.

Hier finden Sie rund 100 Rezepte, mit denen Sie sich und Ihre Gäste unbeschwert vom Feinsten verwöhnen können: leichte Anmacher und vollmundige Appetizer, raffinierte Fleisch- und Fischgerichte, vegetarische Highlights und unwiderstehliche Desserts. Alle haben eines gemeinsam: Der Kohlenhydratanteil liegt bei maximal 30 Prozent (häufig darunter), der Wohlfühlfaktor aber bei 100 Prozent.

Auf dem Bauernmarkt und im Asienladen, beim türkischen Feinkosthändler und im ganz normalen Supermarkt, beim Metzger und im Fischgeschäft haben wir nach feinsten Low-Carb-Produkten Ausschau gehalten und mit aromatischen Kräutern und feurigen Gewürzen gemixt. Bei der Rezeptentwicklung haben wir uns von den Küchen der Welt inspirieren lassen. Und nebenbei geben wir auch eine Menge Tipps, wie Sie Kraut selbst fermentieren, kohlenhydratarmes Linsenbrot backen und Menüs, Feste und traditionelle Essen unkompliziert und Low-Carb-kompatibel gestalten können.

Genießen Sie mit Ihren Gästen »Low Carb« – den Duft des Orients und bodenständigkräftige Spezialitäten, die Aromen ostasiatischer Garküchen und mediterranes Flair.

Guten Appetit und viel Freude beim Schlemmen und
stilvollen Tafeln wünschen Ihnen

Susanne Bodensteiner *gnt christ*



SERVICE

IM LOW-CARB-CHECK: TRENDZUTATEN



1 Artischocken begeistern Feinschmecker mit ihrem nussig-aromatischen Geschmack, Low-Carb-Köche mit ihren wenigen Kohlenhydraten und Ernährungsexperten mit all ihren inneren Werten: Die kugeligen oder ovalen Knospen einer Distelblüte sind reich an Vitamin C, Kalium und Magnesium. Cynarin heißt der Bitterstoff, der den herben Geschmack ausmacht und auch unsere Leber bei der Arbeit unterstützt. So können Artischocken den Blutzuckerspiegel und die Cholesterinwerte positiv beeinflussen. Die große »Camus de Bretagne« ist perfekt geeignet zum Zupfen und Dippen, die kleineren Italiener lassen sich dagegen gut im Ganzen schmoren.

2 Avocado ist unser Liebling in der Low-Carb-Küche! Denn sie macht mit wenigen Kohlenhydraten (9 g pro 100 g) schön satt und enthält ungesättigte Fettsäuren, die für unser Wohlbefinden wertvoll sind: Fett vom Feinsten! Nebenbei liefert sie auch Vitamine (vor allem A, C, E und Vitamine aus der B-Gruppe), reichlich Kalium, dazu sekundäre Pflanzenstoffe. Perfekt ausgereifte Früchte erkennen Sie am »ready to eat«-Aufkleber, steinharte können Sie zu Hause in Zeitungspapier gewickelt nachreifen lassen.

3 Babyleaves *Die kalorien- und kohlenhydratarmen Blättchen stecken voll Aroma. Im Supermarkt finden Sie unterschiedliche Mischungen: Baby-Mangold und zarte Blattspinatblätter sind meistens dabei, manchmal auch essbare Blüten. Einen würzigen Kräutermix bekommen Sie auf dem Gemüsemarkt. Babyleaves müssen nicht groß gewaschen, aber immer sorgfältig gewaschen und trocken geschleudert werden, vor allem, wenn Sie sie plastikverpackt kaufen. Sie können mit Keimen belastet sein, auch wenn sie appetitlich frisch aussehen.*

