

LOW-CARB

für kleines Geld

40 kohlenhydratarme und günstige Rezepte



riva

Daniel
Wiechmann

Daniel
Wiechmann

LOW-CARB

für kleines Geld

40 kohlenhydratarme und günstige 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

Originalausgabe
1. Auflage 2017

© 2017 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: Eva Siegmund
Umschlaggestaltung: Laura Osswald
Umschlagabbildung: Sarsmis/iStockphoto.com, stockphoto mania/Shutterstock.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Florjancic Tisk d.o.o.
Printed in the EU

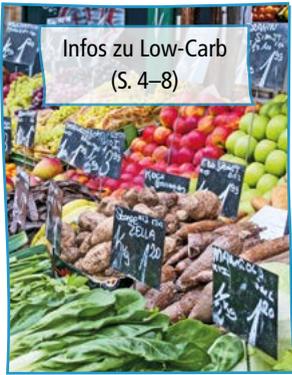
ISBN Print 978-3-7423-0157-4
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-604-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-603-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt



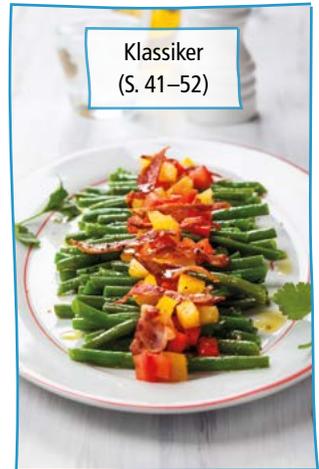
Infos zu Low-Carb
(S. 4–8)



Suppen
(S. 11–22)



Salate
(S. 23–30)



Klassiker
(S. 41–52)



Omeletts
(S. 31–34)



Was mit Fleisch
(S. 35–40)



Aus aller Welt
(S. 53–59)

Was kostet gutes Essen?

Dieses Buch ist ein Experiment. Zum einen geht es darum, mit dem Low-Carb-Prinzip auf einfache Weise lästiges Körperfett loszuwerden. Zum anderen soll es eine Antwort auf folgende Frage sein: Was kostet gutes gesundes Essen?

Ich war selbst neugierig, was dabei herauskommt, wenn man beim Einkauf nicht mehr unbedingt aus dem Vollen schöpft, sondern vor allem preisbewusst entscheidet. Ist es überhaupt möglich, sich für kleines Geld ausgegogen und vernünftig zu ernähren? Als Ziel hatte ich mir vorgenommen, dass ein Gericht nicht mehr als 4 Euro pro Portion (p. P.) kosten soll.

Doch was bekommt man dafür? Erstaunlich viel. Klar war, dass Suppen, Eintöpfe, Salate und Omeletts eine sichere Bank sein würden. Doch selbst eine Gurkensuppe mit Thunfischtatar (3,15 € p. P.) oder eine Kohlrabicreme mit Jakobsmuscheln (2,99 € p. P.) waren mit dem schmalen Budget machbar. Knapp wurde es dagegen immer, sobald Fleisch ins Spiel kam. Mit dem Rindergulasch Thai-Style (4,17 € p. P.) und dem Blumenkohl-Hähnchen-Curry (4,16 € p. P.) habe ich die 4-Euro-Marke dann auch geknackt. Wobei bei Letzterem die Portionen eher üppig ausfallen. Die Linsensuppe mit feuriger Chorizo (3,50 € p. P.) oder die Mini-Buletten mit Rahmwirsing (1,99 € p. P.) waren dann jedoch locker wieder ohne Probleme bezahlbar. Selbst wer mit einem kleinen Budget haushält, muss also nicht ganz auf Fleisch oder Wurst verzichten. Und auch nicht auf gute Zutaten. Feta, Pinienkerne, Walnüsse, Mangold, Feigen – all das ist in den Rezepten mit dabei. Sie sollen ja nicht darben, sondern günstig UND gut essen. Ich hätte die Karotten-Kardamom-Suppe (2,28 € p. P.) zum Beispiel locker einen ganzen Euro günstiger machen können, wenn ich nicht noch eine ordentliche Ladung geröstete Cashewnüsse für 2,50 € dazugegeben hätte. Die Nüsse machen nicht nur satt, mit ihnen schmeckt die Suppe auch einfach besser. Ich habe auch nicht immer nach den billigsten verfügbaren Zutaten geschaut, sondern auf eine vernünftige Qualität geachtet, mit der ich in der Küche gern arbeite. Die



