



Inhalt

Schnelle gesunde Küche mit wenig Kohlenhydraten statt Fast Food und Fertiggerichten

Was geschieht in unserem Körper, wenn wir Kohlenhydrate essen? 4
 Low-Carb → LOGI 5
 Gesund und schlank mit LOGI 6

Schluss mit Instantsuppe und Tiefkühlmampf!

Low-Carb in 15 Minuten 8

Rezepte

4
5
6
8
8
10

Rezepte

- Guten Morgen Powercocktail 10
- Himbeer-Papaya-Shake 10
- Frühstücksomelett mit Schnittlauch 12
- Honigquark mit Mandeln 13
- Erdbeer-Granatapfel-Salat
mit gerösteten Pistazien 14
- Bunte Gemüsefrittata 15
- Römersalat mit gebratenem Tofumix 16
- Erbsensüppchen mit Kräutern
und Schmand 18
- Exotische Curry-Zwiebel-Suppe 18
- Joghurt-Spinat-Suppe mit Walnüssen 20
- Wirsing-Bohnen-Topf mit Frischkäse 21
- Gefüllte Champignons
auf Chinakohlsalat 22
- Gebackene Zucchini-Krusteln 23
- Grüner Spargel im
Schinkenspeckmantel 24
- Rohkost-Zucchini-Salat
mit Putenschinkenstreifen 25
- Fruchtiger Spinatsalat
mit gebratenen Egerlingen 26
- Geschmorter Chicorée im Speckmantel 27
- Zuckerschotensalat mit Basilikum 28
- Rucola-Linsen-Salat mit Ziegenkäse 30
- Putenschnitzelstreifen mit gebratenem
Currygemüse 32
- Geflügeltaler mit Joghurttomaten 33
- Feuoriges Hähnchenschnitzel
mit Knoblauch-Paprika-Gemüse 34
- Gefüllte Entenroulade mit
Fenchelcremegemüse 36
- Putenschnitzel im Leinsamen-
Kokos-Mantel mit Möhrensalat 38
- Minutensteakstreifen im Asiatil 39
- Gebratenes Kotelett mit Wirsingfüllung
und Kräuterquarkdip 40
- Bunte Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 42
- Schweinefiletspieß
auf Oliven-Zwiebel-Sauce 43
- Rinderfiletstreifen
mit Kräuterrahmpfifferlingen 44
- Rinderhacksteak mit
lauwarmem Rotkohlsalat 45
- Gratinierter Kalbsschnitzel mit
Blauschimmelkäse und Salzrettich 46
- Seelachsfilet im Silberpäckchen 48
- Schollenfilet mit Kohlrabigemüse
in Mango-Curry-Sauce 50
- Spargel-Garnelen-Pfanne 52
- Miesmuscheln im
Gemüse-Knoblauch-Sud 53
- Lachssteak mit Dillcreme
und Selleriestroh 54
- Gefüllte Feigen mit Ziegenkäse
im Schinkenmantel 55
- Überbackener Schafskäse
mit Erdbeeren und Trauben 56
- Himbeercreme im Glas 58
- Erdbeer-Sauerkirsch-Smoothie 58
- Gebratene Ananas
mit Ricotta-Quark-Creme 60
- Gewürzbirnen mit Zimt-Quark-Sahne 62

Schnelle gesunde Küche mit wenig Kohlenhydraten statt Fast Food und Fertiggerichten

Was geschieht in unserem Körper, wenn wir Kohlenhydrate essen?

Nehmen wir über Lebensmittel wie z.B. Weißbrot Kohlenhydrate auf, dann steigt daraufhin unser Blutzuckerspiegel an. Erhöhte Blutzuckerwerte locken das Hormon Insulin aus der Bauchspeicheldrüse, welches für die Verstoffwechslung der Kohlenhydrate benötigt wird. Durch die Insulinwirkung kann der Blutzuckerspiegel anschließend wieder auf das Ausgangsniveau herabgesenkt werden.

