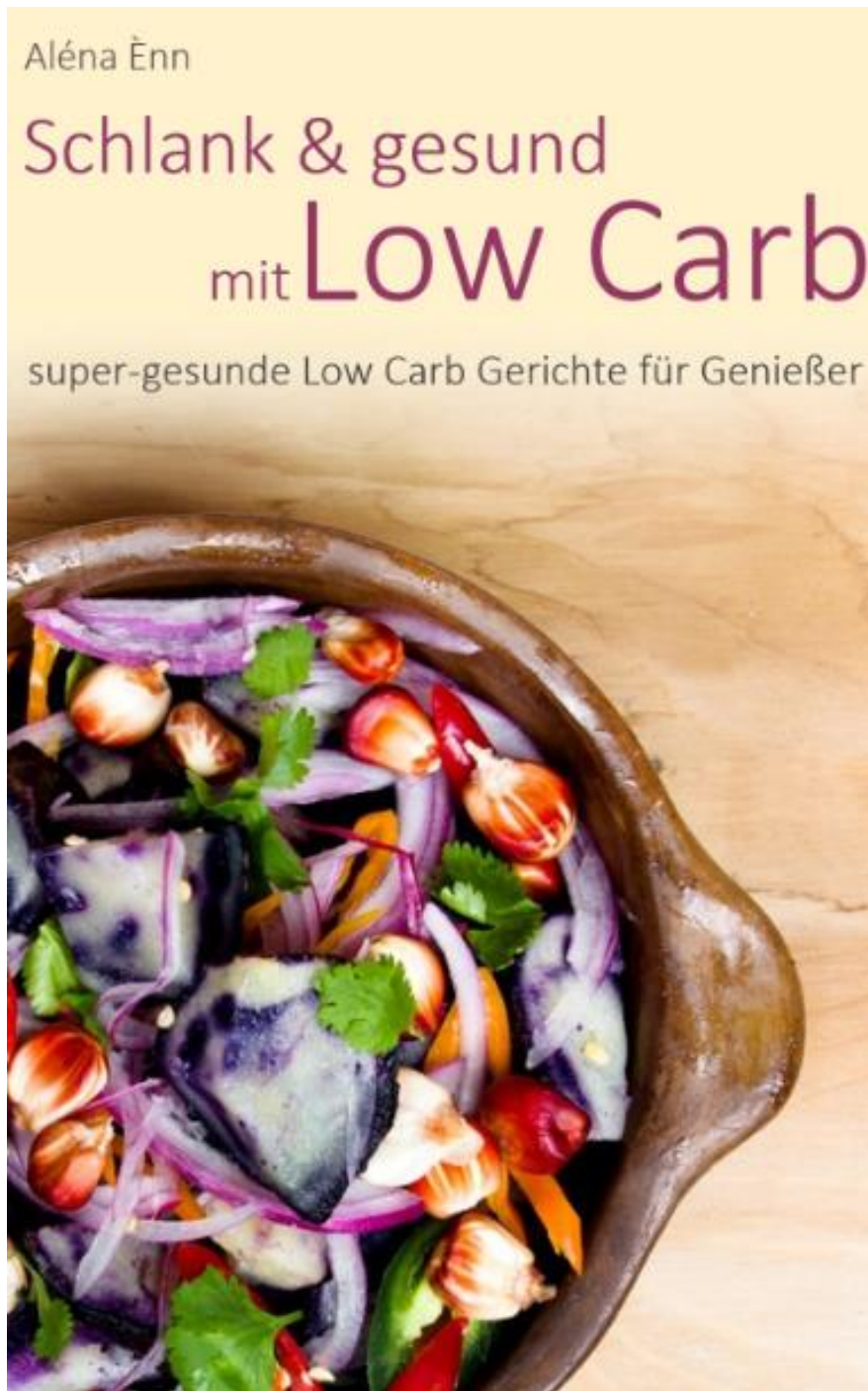


8 Rezepte aus

Schlank und gesund mit Low Carb



Herausgegeben von <http://wunder-kueche.de>
mit freundlicher Genehmigung von Aléna Ènn

1. Spinat-Ricotta-Cupcakes

6 – 8 Stück bzw. 4 Portionen (als Beilage)

Kalorien pro Portion: ca. 130

Eiweiß pro Portion: ca. 9 g

Fett pro Portion: ca. 9 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 4 g

Zubereitungszeit: ca. ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Eine leckere Beilage mit wenigen Kohlenhydraten aber viel Eiweiß. Dadurch sättigen diese herzhaften Cupcakes sehr. Sie sind auch „solo“ oder als Snack eine schöne Abwechslung. Käse, Ricotta und Schmand liefern sogar eine Extra-Portion Calcium. Wer noch mehr Kalorien sparen will, sucht gezielt nach fettarmem Ricotta oder ersetzt den Schmand durch Frischkäse „light“.