4 Beeren *sind mit ihrem niedrigen Kohlenhydratgehalt (unter 10 g pro 100 g) wie geschaffen für die Low-Carb-Ernährung – Powerpakete, die arm an Fruchtzucker, jedoch reich an gesunden Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium oder Kalzium sind. Ihr Pflanzenfarbstoff, von dem Brombeeren und Heidelbeeren besonders viel abbekommen haben, stärkt unser Immunsystem und soll unter anderem der Zellalterung entgegenwirken. Genießen Sie Beeren frisch gepflückt aus der Region: Erdbeeren von Mai bis August, im Hochsommer Himbeeren, Heidel- und Johannisbeeren und bis Mitte Oktober Brombeeren. Und außerhalb der Saison stehen sie uns tiefgekühlt zur Verfügung.*

5 Dunkle Schokolade *ist die einzige, die Low-Carb-Köchen das Leben versüßen darf, denn sie enthält wenig Zucker. Je dunkler, desto Low-Carb-kompatibler und edler: Der Anteil an Kakaomasse und Kakaobutter sollte mindestens 70 % betragen. Gute Schokolade hat ihren Preis, weil sie aus besonders hochwertigen Kakaosorten besteht. Zudem steckt in Billigschokoladen oft einfaches Pflanzenfett statt Kakaobutter. Im Bioladen finden Sie auch Kuvertüre mit hohem Kakaoanteil.*

6 Granatapfel *ist ein eher zucker- und damit kohlenhydratreicherer Exot. In kleinen Mengen dürfen Sie sich jedoch die funkelnden Kerne, die mit säuerlich-süßem bis herbem Aroma den Gaumen kitzeln, gönnen. Schließlich bringen sie auch Vitalstoffe wie Kalium, B-Vitamine und Eisen mit. Der hohe Gehalt an Antioxidantien begründet ihren Ruf als paradiesisches Superfood. Um an die Kerne zu gelangen, die Frucht längs vierteln, dann lassen sie sich einfach herauspulen.*

7 Honig *besteht vor allem aus Frucht- und Traubenzucker, enthält also reichlich Kohlenhydrate, daneben jedoch auch Mineralstoffe und Vitamine, allerdings in Minimengen. Was trotzdem für Honig spricht: Er erhöht den Blutzuckerspiegel langsamer als Zucker. Als echtes Naturprodukt bietet er ein spannenderes Geschmacksspektrum und lässt sich deshalb sparsamer dosieren. Bevorzugen Sie rohen, d. h. nicht erhitzten, nur geschleuderten und gefilterten Honig direkt vom Imker.*

8 Edamame *Sushi-Appetizer, Szenekoch-Liebling, Supermodel-Snack! Und auch in der Low-Carb-Küche sind die kleinen grünen Sojabohnenkerne mit ihrem süßlich-nussigen Geschmack willkommen. Denn sie enthalten zwar wie alle Hülsenfrüchte Kohlenhydrate (10 g pro 100 g), diese jedoch vor allem in Form von Sattmacher-Ballaststoffen. Tatsächlich sind sie kleine Eiweißpakete, gespickt*

mit reichlich Vitaminen (vor allem A und E) sowie Kalzium und Eisen. Am besten bekommen Sie Edamame-Schoten tiefgekühlt im Asienladen, in größeren Supermärkten auch bereits ausgelöste, vorgegarte TK-Kerne.



1 Kokosmilch darf in der Low-Carb-Küche selbstverständlich nur ungesüßt auftauchen. Ihr Kohlenhydratanteil ist aber – wie auch der Fettanteil – trotzdem nicht einheitlich (in der Regel 15 g pro 100 g). Achten Sie aufs Etikett! Es kommt auf das Verhältnis von Kokosnussfruchtfleisch und Wasser an. Je weniger Wasser, desto mehr Kohlenhydrate und Fett sind enthalten und desto intensiver ist der Geschmack!

2 Oliven Die fruchtigen grünen wurden unreif gepflückt, die weichen, aromatischen und tiefdunklen vollreif. Doch nicht nur in Geschmack und Farbe unterscheiden sich Oliven, sondern vor allem im Energiegehalt: Schlagen grüne Oliven mit etwa 140 kcal und 13 g Fett pro 100 g zu Buche, toppen schwarze Oliven in der Regel beide Werte um mehr als das Doppelte. Nur bei den Kohlenhydraten ähneln sie sich: Sowohl grüne (3 g/100 g) als auch schwarze (5 g/100 g) sind absolut Low-Carb-kompatibel.