Das Tückische am Insulin ist nun aber, dass es wie ein Masthormon wirkt und unsere Fettpolster wachsen lässt. So hemmt ein hoher Insulinspiegel nicht nur die Fettverbrennung, sondern fördert zugleich auch die Fetteinlagerung. Das Auf-und-Ab des Blutzuckers nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit bewirkt darüber hinaus auch, dass das Sättigungsgefühl nicht lange anhält und wir recht bald wieder Appetit verspüren, der mitunter in einer richtigen Heißhungerattacke gipfeln kann. Das Risiko ist hoch, dass dabei viele unnötige Kalorien in Form von Süßigkeiten oder anderen kohlenhydrat- und fettreichen Snacks wie z.B. Käsebrötchen aufgenommen werden

und auf diese Weise ebenfalls die Entstehung von Übergewicht begünstigen. Starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels sind dann besonders ausgeprägt zu beobachten, wenn wir sogenannte »schnelle Kohlenhydrate« zu uns nehmen, die den Blutzucker- und Insulinspiegel besonders rasant in die Höhe treiben. Zu diesen gehören u.a. Weißmehlprodukte wie Weißbrot, Baguette, Plunder, süße Teilchen oder Süßigkeiten.

»Langsame Kohlenhydratlieferanten« haben hingegen zusätzlich einen erhöhten Anteil an Ballaststoffen, welche die Verdauung der Kohlenhydrate verzögern, sodass sie erst nach und nach ins Blut gelangen und einen langsamen Anstieg des Blutzucker- und damit auch des Insulinspiegels erzeugen. Wenn Sie daher kohlenhydratreiche Lebensmittel verzehren wollen, empfiehlt es sich immer, die Vollkornvariante wie z.B. Vollkornreis, -nudeln, -brot und -brötchen zu bevorzugen.

Es kommt aber nicht nur auf die Qualität der Kohlenhydrate an, auch die täglich verzehrte Gesamtkohlenhydratmenge ist von entscheidender Bedeutung. Die ballaststoffreichen Kohlenhydratlieferanten lassen zwar unseren Blutzucker langsamer

ansteigen, es ist aus gesundheitlicher Sicht aber dennoch nicht sinnvoll, deshalb mehrmals am Tag reichlich Vollkornprodukte in die Mahlzeiten einzubauen, da für die Verstoffwechslung der Kohlenhydrate trotzdem eine entsprechende Menge Insulin notwendig ist. Und die nachteiligen Auswirkungen eines ständig erhöhten Insulinspiegels kennen Sie bereits.

Was passiert eigentlich, wenn wir mehr Kohlenhydrate zu uns nehmen, als wir z.B. durch sportliche Betätigung verbrennen? Ganz einfach: Da Kohlenhydrate nur sehr begrenzt in Form von Glykogen in den Muskeln und in der Leber gespeichert werden können, werden überschüssige Kohlenhydrate in eine andere Speicherform, und zwar in Fett, umgewandelt.

FAZIT: Zu viele und falsche Kohlenhydrate machen dick! Deshalb Low-Carb!

Low-Carb → LOGI

Es gibt viele verschiedene Ansätze einer Low-Carb-Ernährung. Die LOGI-Methode ist dabei eine vielfach erprobte, wissenschaftlich fundierte und moderate Form von Low-Carb, bei der nicht nur die Gesundheit nachweislich profitiert, sondern die zudem auch noch alltagstauglich, abwechslungsreich und schmackhaft ist. Je nach Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität können etwa 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich gegessen werden. Im Gegenzug muss beim Geschmacksträger Fett nicht gespart

werden. Ganz praktisch heißt das, dass auch ein bis zwei Scheiben Brot, zwei bis drei kleine Kartoffeln, ein paar Nudeln als Beilage oder auch mal ein Stückchen Schokolade in die LOGI-Kost passen.

Die Basis der LOGI-Ernährung sind jedoch kalorienarme, wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Pilze, die mit hochwertigen Fetten und Ölen angemacht und zubereitet werden. Beim Obst werden zuckerarme Beeren sowie fettreiche Avocados, Nüsse und Saaten empfohlen. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Sattmacher wie Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Käse. Eine Ernährung nach der LOGI-Methode ist also nicht nur kohlenhydratärmer als die übliche Nahrung, sie enthält dafür mehr Eiweiß und gesunde Fette – und natürlich reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. LOGI hält die Blutzucker- und damit auch die Insulinkurve niedrig und gewährleistet so gemeinsam mit den eiweiß-, wasser- und ballaststoffreichen Lebensmitteln eine lang anhaltende Sättigung. Aufgrund des geringen Insulinbedarfs wird die Fettverbrennung gefördert und die Fettspeicherung gehemmt. LOGI eignet sich daher nicht nur bestens zur Gewichtskontrolle, sondern ist auch die ideale Ernährungsform für Patienten mit Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes, metabolischem Syndrom und erhöhten Blutfetten, aber auch für Normalgewichtige, die sich einfach nur gesund ernähren wollen.