Zutaten:

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g Schmand

150 g Ricotta

500 g Blattspinat (TK)

1 TL Johannisbrotkernmehl

30 g Grana Padano (oder ein anderer würziger Käse)

3 EL Pinienkerne

1 Ei

1 EL Öl

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Und so geht's:

1. Den Blattspinat auftauen lassen und das Wasser ausdrücken, den Spinat anschließend kleinschneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein hacken. Den Käse reiben.
2. Schmand und Ricotta verrühren, das Johannisbrotkernmehl, das Ei, Salz und Pfeffer sowie ein wenig Muskatnuss dazugeben und kräftig schlagen. Zwiebelwürfel, Knoblauch, Käse und Spinat zugeben und alles unterrühren.

3. Muffinförmchen mit dem Öl fetten und die Masse hineingeben. Mit Pinienkernen bestreuen und diese leicht andrücken. Bei 160°C ca. 30 Minuten backen.

2. Geschnetzeltes „Zürcher Art“ auf Schaum-Omelett-Streifen

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 650

Eiweiß pro Portion: ca. 38 g

Fett pro Portion: ca. 18 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 17 g

Zubereitungszeit: ca. ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: mittel

Was ist das Besondere?

Champignons geben dem Gericht eine leckere Note. Die Pilze dienen auch als natürliche Geschmacksverstärker und haben nur rund 21 Kalorien auf 100 g.

Dabei ist es völlig gleichgültig, ob Sie weiße oder braune Champignons vorziehen. Die Pilze enthalten u.a. „Beauty-Vitamin“ Biotin, Eisen, Kalium, Phosphor, die Vitamine B, C, D und E, daher gelten Sie u.a. als Schönmacher und Nervennahrung.

Viele Kräuter im Geschnetzelten und im Omelett sorgen für Extra-Power.

Zutaten:

2 Zwiebeln

600 g Schweinegeschnetzeltes, mager

1 EL Öl

125 ml Weißwein

250 ml Sojasahne oder Kochcreme

500 g Champignons (frisch oder TK)

1 -2 EL Worcestersauce

2 TL gekörnte Brühe (Pulver)

1 EL Peterlilie (frisch oder TK)

Pfeffer

Salz

6 Eier

6 EL kaltes Wasser

3 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK)

Und so geht's:

1. Die Pilze putzen oder auftauen und abtropfen lassen. Wenn nötig in Stücke schneiden.

2. Zwiebel schälen, fein hacken, zusammen mit dem Fleisch in wenig Öl anbraten. Champignons, Sojasahne oder Kochcreme sowie Weißwein dazugeben. Mit Salz und Pfeffer, gekörnter Brühe und Worcestersauce abschmecken und ein wenig einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Omeletts zubereiten: Die Eier trennen und das Eiweiß zusammen mit dem kalten Wasser steif schlagen. Dabei etwas Salz einrieseln lassen. Die Eigelbe und die Schnittlauchröllchen unterziehen und sofort in einer Pfanne mit wenig Öl portionsweise zu Omeletts backen. Die Pfanne dabei abdecken und nur bei mittlerer Hitze arbeiten, damit das Ei gleichmäßig gart. Jedes Omelette aufrollen und in Streifen schneiden. Auf einem Teller anrichten.
4. Das Geschnetzelte mit Petersilie bestreuen und gemeinsam mit den Omelette-Streifen servieren.

Tipp:

Dazu passt z.B. ein frischer Salat.

3. Hirschgulasch

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 480

Eiweiß pro Portion: ca. 38 g

Fett pro Portion: ca. 18 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 13 g

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten + Wartezeit über Nacht

Schwierigkeit: mittel

Was ist das Besondere?

