VERONIKA PICHL

ONE POT LOW-CARB

Kohlenhydratarm kochen –
mit nur einem Topf

Tragen Sie sich jetzt unter
www.low-carb-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose 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
Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe
5. Auflage 2021

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 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: Eva Siegmund
Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch
Umschlagabbildungen: primopiano/Shutterstock.com, Lesya Dolyuk/Shutterstock.com, Marisa Böckler (Couscous-Shrimps-Pot), Vanessa Faschingbauer (Pfannenpizza), Josephin Ritzka (Kohlrabi-Spinat-Suppe)
Satz: ZeroSoft, Timisoara
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0328-8
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-821-9
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-820-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt

One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin 5
One Pot ist nicht gleich Eintopf 6
Alles in einem Topf – so geht's 7
Welcher Topf ist One-Pot-tauglich? 8
Low-Carb-Basics 10
Low-Carb-Vorteile im Überblick 10
Low-Carb – das Ernährungskonzept 12
Low-Carb-Lebensmittel für die One Pots 13
Die besten Low-Carb-Foods für Ihre One-Pot-Variationen 16
Zum Umgang mit diesem Buch 22

One Pot mit Fleisch 23
Rindfleischtopf 23
Mariniertes Schweinefilet auf Ofengemüse 24
Gyrostopf 26
Sauerkraut-Kassler-Topf 28
Kürbiscurry mit Schweinefilet 29
Wirsing-Curry-Topf 30
Feuriger Paprikatopf 31
Gulaschtopf 32
Paprika-Hackfleisch-Topf 34
Jägertopf 36
Kohlrabi-Bandnudeln mit Schinken-Sahne-Soße 37
Bockwurst-Gemüse-Pot 38
Blumenkohl-Brokkoli-Schinken-Gratin 39
Karotten-Kohlrabi-Suppe mit Cabanossi 40
Cremiger Hähnchen-Champignon-Topf 42
Weißkohl-Würstchen-Pfanne 43
Chickencurry mit Blumenkohlreis 44
Rahmpfifferlinge mit Hähnchengeschnetzeltem 45
Paprika-Puten-Topf 46

One Pot mit Fisch 47
Lachs-Spargel-Pfanne 47
Würziges Fischcurry 48
Rosmarinlachs mit knackigem Gemüse und Honig-Senf-Soße 50
Garnelencurry Bianca 52
Fischtopf brasilianische Art 53
Fischpfanne »Bouillabaisse« 54
Kabeljau in Tomatensoße mit Oliven und Kräutern 56
Couscous-Shrimps-Pot 58

One Pot vegetarisch . . . 59
Tomaten-Spinat-Frittata . . . 59
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta . . . 60
Blumenkohlcremesuppe . . . 61
Blumenkohl-Rosenkohl-Eintopf . . . 62
Orientalische Kohlrabi-Spinat-Suppe . . . 63
Zucchini-Auberginen-Lasagne . . . 64
Kichererbsencurry . . . 66
Wirsing-Senf-Eintopf . . . 67
Gemüseeintopf aus dem Ofen mit Parmesan . . . 68
Shakshuka . . . 69
Kohlrabi-Karotten-Sahne-Gemüse . . . 70
Zucchini-Feta-Auflauf . . . 71
Überbackener Spaghettikürbis . . . 72
Blumenkohlcurry mit roten Linsen . . . 73
Pfannenpizza Tomate-Mozzarella . . . 74
Minestrone mit weißen Bohnen . . . 76

One Pot vegan . . . 77
Karotten-Curry-Kokossuppe . . . 77
Auberginen-Caponata . . . 78
Kichererbsen-Blumenkohl-Pot . . . 80
Thai-Zoodles . . . 81
Ratatouillepfanne . . . 82
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Mandelmussoße . . . 83
Gebackene Auberginenschnitzel . . . 84

One Pot Süßes . . . 85
Apple Crumble . . . 85
Erdbeerkuchen aus der Pfanne . . . 86
One Pot Cheesecake . . . 87
Ricotta-Blaubeer-Kuchen . . . 88

One Pot Brot, Brötchen, Croûtons . . . 89
Sonnenblumenbrot . . . 90
Walnussbrot . . . 91
Körnerbrot . . . 92
Körnerbrötchen . . . 93

Empfehlungen für die Low-Carb-Küche . . . 94

Danksagung . . . 94

Über die Autorin . . . 95

Bild- und Rezeptnachweis . . . 95

One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin

Ein stressiger Job, Haushalt, Kinderbetreuung und vielleicht auch noch ein regelmäßiges Sportprogramm – wäre es da nicht praktisch, wenn sich zumindest das Kochen fast von selbst erledigen würde? Und noch besser wäre es, wenn es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen gäbe.