Römersalat mit gebratenem Tofumix

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Tofu (natur)
- 100 g schwarze Oliven (entsteint)
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 200 g Sojasprossen
- 100 g Walnüsse (ohne Schale)
- 2 EL Rapsöl
- 6 Köpfe Römersalat
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Aceto balsamico (dunkel)
- ½ Bund frischer Kerbel
- Currypulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (490 g): 455 kcal, 22 g Eiweiß (20 E%), 35 g Fett (67 E%), 15 g Kohlenhydrate (13 E%)

01 Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Oliven abtropfen lassen und vierteln. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Sojasprossen kurz unter fließendem Wasser abspülen.

02 Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Walnüsse darin ca. 1 Minute ohne Fett anrösten und danach aus der Pfanne nehmen.

03 Anschließend Öl in die heiße Pfanne geben, den Tofu ca. 1–2 Minuten scharf anbraten und mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Sojasprossen, Oliven und Tomaten dazugeben und weitere 4–5 Minuten braten.

04 Zwischenzeitlich den Römersalat in Blätter teilen. Diese waschen, abtropfen lassen und auf den Serviertellern auslegen.

05 Den Tofumix mit der Sojasauce und dem Balsamicoessig abschmecken und auf dem Römersalat verteilen.

06 Den Kerbel waschen, zupfen und zusammen mit den Walnusskernen über den Tofu streuen.

CLEVER & ZEITSPAREND EINKAUFEN:

Sie können sich den Kerbel gerne in Form einer Topfpflanze (entspricht ca. 2 Bund) anschaffen, da er eine schmackhafte Zutat in mehreren Rezepten in diesem Ratgeber ist und Sie somit nicht jedes Mal aufs Neue einen frischen Bund kaufen brauchen.



Erbsensüppchen mit Kräutern und Schmand

FÜR 4 PERSONEN

- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- 500 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 200 ml Wasser
- 300 ml Sahne
- ½ Bund frische Petersilie
- 4 EL Schmand
- Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (405 g): 475 kcal, 12 g Eiweiß (10 E%), 39 g Fett (73 E%), 20 g Kohlenhydrate (17 E%)

01 Gemüsebrühe und Butter in einen großen Topf geben und aufkochen lassen. Die Erbsen hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Zutaten anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

02 Das Wasser zusammen mit der Sahne in das Erbsenpüree einrühren, weitere 5 Minuten köcheln lassen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

03 Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter die Suppe rühren.

04 Die Suppe zum Servieren in tiefe Teller geben und jeweils mit einem Klecks Schmand dekorieren.

Exotische Curry-Zwiebel-Suppe

FÜR 4 PERSONEN

- 8 große Gemüsezwiebeln
- 4 EL Walnussöl
- 500 ml Geflügelbrühe
- 3 EL Worcestersauce
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 Stängel Zitronengras
- 2 EL Currypaste
- 8 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (400 g): 250 kcal, 9 g Eiweiß (15 E%), 17 g Fett (60 E%), 16 g Kohlenhydrate (25 E%)

01 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Walnussöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2–3 Minuten glasig dünsten.

02 Die Zwiebeln mit der Geflügelbrühe angießen und die Worcestersauce sowie die Kokosmilch einrühren.

03 Das Zitronengras waschen, trocknen, den weißen Teil fein hacken und in die Suppe geben. Diese bei geringer Hitze weitere 8 Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend mit der Currypaste, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

04 Die Suppe in tiefe Teller füllen, die Frühlingszwiebeln darüberstreuen und servieren.



Joghurt-Spinat-Suppe mit Walnüssen

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Stangen Lauch (Porree)
- 4 EL Butterschmalz
- 500 g frischer Blattspinat
- ½ Bund frische Minze
- ½ Bund frischer Koriander
- 500 ml Rindfleischbrühe
- 150 g Walnüsse (gehackt, ohne Schale)
- 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- frisch geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (465 g): 450 kcal, 16 g Eiweiß (14 E%), 38 g Fett (77 E%), 10 g Kohlenhydrate (9 E%)

01 Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Lauchringe darin ca. 1–2 Minuten glasig anschwitzen.