Hirsch hat wenig Fett, liefert aber viel Eisen. Kaufen Sie Wild aus heimischen Wäldern oder z.B. Neuseelandhirsch. Da Wild i.d.R. nicht gezielt gemästet wird, viel Bewegung und natürliche Lebensbedingungen hat, können Sie ziemlich sicher sein, hochwertiges Fleisch, frei von Antibiotika- und anderen Medikamentenresten zu erhalten.

Durch die Marinade wird das Fleisch extra zart. Die Zubereitung ist zwar etwas aufwändiger, lohnt sich aber: Sie können z.B. einfach die doppelte Portion kochen und die Hälfte portionsweise einfrieren.

Zutaten:

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

6 schwarze Pfefferkörner

1 Prise Zimt

2 Lorbeerblätter

200 ml Rotwein

2 EL Öl

1 kg Hirschgulasch

Salz

Pfeffer

2 EL Tomatenmark

600 ml Wildfond (Glas)

400 g Möhren

400 g Champignons

1 Zweig Thymian

400 g Rosenkohl (frisch oder TK)

2 Schalotten

Muskatnuss

125 ml Gemüsebrühe

3 EL Petersilie (frisch oder TK)

Und so geht's:

1. Die Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Pfeffer grob zerstoßen. Zwiebeln, Knoblauch, Pfeffer, Zimt, Lorbeerblätter und Wein zu einer Marinade verrühren.
2. Den Hirschgulasch in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und etwas trockentupfen (am besten mit Küchenpapier). In die Marinade legen und gut umrühren. Im Kühlschrank über Nacht marinieren.
3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, die Marinade auffangen. Das Fleisch in 1 EL Öl scharf anbraten. Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben. Das Tomatenmark darf ruhig etwas mit bräunen.
4. Die Marinade durch ein Sieb gießen und dem Fleisch wieder zufügen. Den Wildfond angießen. Zudecken und bei milder Hitze ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen.
5. Die die Möhren schälen und in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden. Zum Hirschgulasch geben und weitere 30 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
6. Die Champignons putzen und kleinschneiden, die Thymianblättchen vom Stängel zupfen, beides dazugeben und etwa 15 Minuten weiter schmoren. Ggf. etwas Fonds oder Gemüsebrühe nachgießen.
7. Rosenkohl putzen bzw. auftauen lassen, die Schalotten schälen und würfeln. Zusammen in 1 EL Öl anbraten, salzen und pfeffern und nach Geschmack mit ein wenig Muskat verfeinern. Gemüsebrühe angießen und bei geschlossenem Deckel und milder Hitze ca. 8 Minuten in der Pfanne garen.
8. Die Petersilie hacken, unter den Gulasch rühren. Zusammen mit dem Rosenkohl servieren.

4. Mediterraner Lachs im Pergamentpäckchen

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 320

Eiweiß pro Portion: ca. 30 g

Fett pro Portion: ca. 20 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 2 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Lachs enthält große Mengen an Vitamine D – und das fehlt oft gerade im Winter aufgrund mangelnder Sonneneinstrahlung. Unser Körper benötigt es jedoch für viele Regulierungsvorgänge. Ein niedriger Vitamin D-Spiegel wird sogar mit der Entstehung von Krebs in Verbindung gebracht. Das Fleisch des Lachses liefert zudem die Aminosäuren Tryptophan und Tyrosin – Vorstufen des Gute-Laune-Hormons Serotonin. Gönnen Sie sich also gerade im Winter öfters eine Extra-Portion Lachs!

Zutaten:

2 Romana-Salat

2 Limetten

400 g Cocktailtomaten

1 EL Olivenöl

600 g Lachsfilet ohne Haut

Salz

Pfeffer

Und so geht's:

1. Die Cocktailtomaten waschen und jeweils mit einer Gabel einmal anpieksen. Den Salat putzen, die äußeren Blätter ggf. entfernen. Längs vierteln. Die Limetten in dünne Scheiben schneiden. 4 Stück Backpapier-Zuschnitte bereitlegen oder Backpapierbogen zu 4 Stücken mit einer Größe von je ca. 40 x 40 cm zuschneiden.
2. Je 2 Salat-Viertel und 100 g Cocktailtomaten auf ein Stück Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und wenigen Tropfen Olivenöl würzen. Je 1 Stück Lachsfilet darauflegen und auch dieses salzen und pfeffern. Mit Limettenscheiben belegen.
3. Das Backpapier über den Lachs klappen, an zwei Seiten verschließen, so

dass eine bonbonartige Optik entsteht. Ggf. mit Küchengarnd verschließen oder ein paar Mal eindrehen und z.B. mit metallenen Büroklammern zusammenhalten.