Nach einer so praktischen Arbeitserleichterung sehnte sich auch Superhausfrau und Fernsehmoderatorin Martha Stewart. Darum revolutionierte die Buchautorin die Welt des Kochens kurzerhand mit ihrem eigenen Gericht, das sich fast von allein in nur einem einzigen Topf zubereiten sollte – die One Pot Pasta.

Martha Stewarts Kochinnovation ist dabei so einfach wie genial: Nudeln, klein geschnittene Zutaten und Soße werden im selben Topf gekocht und fertig ist die »One Pot Pasta«. So ist nicht nur ein leckeres, frisches Gericht ohne künstliche Zusätze ruck, zuck fertig, auch gibt es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen. Und auch der Geschmack kommt bei der One-Pot-Methode nicht zu kurz. Schließlich gart die Pasta direkt in der späteren Soße und schmeckt so besonders aromatisch.

Kein Wunder also, dass sich Martha Stewarts geniale One-Pot-Idee wie ein Lauffeuer in Food-Blogs und unter Hobbyköchen verbreiten sollte. Schnell war das Rezept in unzähligen Abwandlungen verfügbar und es entwickelte sich eine echte One-Pot-Pasta-Welle.

Aber es muss nicht immer Pasta sein! Es gibt unzählige Möglichkeiten, abwechslungsreiche Gerichte in nur einem Topf zu kochen – und das sogar kohlenhydratarm!
Wie sich die leckersten dieser fast »selbstkochenden« One-Pot-Zaubereien in nur einem Topf zubereiten lassen und dank ihrer Low-Carb-Tauglichkeit auch noch fitter und vielleicht sogar schlanker machen, will dieses Buch zeigen.

One Pot ist nicht gleich Eintopf

Die Idee, Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten, ist gar nicht so neu. Schließlich gab es schon früher bei Oma häufiger mal einen deftigen Eintopf. Und auch Erbsensuppe, Minestrone oder ähnliche Gerichte sind keine neue Erfindung. Allerdings gleichen sich klassische Eintopfgerichte doch sehr: Gemüse, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Co. kommen gemeinsam mit Wasser und Gewürzen in einen Topf und am Ende entsteht eine leckere, sättigende Suppe. Doch mal ehrlich: Wer möchte schon jeden Tag Suppe essen?

Vermutlich kaum jemand. Genau aus diesem Grunde präsentieren sich moderne One-Pot-Rezepte auch nicht bloß als altbekannter Eintopf. Es bieten sich noch unzählige andere Möglichkeiten, gesunde und leckere Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten – ohne dass jedes Mal ein klassischer Eintopf auf den Tisch kommt.

Schließlich werden beispielsweise auch Aufläufe, Gratins und Ofengerichte in nur einem Topf bzw. nur einer Form zubereitet. Durch clevere Zusammenstellung lassen sich dabei unzählige leckere, frische und gesunde Gerichte zubereiten. Und das klappt nicht nur mit Nudeln, sondern lässt sich mit ein bisschen Kreativität auch kohlenhydratarm oder diätfreundlich gestalten!

Und so bedeutet »One Pot« zwar »ein Topf«, aber ganz bestimmt nicht immer »Eintopf« – und das Konzept lässt sich gut in den stressigen Alltag integrieren, auch von denjenigen, die glauben, für gesunde Ernährung einfach keine Zeit zu haben!

Alles in einem Topf – so geht's

Alle Zutaten wandern in einen Topf, die Arbeit ist getan und es heißt nur noch »warten und entspannen«? Das wäre ziemlich praktisch. Zugegebenermaßen ist es ganz so einfach aber leider doch nicht. Schließlich kommt es bei One-Pot-Gerichten entscheidend auf die richtige Kochstrategie an.

Bei vielen Rezepten gilt es, nicht nur die richtige Flüssigkeitszugabe zu beachten, sondern man muss die Zutaten auch in der richtigen Reihenfolge hinzufügen bzw. im Kochgeschirr schichten, damit ein optimaler Garpunkt aller Komponenten erreicht werden kann.