02 Spinat, Minze und Koriander waschen, entstielen, grob hacken und anschließend zum Lauch geben. Das Ganze weitere 5–6 Minuten dünsten.

03 Das Gemüse mit der Rindfleischbrühe ablöschen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

04 Die Suppe bei geringer Hitze in etwa 5 Minuten fertig garen und mit einem Stabmixer pürieren.

05 Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute anrösten.

06 Die Suppe zum Servieren in tiefe Teller geben und jeweils mit einem großen Klecks Joghurt sowie den Walnüssen dekorieren.

CLEVER & ZEITSPAREND EINKAUFEN:

Sie können Zeit sparen, indem Sie kochfertiges Tiefkühlgemüse wie z. B. Möhren oder Erbsen verwenden. Auch Nüsse in gehackter oder gehobelter Form sind besonders gut geeignet, wenn es schnell gehen soll.

Wirsing-Bohnen-Topf mit Frischkäse

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 2 EL Rapsöl
- 600 g Wirsing
- 200 g Kidneybohnen (Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser
- 150 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (470 g): 305 kcal, 14 g Eiweiß (19 E%), 18 g Fett (53 E%), 22 g Kohlenhydrate (28 E%)

01 Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin ca. 1–2 Minuten andünsten.

02 Wirsing putzen, waschen, vom harten Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Wirsingstreifen anschließend zu den Zwiebel- und Möhrenstückchen geben.

03 Kidneybohnen abtropfen lassen und ebenfalls in den Topf geben. Die Zutaten mit der Gemüsebrühe angießen und in etwa 6–8 Minuten fertig garen.

04 Die Speisestärke im Wasser lösen.

05 Den Wirsing-Bohnen-Topf mit Salz und Pfeffer würzen und die gelöste Speisestärke einrühren. Das Ganze kurz aufkochen lassen und anschließend in tiefen Tellern anrichten.

06 Den Frischkäse als Topping auf die Wirsing-Bohnen-Suppe geben und servieren.

CLEVER & ZEITSPAREND EINKAUFEN:

Zur Erweiterung Ihres Low-Carb-Lebensmittelvorrates sind auch Konserven wie z. B. Kidneybohnen in der Dose oder getrocknete Tomaten im Glas hervorragend geeignet.

Gefüllte Champignons auf Chinakohlsalat

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g frischer Spinat
- 1 Knoblauchzehe
- 20 große Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Parmesan
- 200 g Kräuterfrischkäse (Rahmstufe)
- 2 Eier (Größe L)
- 2 Chinakohl
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (545 g): 415 kcal, 30 g Eiweiß (30 E%), 29 g Fett (63 E%), 7 g Kohlenhydrate (7 E%)

01 Spinat waschen, abtropfen lassen und entstielen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons kurz unter fließendem Wasser abbrausen, entstielen und die Stiele fein hacken. Die Champignonköpfe beiseitelegen.

02 Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

03 Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat mit dem Knoblauch und den gehackten Champignonstielen ca. 2–3 Minuten anbraten. Die Spinatmischung beiseitestellen.

04 Den Parmesan hobeln.

05 Den Frischkäse zusammen mit den Eiern und der Hälfte des Parmesans unter die Spinatmischung mengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

06 Die Champignonköpfe mit der Masse befüllen und anschließend mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

07 Die gefüllten Champignons in eine Auflaufform setzen und im Ofen (Mitte) ca. 7–8 Minuten backen.

08 In der Zwischenzeit den Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Den Joghurt unter die Chinakohlstreifen heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

09 Die Champignons auf dem Chinakohlsalat anrichten und servieren.

CLEVER & ZEITSPAREND VORBEREITEN:

Um sich unnötiges Suchen während des Kochens zu ersparen, ist es sinnvoll, wenn Kochutensilien wie z. B. Töpfe, Schneidbretter und Messer immer einen festen Aufbewahrungsort in der Küche haben.

Gebackene Zucchini-krusteln

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g Tomatenmark
- 2 g Oregano (getrocknet)
- 2 g Thymian (getrocknet)
- 100 g Bergkäse
- 125 g Büffelmozzarella
- 100 g Haselnüsse (gemahlen)
- ½ Bund frische Blattpetersilie
- 600 g Zucchini
- Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (410 g): 420 kcal, 22 g Eiweiß (21 E%), 32 g Fett (67 E%), 12 g Kohlenhydrate (12 E%)

01 Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

02 Tomaten waschen, halbieren, vom Strunk befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano und Thymian vermengen und in eine Auflaufform geben.