3 Quinoa Die Superkörnchen aus Südamerika enthalten hochwertiges Eiweiß (mehr als Reis), und einen nennenswerten Anteil an Eisen und Magnesium. Dank vieler Ballaststoffe machen sie schön satt. Leider sind sie pur genossen kein Favorit für die Low-Carb-Ernährung. Denn das Pseudogetreide enthält – fast wie echtes Getreide – über 60 g verwertbare Kohlenhydrate pro 100 g. Das Superfood deshalb nur in eher kleinen Mengen genießen!

4 Kräuterseitlinge Wenig Kohlenhydrate, kein Fett, hochwertiges Eiweiß – wie alle Pilze sind auch Kräuterseitlinge gern gesehen in der Low-Carb-Küche! Und punkten dort mit ihrem intensiven Aroma, das an Steinpilze heranreicht. Im Gegensatz zum raren »König der Pilze«, der nur im Spätsommer und Herbst

auftaucht, bekommen Sie Kräuterseitlinge rund ums Jahr. Nahe Verwandte sind Austernpilze und die besonders aromatischen Kastanien- oder Zitronenseitlinge, die Sie vor allem in Bioläden finden.

5 Topinambur *enthält nur 4 g Kohlenhydrate pro 100 g – kein Wunder, dass die geringelten Knöllchen auch Diabetiker-Kartoffeln genannt werden. Außerdem steckt Inulin in dem aus Südamerika stammenden Gemüse. Dieser Ballaststoff wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Für Rohkost die Topinamburknollen gut waschen, abbürsten, mit Schale raffeln und mit einem Dressing servieren.*

6 Sojasauce *Auch wenn sie vor allem salzig schmeckt, kann unsere Lieblings-Asiawürze Zucker und damit unerwünschte Kohlenhydrate enthalten. Achten Sie auf die Zutatenliste: Werden Karamell, künstliche Aromen oder Zucker genannt, so lassen Sie die Flasche im Regal stehen. Für die Low-Carb-Küche kaufen Sie am besten eine Sauce, die auf traditionelle Art nur aus Sojabohnen, Wasser und Salz, ohne Weizen, gebraut wurde und durch langsames Reifen ihren vollmundigen Geschmack und die typische Farbe entwickeln konnte. Ohne Weizen hergestellte Sojasaucen heißen auch Tamari.*

7 Walnüsse *Unter der harten Schale verbergen sich kleine Kraftpakete, großzügig ausgestattet mit Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren (mehr als bei Fisch), Mineralstoffen und Vitaminen der B-Gruppe. Vitamin E ist obendrein auch noch dabei. So können die Powerkerne knallhart unser Immunsystem und unsere Nerven stärken. Interessant für Low-Carb-Köche: Walnüsse haben – wie alle Kerne – wenig Kohlenhydrate, doch dank der Fettsäuren sättigen sie gut, sind Gold wert bei Heißhungerattacken und bringen Crunch und eine Portion »Umami«-Wohlgeschmack ins Essen.*

8 Schwarzkohl *Der feine Grünkohl-Verwandte stammt aus Italien und wurde dort schon zu Zeiten der Römer angebaut. Mittlerweile bekommen Sie »cavalo nero« auch hierzulande auf Gemüsemärkten und in Bioläden, meist wird er bundweise verkauft. Mit seinem beachtlichen Kalzium- und Vitamingehalt zählt der Südländer – wie auch unser kräftig grünes Wintergemüse aus dem Norden – zu den neuen Superfoods. Und mit rund 4 g Kohlenhydraten pro 100 g macht er sich in der Low-Carb-Küche – wie alle Kohlsorten – ganz hervorragend. Dank der Ballaststoffe ist er sättigend, aber kalorienarm.*



LOW CARB FÜR GÄSTE

Möchten Sie Gäste mit einem Low-Carb-Menü verwöhnen? Hier ein paar Tipps für einen entspannten und unbeschwerten Abend.