Wer beispielsweise Zucchini und Kohlrabi in nur einem Topf zubereiten will, wird kein zufriedenstellendes Ergebnis erreichen, wenn man das grüne Kürbisgewächs unten im Topf platziert, dann mit Kohlrabi bedeckt und beides gleich lang köchelt. Aller Voraussicht nach lässt sich auf diese Weise schließlich nur Zucchinipüree mit ziemlich bissfestem Kohlrabitopping zubereiten – ein Ergebnis, das wohl nur den wenigsten wirklich schmecken dürfte.

Zusätzlich empfehle ich auch bei einigen Rezepten, einzelne Zutaten anzu-

braten, bevor sie mit den restlichen Ingredienzen in den Topf wandern dürfen. So kommt zwar ein Arbeitsschritt mehr zustande, als es in Martha Stewards One-Pot-Pasta-Klassiker vorgesehen ist, dafür fehlt es dem Gericht später aber auch nicht an leckeren Röstaromen. Selbstverständlich können aber zum Anbraten und zur späteren Zubereitung derselbe Topf, dieselbe Pfanne oder derselbe Bräter verwendet werden – das ist praktisch, einfach und erzeugt auch keinen Mehraufwand beim späteren Abwasch. Mit der One-Pot-Methode ohne großen Aufwand auch abends nach der Arbeit oder generell im Alltag eine frische, gesunde Mahlzeit zaubern – das wäre für viele schon ein echter Meilenstein auf dem Weg zu einer gesünderen und bewussten Ernährung. Glücklicherweise geht das mit meinen tollen, abwechslungsreichen Rezepten auch ohne großen Aufwand und viel Küchenchaos.

Eine wichtige Grundvoraussetzung gibt es jedoch: Der richtige Topf muss her!

Welcher Topf ist One-Pot-tauglich?

Praktischerweise lassen sich die meisten One-Pot-Gerichte mit jedem beliebigen Topf zubereiten, der sich im Küchenschrank finden lässt. Allerdings gibt es Eigenschaften, die das Kochen in nur einem Topf deutlich erleichtern können:

Insbesondere kann ein **beschichteter Topf** dabei helfen, das Anbrennen zu verhindern. Zusätzlich hilft die Beschichtung dabei, bei der Zubereitung weniger Fett zu verwenden. Gleiches gilt natürlich auch dann, wenn eine – ausreichend große – Pfanne als Kochgeschirr verwendet werden soll. Außerdem sollte zusätzlich darauf geachtet werden, dass ein **passender Deckel** vorhanden ist. Anderenfalls kann während des Kochvorgangs zu viel Flüssigkeit verdampfen und die richtige Konsistenz des Gerichts eventuell nicht erreicht werden. Dazu eignet sich z. B. auch ein Spritzschutzdeckel, den man auf diverse Töpfe und Pfannen unterschiedlicher Größe auflegen kann.

Praktisch kann es außerdem sein, ein ofenfestes Gefäß zum Zubereiten einiger One-Pot-Gerichte zu verwenden. So kann beispielsweise etwas auf dem Herd angebraten und später im selben Topf im Ofen fertiggegart werden. Besonders gut sind hierfür Bräter oder

ofenfeste Töpfe und Pfannen mit abnehmbarem Griff geeignet. Nicht ofenfeste Töpfe oder Pfannen insbesondere mit Plastikgriffen dürfen selbstverständlich auf keinen Fall in den Ofen wandern!

Ist der richtige Topf einmal gefunden, eignen sich One-Pot-Rezepte ideal auch für Kochanfänger oder Küchenmuffel. Schließlich müssen hier nicht mehrere Schritte in unterschiedlichen Pfannen und Töpfen parallel nebeneinander ausgeführt werden. Stattdessen werden erst die Zutaten vorbereitet und dann folgt ganz in Ruhe ein Arbeitsschritt nach dem anderen – und wenn die One-Pot-Zauberei erst einmal auf dem Herd steht oder im Ofen gart, bleibt noch genug Zeit, um schon einmal mit dem Aufräumen zu beginnen oder ein paar Minuten durchzuatmen.

Gleichzeitig helfen meine Rezepte dabei, auf eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung zu achten. Viele der frischen, gesunden Gerichte sind schneller nebenbei zubereitet, als der Lieferservice eine ungesunde, kohlenhydratreiche Mahlzeit liefern kann, nach der wir uns müde, schwer und einfach unfit fühlen.