4. Im Ofen bei 200°C ca. 13 bis 15 Minuten garen und im geschlossenen Päckchen servieren.

Vorsicht beim Öffnen: Heißer Dampf!

5. Thai-Pangasius auf Papaya-Salsa

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 285

Eiweiß pro Portion: ca. 37 g

Fett pro Portion: ca. 1 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 10 g

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Papayas liefern Beta Carotin – ein zellschützender Stoff, den der Körper in Vitamin-A umwandeln kann. Der ideale Stoffwechselfartner dafür ist Vitamin E. Und das wird in diesem Gericht durch Fisch und Sellerie gleich mitgeliefert.

Die Ballaststoffe der Papaya machen sich im Verdauungssystem nützlich und das Enzym Papain der exotischen Frucht bekämpft unerwünschte Darmbakterien, Viren, Pilze und Bakterien. Das australische Gesundheitswesen bewirbt die Papaya mittlerweile sogar offiziell als Heilpflanze.

Zutaten:

650 g Bio-Pangasiusfilet

1 EL rote Currypaste

3 EL Sojasoße

50 ml starke Gemüsebrühe

3 EL Öl

500 g Bananenblätter

300 g zarter Staudensellerie

1 rote Zwiebel

3 EL Koriander, gehackt

1 große grüne Papaya (ca. 500 g)

5 EL Limettensaft

Salz

1 EL Zucker

Und so geht's:

1. Den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Currypaste zusammen mit der Sojasoße, der Brühe, 1 EL Limettensaft und wenig Öl mischen, den Fisch darin ca. 10 Minuten marinieren.
2. Die Bananenblätter vorbereiten: Zunächst gründlich waschen, dann die inneren Blattrippen herausschneiden und aufheben - sie werden später noch verwendet. Die Blätter in 8 Quadrate schneiden (ca. 30 x 30 cm Kantenlänge). Anschließend jedes Blatt einzeln auf einer warmen Herdplatte erwärmen – so wird es biegsam.
3. Die Fischstücke mitsamt Marinade auf den Blättern verteilen. Die Blätter päckchenartig zuklappen und mit den Blattrippen verknoten. In einer Schüssel im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Zwischenzeitlich den Staudensellerie putzen, Fäden entfernen und den Sellerie in Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Papaya schälen und entkernen, in sehr feine Streifen hobeln. Mischen.
5. 4 EL Limettensaft, etwas Öl und den Zucker verrühren, kräftig salzen. Über Sellerie, Zwiebeln, Koriander und Papayas geben. Mischen und 40 Minuten marinieren lassen.
6. Einen Topf mit wenig Wasser füllen, ein Sieb hineinlegen (wer einen Topf mit Dampfeinsatz besitzt, kann diesen verwenden). Die Fischpäckchen ins Sieb legen, mit einem Deckel verschließen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Päckchen 15 Minuten im Dampf garen. Zum Salat servieren.

6. Tortilla mit Zucchini und Paprika

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 130

Eiweiß pro Portion: ca. 11 g

Fett pro Portion: ca. 9 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 3 g

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Zucchini entwässern dank eines hohen Kalium-Gehalts. Das Gemüse liefert aber auch jede Menge Vitamine, z.B. Vitamin A und E sowie Ballaststoffe, die nachhaltig satt machen. Paprika punktet mit den Vitaminen C, A und B-Vitaminen, sowie Zink – ein Booster fürs Immunsystem.

Die Eier liefern Power für Gehirn und Nervensystem, Haut und Haare. Sie sättigen nachhaltig und schützen damit vor Heißhunger. Hinzu kommt eine gute Portion Petersilie für jeden. Das Kraut reguliert das Immunsystem und den Hormonhaushalt und sorgt für einen guten Sauerstofftransport im Gewebe.