Zutatenpreise in der Tabelle auf S. 60–61 spiegeln das hoffentlich wider. Es geht mir mit diesem Buch nicht vordergründig darum, Geld beim Essen zu sparen, sondern anschaulich darzustellen, wie günstig frische, gesunde Küche wirklich sein kann.

Um das zu belegen, habe ich eine große Tabelle angelegt und darin die Kilopreise sämtlicher Zutaten eingetragen. Die Preise stammen aus einem Münchner Supermarkt sowie einem sehr gut sortierten Gemüseladen (Stand November 2016). In diese Zutatentabelle habe ich dann Rezept für Rezept eingetragen und die Preise für jede Zutat, die Sie verkochen, berechnet. Diese Preise sind zusammen mit dem Preis pro Portion bei jedem Rezept aufgeführt. Gewürze wie Salz, Pfeffer, Curry, Kümmel oder Anis habe ich ausgenommen. Kräuter wie Petersilie, Koriander oder Ingwer sind dagegen preislich bereits in den Rezepten enthalten. Diese habe ich besonders großzügig kalkuliert, da die Preise und Bundgrößen sehr stark variieren. Die »feh-

lenden« Gewürze sind auf einer eigenen Seite samt Preisen aufgeführt (als Grundanschaffung). Mit den dort aufgeführten Gewürzen kommen Sie locker durch alle Rezepte.

Das Ergebnis ist wirklich verblüffend. Eine konsequente Low-Carb-Küche mit hohem Gemüse- und geringem Fleischanteil ist nicht nur gut, um nachhaltig abzunehmen, sondern schont auch noch die Haushaltskasse. Zum Vergleich: Das teuerste Gericht in diesem Buch ist sogar noch etwas günstiger als ein Hamburger Royal TS.

Abnehmen mit dem Low-Carb-Prinzip

Low-Carb macht süchtig. Wer einmal damit angefangen hat, hört nicht mehr damit auf. Der Hauptgrund: Low-Carb funktioniert hervorragend, um Körperfett abzubauen, und fühlt sich einfach gut an. Low-Carb ist so, wie wir eigentlich essen sollten. Ein Blick auf die Nährstoffpyramide wird Ihnen das bestätigen. Die Basis unserer Nahrung sollte möglichst viel Gemüse und Obst sein. Erst dann kommen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Reis und Brot, Milchprodukte, Fleisch und Fett. Low-Carb ist daher keine Diät im herkömmlichen Sinne, sondern vollzieht vielmehr eine Umverteilung von dem, was wir essen.

Low-Carb ist nicht gleich No-Carb. Sie sollten sich daher nicht wundern, wenn in einigen Rezepten auch mit Honig, Ahornsirup oder Zucker gearbeitet wird. Und auch Linsen oder Kartoffeln sollten Sie wegen ihres relativ hohen Kohlenhydratanteils nicht gleich komplett vom Speiseplan streichen. Gerade an Tagen, an denen Sie sich viel bewegt haben, ist es wichtig, dass Sie Ihre Kohlenhydratspeicher wieder auffüllen. Wirft man einen Blick auf die gängigen Ernährungsempfehlungen, sieht man, wie wichtig Kohlenhydrate für uns sind. Unser Körper gewinnt seine Energie aus insgesamt drei Quellen: aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Alle drei Nahrungsquellen sind essenziell, auch die Kohlenhydrate. Ohne sie würde unser Körper nicht funktionieren. Gut die Hälfte unserer täglichen Energie – da sind sich die Food-