Menü-Planspiele

Bei der Zusammenstellung eines Low-Carb-Menüs achten Sie natürlich zunächst auf die Kohlenhydrate: Die Speisen vor und nach einem reinen Fisch- oder Fleisch-Hauptgang dürfen kohlenhydratreicher ausfallen. Servieren Sie aber ein Hauptgericht mit Quinoa oder stärkereicherem Gemüse (z. B. Kürbis, Möhren) bzw. Hülsenfrüchten und/oder ein süßes Dessert, starten Sie am besten mit einer No-Carb-Vorspeise. Unsere Rezepte aus dem Buch können Sie untereinander nach Belieben kombinieren, denn sie enthalten generell maximal 30 Prozent verwertbare Kohlenhydrate. Setzen Sie in jedem Fall auf Abwechslung: Servieren Sie nach einem Salat mit Hähnchenfilet und Avocado nicht gerade Chicken Mole mit Avocado. Neben den Zutaten sollte – außer beim Grillfest – auch die Zubereitungsart variieren. Konkrete Menüvorschläge für viele Gelegenheiten finden Sie hier im Buch auf den [2](#) und [3](#).

Kleinigkeiten zum »Apéro«

Möchten Sie ein paar Appetizer servieren? Als kleine Knabbereien bieten sich Kale-Chips aus dem Supermarkt, Cashew- oder Pecannüsse, mit Mandeln gefüllte grüne Oliven, Edamame ([2](#)), Parmesancracker oder Kirschtomaten an. Wer mehr Zeit hat, bereitet etwas Fingerfood vor: kleine Spießchen mit Oliven und Schafskäse oder Debrezinern, Schinken oder Bündnerfleisch, gebratenen Putenwürfeln, in Öl eingelegten, getrockneten Tomaten und Mini-Mozzarellakugeln oder Mini-Käsewürfeln. Auch Gemüsesticks mit Dip (z. B. dem Ziegenkäse-Trifle von [2](#) oder der Zitronen-Mayo von [2](#)) oder die Frittata-Würfel mit Spinat und Taleggio ([2](#)) ergänzen den Apéro aufs Feinste und können gut vorbereitet werden.

Käse zum Schluss

Ob Appenzeller, Brie oder Cheddar – Käse ist ein No-Carb-Produkt. Eine Platte mit verschiedenen Sorten dürfen Sie also großzügig und ganz nach persönlicher Vorliebe zusammenstellen. Allerdings sollten Sie auf Brot verzichten. Und auch bei Chutneys und Marmeladen, die gern zu gereiftem Käse gereicht werden, sollten Sie sich zurückhalten. Denn selbst herbe Quittenkonfitüre enthält noch reichlich Zucker. Servieren Sie die Käsesorten besser mit frischem Obst und Gemüse: mit dünn geschnittenen Melonenscheiben, Trauben, Beeren, Gurke, Paprika oder Tomate. Parmesan in Stückchen brechen und mit gereiftem Aceto balsamico beträufeln. Frischkäse auf Chicorée- oder Radicchio-Blättern servieren. Edelpilzkäse mit Birnen- oder Apfelscheibchen reichen.

Low-Carb-Tipps für Raclette, Fondue und Grillparty

Raclette und Käsefondue funktionieren sehr gut ohne Kartoffeln und Weißbrot. Bereiten Sie stattdessen knapp blanchiertes Gemüse wie etwa Rosenkohl, Brokkoli-, Romanesco- oder Blumenkohlrispchen vor, stellen Sie kurz gebratene Pilze, Sprossen, geschälte und gegarte Garnelen, Fleisch- oder Fischstückchen dazu. Im Raclettepfännchen sehr gut überbacken lassen sich auch Rucola, Frühlingszwiebelringe, Paprikastreifen, mit Basilikum oder Oregano gewürzte Tomatenwürfel.