Zutaten:

250 g Zucchini

1 Paprikaschote

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

6 EL Petersilie, gehackt

1 TL Thymianblättchen

6 Eier

2 EL Mineralwasser

2 EL Öl

Salz

Chiliflocken

Und so geht's:

1. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden (sehr dicke Zucchini vorher halbieren), Die Paprika und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe pressen.
2. Die Eier mit dem Mineralwasser, 4 EL Petersilie, Thymian, Salz und Chiliflocken verquirlen.
3. Zwiebeln und Paprika im heißen Öl anbraten, Zucchini und Knoblauch zugeben, ca. 3 Minuten dünsten. Die Eiermasse angießen, bei wenig Hitze und mit Deckel ca. 25 Minuten stocken lassen. Sollte die Tortilla dann noch nicht fest sein, weitere 5 Minuten mit Deckel vorsichtig erhitzen (die genaue Zeit richtet sich nach dem Durchmesser der Pfanne – je kleiner der Durchmesser, umso länger benötigt die Tortilla).
4. Die Tortilla auf einen Teller stürzen und mit den restlichen 2 EL Petersilie bestreuen. Servieren.

7. Caesar's Salad (light)

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 400

Eiweiß pro Portion: ca. 11 g

Fett pro Portion: ca. 26 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 6 g

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Chicorée wird auch im Winter geerntet und gehört daher zu den Gemüsen, die man auch in der kalten Jahreszeit frisch bekommt. Die leicht bitteren Blätter enthalten viel Vitamin B1, B2, C, Carotin, Phosphor, Calcium und Kalium sowie den Ballaststoff Inulin. Der Bitterstoff Lactucopikrin unterstützt die Verdauung, indem Gallenblase und Bauchspeicheldrüse aktiviert werden. Und dann sind da ja auch noch die Pinienkerne. Von sämtlichen Nahrungsmitteln enthalten Pinienkerne das meiste Selen, einen Stoff, auf dessen Zufuhr von außen der Körper angewiesen ist, da er es nicht selbst bilden kann. Selen schützt die Zellen vor freien Radikalen und beugt dadurch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionen und vorzeitiger Alterung vor.

Zutaten:

2 Roma-Salat-Herzen

400 g Chicorée

1 Knoblauchzehe

4 EL Salatmayonnaise

6 EL Joghurt (0,1% Fett)

80 g Grana Pardano oder Parmesan

2 EL Essig

2-3 EL Wasser

1 EL Senf

Salz

Pfeffer

4 EL Pinienkerne

Und so geht's:

1. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten, die Knoblauchzehe sehr fein hacken, die Hälfte des Käses mit einem Sparschäler in Späne hobeln, den Rest fein reiben. Roma-Salat und Chicorée putzen und der Länge nach halbieren, in mundgerechte Streifen schneiden.
2. Knoblauch, Salatmayonnaise und Joghurt verrühren. Senf, Essig und kaltes Wasser sowie den fein geriebenen Käse unterrühren. Sauce salzen und pfeffern.
3. Den Salat auf Teller verteilen, mit der Salatsoße beträufeln und mit den Parmesanhobeln sowie den Pinienkernen bestreuen.

8. Gemüse-Curry

4 Portionen

Kalorien pro Portion: ca. 465

Eiweiß pro Portion: ca. 42 g

Fett pro Portion: ca. 24 g

Kohlenhydrate pro Portion: ca. 36 g

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Was ist das Besondere?

Der Mix aus bunten Gemüsesorten liefert die geballte Power an Vitaminen und Mineralstoffen. In Kombination mit der Kokosmilch und den ballaststoffreichen Kichererbsen sättigt diese Suppe langanhaltend. Greifen Sie beim Curry- und Chilipulver ruhig kräftig zu: Beide enthalten antibakterielle Stoffe, regen die Verdauung und den Stoffwechsel an, heizen dem Körper kräftig ein und sorgen dafür, dass Sie auch lange nach dem Essen noch verstärkt Kalorien verbrennen.

Zutaten:

2 rote Zwiebeln

250 g Broccoli (frisch oder TK)

1 Paprikaschote (ca. 200 g)

250 g Zucchini

250 g Champignons (frisch oder TK)

1 EL Öl

1 EL Currypulver

150 ml Gemüsebrühe

200 ml Kokosmilch

450 g Kichererbsen (aus der Dose)

Salz

Chilipulver

Und so geht's:

1. Die Zwiebel halbieren und die Hälften in Ringe schneiden. Pilze und Broccoli putzen bzw. auftauen lassen und mundgerecht zuschneiden. Die

Paprikaschote und die Zucchini würfeln.