03 Bergkäse reiben, Büffelmozzarella fein würfeln und beide Käse mit den Haselnüssen vermengen.

04 Petersilie waschen, von den Stielen befreien und fein hacken. Die Petersilie zusammen mit Paprika, Salz und Pfeffer zum Käse geben und vermischen.

05 Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zucchini-scheiben mit der Käse-Haselnuss-Masse bestreichen und in die Auflaufform auf die Tomatenmischung setzen.

06 Die Zucchini-krusteln im Ofen (Mitte) ca. 8–10 Minuten backen, anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

Grüner Spargel im Schinkenspeckmantel

FÜR 4 PERSONEN

- 3 Eier (Größe L)
- 150 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 2 Zwiebeln
- 1 Bund frischer Schnittlauch
- 1,5 kg frischer grüner Spargel
- 4 EL Spargelkochwasser
- 60 g Walnüsse (ohne Schale)
- 5 EL Rapsöl
- 1 EL Aceto balsamico (hell)
- 250 g Schinkenspeck (in Scheiben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (575 g): 475 kcal, 30 g Eiweiß (25 E%), 33 g Fett (62 E%), 15 g Kohlenhydrate (13 E%)

01 Eier ca. 8 Minuten hart kochen, abschrecken, schälen und grob würfeln. Tomaten in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

02 Den Spargel im unteren Drittel schälen und die Enden ca. 2 cm abschneiden. Den Spargel in reichlich Salzwasser ca. 4–5 Minuten kochen (Hinweis: etwas Kochwasser wird gleich noch für die Marinade benötigt!). Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

03 Die Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Tomaten, den Zwiebeln und den Eiern vermengen. 3 EL Öl, Balsamicoessig und Spargelkochwasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

04 Den Spargel mit dem Schinkenspeck umwickeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelröllchen darin ca. 2–3 Minuten anbraten.

05 Die Spargelröllchen auf Tellern anrichten, die Tomaten-Eier-Marinade daraufgeben und servieren.

CLEVER & ZEITSPAREND KOCHEN:

Benutzen Sie immer die Kochplatte, die zur Größe Ihrer Pfanne oder Ihres Kochtopfes passt, um einerseits eine schnelle Hitze zu bekommen und andererseits einen unnötigen Energieverlust zu vermeiden.

Rohkost-Zucchini-Salat mit Putenschinkenstreifen

FÜR 4 PERSONEN

Für das Dressing:

- 2 EL Weinessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 5 g Oregano (getrocknet)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den Salat:

- 100 g Weintrauben (hell)
- 150 g Feta
- 200 g schwarze Oliven (entsteint)
- 600 g Zucchini
- 2 Köpfe Lollo Rosso
- 200 g geräucherter Putenschinken (ca. 6 Scheiben)

1 Portion (415 g): 445 kcal, 28 g Eiweiß (26 E%), 31 g Fett (62 E%), 13 g Kohlenhydrate (12 E%)

01 Weinessig, Öl, Senf, Oregano, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

02 Weintrauben waschen, von der Rebe lösen und halbieren. Feta grob zerbröckeln. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einer Gemüsereibe in Stifte hobeln.

03 Die Weintrauben mit dem Feta, den Olivenscheiben und den Zucchiniwürfeln mischen. Das Dressing dazugeben und nochmals vermengen.

04 Den Lollo Rosso in mundgerechte Stücke pflücken, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Putenschinken in feine Streifen schneiden.

05 Die Salatblätter dekorativ auf Tellern anrichten, den Zucchini-Salat darauf verteilen, die Putenschinkenstreifen darüberstreuen und servieren.

CLEVER & ZEITSPAREND VORBEREITEN:

Schreiben Sie sich für die kommende Woche am besten einen Low-Carb-Essensplan und hängen diesen gut sichtbar in der Küche auf. Einmal sorgfältig gemacht, sparen Sie sich damit eine mehrfache Planungszeit.