Fleisch- und Fischfondue passen perfekt in die Low-Carb-Küche, ob in der Öl-Version oder mit Brühe als chinesischer Feuertopf. Bieten Sie neben verschiedenen Sorten Fleisch auch Fischfilet, Garnelen und Oktopusstücke an, außerdem Pilze und Gemüse wie Möhren- oder Topinamburstückchen, Blumenkohlrispchen, die alle nicht vorgegart werden müssen. Vorsicht bei

Fertigsaucen! Feurige Chilisaucen oder würzig-scharfe Chutneys enthalten in der Regel sehr viele Kohlenhydrate in Form von Zucker oder modifizierter Stärke (Zutatenliste beachten!). Für den Schärfe-Kick sind Harissa und Sambal oelek erlaubt, weil sie vor allem aus roten Chilischoten bestehen. Als Saucen bieten sich aus diesem Buch Dill-Schnittlauch-Pistou ([>](#)), Chimichurri ([>](#)), Avocado-Koriander-Creme ([>](#)), Koriander-Limetten-Pesto ([>](#)), Safran-Mayo ([>](#)), Tomaten-Pfirsich-Relish ([>](#)) und Walnussjoghurt ([>](#)) an.

Alle diese Dips können Sie auch hervorragend zu Fleisch, Fisch und Gemüse vom Grill servieren. Wunderbar auf dem Grill zubereiten lassen sich übrigens die Lamm-Paprika-Spieße ([>](#)), die gefüllten Tintenfisch-Tuben ([>](#)) oder – als vegetarisches Low-Carb-Schmankerl – die gefüllten Rondini mit Feta und Cashewkernen ([>](#)). Statt kohlenhydratreichem Kartoffelsalat genießen Sie dazu z.B. Peperonata ([>](#)), Ratatouille ([>](#)) oder die Edame-Nudeln mit Kräutern, Mango und Chili ([>](#)). Grillpartytauglich ist auch der warme Auberginensalat mit Champignons und gegrilltem Bambus ([>](#)).



LOW-CARB-GETRÄNKE

Bei einer strengen Low-Carb-Ernährung sollten Sie alkoholische Getränke eher meiden. Doch wenn Gäste kommen, können Sie ruhig großzügiger sein.

Happy Hour - Low Carb

Zur Begrüßung dürfen Sie gern mit ihren Gästen mit einem perlenden Sekt, Crémant, Cava oder Champagner anstoßen. Lassen Sie sich bei der Geschmacksrichtung, die auf dem Etikett genannt wird, aber nicht in die Irre führen: Denn Schaumwein mit der Bezeichnung »extra dry« (extra trocken) kann pro Flasche durchaus die Restsüße von umgerechnet 3–4 Stück Würfelzuckern aufweisen, eine Flasche »medium dry« bzw. »demi-sec« (halbtrocken) sogar über 10 Stück! Wählen Sie deshalb »brut nature« (naturherb), oder »extra brut« (extra herb). Hier hält sich die Restsüße in Low-Carb-freundlichen Grenzen, der Geschmack ist allerdings dementsprechend säurebetont.

Weiß- und Rotweine begleiten ein klassisches Menu perfekt, das gilt auch beim Low-Carb-Menü. Wählen Sie trockene Weine aus Italien, Frankreich oder Spanien. Sie weisen pro Liter maximal 2 g Restzucker auf, Weine aus Deutschland und Österreich bei hohem Säuregehalt bis zu 9 g. Edelsüße Weine wie etwa Spätlesen, Sauternesweine, Banyuls, Sherry oder Vin santo sollten im Low-Carb-Weinregal eher tabu sein.

Harte Sachen sind dagegen Low-Carb-kompatibel. Tatsächlich enthalten Gin, Rum, Wodka, Tequila und andere Spirituosen zwar reichlich Alkohol, aber keine Kohlenhydrate, allerdings nur, wenn man sie pur »on the rocks« genießt. Mit Fruchtsäften, Lime-Juice, Likör oder Sirup gemixt, sieht die Bilanz schnell anders aus. Für einen Low-Carb-Cocktail können Sie kohlenhydratarme Früchte wie etwa Himbeeren verlesen und mit etwas weißem Rum, 1 Spritzer Zitronensaft und 1 Handvoll Eis mixen. Oder 50 g Honigmelone im Mixer pürieren, mit 4 cl Wodka und 1 Spritzer Limettensaft mixen und mit herbem oder extra trockenem Sekt aufgießen. Zu üppig gespeist?