2. Zwiebel und Paprika im Öl anbraten, dann Curry, Kokosmilch, und Brühe angießen, Broccoli zugeben. Etwa 5 Minuten einkochen lassen. Pilze und Zucchini sowie die Kichererbsen dazugeben, weitere 5 Minuten köcheln.
3. Mit Salz und Chilipulver abschmecken und servieren.

Weitere Ideen & Rezepte:

Die 33 besten Lebensmittel zum Abnehmen

Um gesund abzunehmen brauchen Sie keine Diät, sondern die richtigen Powerfoods. Erfahren Sie, welche 33 Nahrungsmittel Ihren Stoffwechseln ankurbeln, die Gewichtsabnahme fördern, entwässern und Heißhunger bremsen, verhindern, dass Sie Muskeln statt Fett verlieren, für gute Laune auch während des Abnehmens sorgen und Ihnen zusätzlich schöne Haut, Haare und Fingernägel verleihen. Essen Sie sich schlank, schön & gesund!



Die 33 besten Lebensmittel gegen Krebs

Gesunde Ernährung verringert das Krebsrisiko. Die besondere Wirksamkeit der hier vorgestellten Lebensmittel beruht auf dem Zusammenspiel ihrer Inhaltsstoffe. Dieses Zusammenspiel sorgt dafür, dass die krebshemmenden Substanzen optimal aufgenommen werden und ihre Wirkung dadurch erheblich stärker ist, als in anderen Lebensmitteln. Diese enorme Wirksamkeit sowie die einfache Verfügbarkeit der Lebensmittel waren Grundbedingungen dafür, in die Liste dieser wertvollen Nahrungsmittel gegen Krebs aufgenommen zu werden. Werfen Sie einen Blick ins Buch und überzeugen Sie sich selbst!



Die Beauty-Tricks der Models

Models verraten in diesem Buch, mit welchen (teilweise skurrilen) Tricks sie ihre Top-Figur erreichen und halten, wie ihr Workout aussieht und wie sie es schaffen, auch auf Reisen immer eine gute Figur zu machen. Sie verraten ihre Schönheitsgeheimnisse und geben praktische Tipps für den Alltag, die jede Frau ganz leicht umsetzen kann. Die Models nennen zudem ihre Lieblingsrezepte für leichte Snacks, Beauty-Food und den einen oder andere selbstgemachten Schönmacher aus der eigenen Küche. Die Wunder-Küchen-Autorin Aléna Ènn kommentiert als Co-Autorin die Tricks der Schönen und erklärt, was wirklich funktioniert, und was nicht.



Noch mehr kostenlos: Tutorials, Leseproben und Rezepte:

Laden Sie weiteres **kostenloses** Bonusmaterial herunter, z.B. Leseproben, Tutorials, Rezepte etc.: <http://wunder-kueche.de/downloads/>

Anhang, Rechtliches und Impressum

Wir bemühen uns, alle Angaben aktuell und fehlerfrei zu halten, trotzdem können Fehler und Unklarheiten jedoch nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für Richtigkeit, Qualität, Aktualität und Vollständigkeit. Für Schäden, durch die Nutzung oder Nicht-Nutzung der bereitgestellten Informationen entsteht, gleich ob mittelbar oder unmittelbar, haften wir nur bei nachgewiesenem grob fahrlässigem Verschulden. Für Ihr Feedback sowie Hinweise auf Fehler oder Unklarheiten sind wir Ihnen sehr dankbar. Bitte wenden Sie sich an info@wunder-kueche.de.

Alle Texte und Bilder in diesem Dokument sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht ohne die Zustimmung des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers von Dritten genutzt werden.

Alle in diesem Dokument genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum des rechtmäßigen Eigentümers und dienen lediglich zur Beschreibung von Produkten, Dienstleistungen oder Unternehmen.

Impressum

Aléna Ènn / wunder-kueche.de wird vertreten durch:

Anne Jost
Friedberger Str. 55
61191 Rosbach

Gestaltung der Titelseite: Anne Jost

Titelfoto: via www.unsplash.com, picture cropped