Ein hochprozentiger Digestif, z. B. ein guter Obstbrand, Grappa oder Calvados, ist zum Abschluss eines Low-Carb-Menüs erlaubt.

Das aus Weizen gebraute Bier hat leider überhaupt keine Chance in der Low-Carb-Küche – weder als Lager, Pils, Weißbier oder Alt. Die meisten Kohlenhydrate sind im alkoholfreien Bier enthalten.

Favoriten ohne Alkohol

Wasser ist ganz klar das Low-Carb-Getränk Nummer 1, aber leider auch langweilig. Peppen Sie es mit Scheiben von 1 Bio-Limette, -Zitrone oder auch -Grapefruit auf – dafür gibt es sogar spezielle Karaffen mit Aromafach. Geben Sie hauchdünne Ingwerscheibchen mit ins Wasser oder lassen Sie essbare Blüten darauf schwimmen. Es muss kein teurer bei Vollmond abgefüllter Tropfen oder Wasser aus einer von Calvin Klein designten Flasche sein. Denn unser Leitungswasser wird hierzulande streng kontrolliert und überzeugt selbst Sommeliers bei Blindverkostungen regelmäßig in Sachen Qualität und Geschmack. Aber lassen Sie sich ruhig – vor allem, wenn Gäste da sind – bei der Präsentation von den Luxusmarken inspirieren und servieren Sie das Wasser in außergewöhnlichen Gefäßen, dekorativen Flaschen oder formschönen Karaffen.

Kokoswasser schmeckt außerhalb der Tropen auch bei uns immer mehr Sportlern, Hipstern und allen, denen Wasser zu langweilig ist. Der Saft grüner, junger Kokosnüsse enthält so gut wie kein Fett, kein Eiweiß, aber reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente. Sein Kohlenhydratanteil schwankt je nach Reifegrad, Erntezeitpunkt oder Sorte der Kokosnüsse, liegt aber in der Regel unter 4 g pro 100 g. Kokoswasser wird häufig aromatisiert, z. B. mit Fruchtsäften oder Agavensirup.

Achten Sie auf die Zutatenliste. Sie finden Kokoswasser, meist im Tetrapak, im Reformhaus, in Asien- und Bioläden.

Ob weiß, grün oder schwarz: Tee ist eiskalt und heiß ein Getränke-Favorit für Low-Carb-Genießer – ein hervorragender Durstlöscher und auch gästefein. Doch bitte keinen Fertig-Eistee beim Sommerfest servieren – Zucker pur! Mischen Sie ihn lieber selbst aus frisch gebrühtem, starkem Früchtetee, reichlich Eis und etwas Honig. Heiße Alternative: Für 1 Tasse marokkanischen Minztee 1 TL grünen Tee mit 90° warmem Wasser übergießen und ca. 1 Min. ziehen lassen, dann über ein paar zerquetschte Minzeblättchen abseihen. Alles nochmals 3 Min. ziehen lassen, dann abgießen. Die Franzosen genießen traditionell eine Tasse Verveine-Infusion zum Abschluss eines Menüs. Der bitter-herbe Tee ist allerdings nicht jedermanns Geschmack.

Perfekt rundet frisch gebrühter, starker Espresso das Low-Carb-Menü ab, am besten knallheiß serviert. Und ein Löffelchen Zucker im Kaffee sollte der guten Low-Carb-Stimmung keinen Abbruch tun.



REZEPTE



KALTE VORSPEISEN UND SALATE

Wir starten cool und knackig ins Low-Carb-Menü - mit taufrischen Salaten, Gemüse in allen Farben des Regenbogens und starken Aromen von Fisch und Fleisch. Unsere frechen Appetizer kommen crossover mal mit Ponzudressing, mal mit Papaya, mal mit Pecannuss daher und immer mit einer geballten Portion Eiweiß. Lassen Sie sich von unseren frischen Ideen anmachen!



RUCOLASALAT MIT KRÄUTERSEITLINGEN, MOZZARELLA, WALNUSS UND GRANATAPFEL

160 g Rucola

1 kleiner Granatapfel (ca. 220 g)

1 ½ EL Balsamico bianco

1 Msp. Honig

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

4 EL Olivenöl

4 EL Walnusskerne

***4 mittel-große Kräuterseitlinge (à ca. 30 g) oder
2 große***

120 g Mozzarella-Perlen

Für 4 Personen

25 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 285 kcal, 10 g EW, 23 g F, 10 g KH

1 Rucola verlesen, grobe Stiele abschneiden. Blättchen waschen, trocken schleudern und auf vier Tellern auslegen.

2 Granatapfel längs vierteln und aus jedem Viertel vorsichtig über einer Schüssel die Kerne herauspulen, den Saft dabei auffangen. 2 EL Saft mit dem Balsamico, dem Honig, Salz und Pfeffer verrühren. 3 ½ EL Öl unterschlagen. Knapp die Hälfte des Dressings über die Rucolasalate träufeln.

3 Walnusskerne hacken. Die Pilze putzen, dann längs in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne oder Pfanne stark erhitzen, die Walnusskerne darin ganz kurz anrösten, dann herausnehmen.

4 Die Pfanne mit dem übrigen Öl auspinseln und erneut erhitzen. Die Pilzscheiben nebeneinander in die Pfanne legen und auf beiden Seiten je nach Dicke der Scheiben 1–3 Min. bei großer Hitze braten. Die Pilze leicht salzen und pfeffern und auf die Salatteller verteilen.

5 Die Granatapfelkerne darüberstreuen. Dann die Mozzarella-Perlen auf die Salate geben. Restliches Dressing darüber verteilen. Die Salate mit den Walnüssen bestreut servieren.



SELLERIE MIT HASELNUSS, FELDSALAT UND Roter KRESSE

750 g Knollensellerie
1 kleine weiße Zwiebel
1 Bio-Clementine
300 ml leichte Gemüsebrühe
1 Prise Kurkumapulver
3 EL Sonnenblumenöl
½ TL körniger Rotisseur-Senf
2 EL Balsamico bianco
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Haselnussöl
einige Blätter Friséesalat
80 g Feldsalat (möglichst kleine Blätter)
½ Beet rote Kresse
2 EL Haselnusskerne

Für 4 Personen

40 Min. Zubereitung

2 Std. Marinieren

Pro Portion ca. 190 kcal, 4 g EW, 16 g F, 7 g KH

1 Den Sellerie putzen, schälen und in gut ½ cm dicke Scheiben, dann in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Clementine waschen und abtrocknen. Gut 1 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen.

2 Inzwischen die Brühe mit Kurkuma aufkochen. Die Selleriewürfel darin in 2–3 Min. zugedeckt bissfest garen.

Dann die Würfel in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen, und den Sellerie in eine Schüssel geben.

3 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin 2-3 Min. bei kleiner Hitze andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Selleriesud, Senf, 2 EL Clementinensaft und den Balsamico unter die Zwiebel in der Pfanne rühren. ½ TL Clementinenschale, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem restlichen Sonnenblumen- und Haselnussöl unterschlagen. 1 EL vom Dressing abnehmen und beiseitestellen, den Rest über die Selleriewürfel gießen. Den Salat 2 Std. ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

4 Vor dem Servieren die Friséeblätter verlesen und klein zupfen, beim Feldsalat die kleinen Wurzeln wegschneiden. Salate gründlich waschen und trocken schütteln. Die Kresse vom Beet schneiden.

5 Den Salleriesalat auf vier Tellern anrichten, z. B. jeweils mittig als Häufchen oder mithilfe eines Servierings. Die Haselnusskerne kleiner hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Haselnüsse bis auf einen kleinen Rest mit der restlichen Clementinenschale über den Salat streuen. Feldsalat und Friséeblätter mit den übrigen Haselnüssen drumherum arrangieren. Restliches Dressing über die Blätter träufeln. Die Salate mit Kresse bestreuen.