Gefüllte Entenroulade mit Fenchelcremegemüse

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Entenbrust (4 Stück)
- 200 g getrocknete Tomaten (in Öl)
- 200 g Schafskäse
- 1 Ei (Größe L)
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Fenchel (ca. 3 Knollen)
- 4 Schalotten
- 100 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Zahnstocher oder Bindfaden

1 Portion (525 g): 850 kcal, 54 g Eiweiß (26 E%), 64 g Fett (67 E%), 15 g Kohlenhydrate (7 E%)

01 Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Entenbrust mit der flachen Hand von oben festhalten und das Fleisch in der Mitte mit einem Messer waagrecht so weit einschneiden, dass es noch an einer Seite verbunden ist und die Entenbrust daraufhin zur doppelten Größe (schmetterlingsförmig) auseinander gefaltet werden kann. Anschließend das Fleisch zwischen zwei Folien flach klopfen.

02 Für die Füllung die getrockneten Tomaten abtropfen und fein würfeln. Den Schafskäse ebenfalls fein würfeln. Tomaten und Schafskäse mit dem Ei vermengen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

03 Die Entenbrust von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Die Füllung anschließend gleichmäßig auf der Oberseite des Fleisches verteilen. Dieses nun zu einer Roulade einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.

04 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Rouladen ca. 5–6 Minuten von allen Seiten anbraten.

05 In der Zwischenzeit den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden.

06 In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Fenchel- und Schalottenstreifen darin ca. 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den Frischkäse dazugeben und das Ganze in etwa 1–2 Minuten fertig garen.

07 Die Rouladen vor dem Servieren vom Zahnstocher befreien, schräg anschneiden und zusammen mit dem Fenchelgemüse anrichten.



Gratiniertes Kalbsschnitzel mit Blauschimmelkäse und Salzrettich

FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Kalbsschnitzel (4 Stück)
- 2 Tomaten
- 100 g Blauschimmelkäse
- 2 EL Olivenöl
- 200 g gekochter Schinken (ca. 4 Scheiben)
- 2 Rettiche (ca. 500 g)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Portion (445 g): 435 kcal, 64 g Eiweiß (60 E%), 18 g Fett (36 E%), 4 g Kohlenhydrate (4 E%)

01 Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und flach klopfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

02 Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in jeweils vier (ca. 1 cm dicke) Scheiben schneiden. Blauschimmelkäse in 4 Scheiben schneiden.

03 Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

04 Öl in einer feuerfesten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin ca. 1–2 Minuten von jeder Seite anbraten.

05 Die Schnitzel nun jeweils mit 1 Scheibe Schinken, 2 Scheiben Tomaten und 1 Scheibe Blauschimmelkäse belegen.

06 Die Kalbsschnitzel im Ofen (Mitte) ca. 5–6 Minuten gratinieren.

07 Währenddessen den Rettich schälen, in feine Streifen hobeln und nach Geschmack salzen.

08 Vor dem Servieren den Rettich auf Tellern anrichten und das gratinierte Kalbsschnitzel anlegen.

CLEVER & ZEITSPAREND KOCHEN:

Haben Sie noch Restgemüse im Kühlschrank? Anstelle des Rettichs passen auch gesalzene Gurken oder Radieschen zu diesem Gericht.



Seelachsfilet im Silberpäckchen

FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Kidneybohnen (Dose)
- 200 g Frühlingszwiebeln
- 2 frische rote Chilischoten
- 6 Strauchtomaten
- 4 Seelachsfilets (à 180 g)
- 4 TL Olivenöl
- ½ Bund frischer Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 4 Streifen Alufolie

1 Portion (435 g): 320 kcal, 41 g Eiweiß (52 E%), 10 g Fett (29 E%), 15 g Kohlenhydrate (19 E%)

01 Bohnen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln vom Wurzelwerk befreien, waschen und in feine Röllchen schneiden. Chilischoten waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

02 Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

03 Die Bohnen mit den Frühlingszwiebeln und den Chili- und Tomatenwürfeln in einer großen Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

04 Seelachsfilets waschen, trocken tupfen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

05 Alufolien jeweils mit 1 TL Öl bestreichen und die Bohnenmischung daraufgeben. Anschließend den gewürzten Seelachs darauflegen und zu einem Päckchen verschließen.

06 Die Fisch-Gemüse-Päckchen im Ofen (Mitte) ca. 10 Minuten garen.

07 Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.

08 Vor dem Servieren die Fischpäckchen auf Tellern anrichten, öffnen und mit Dill bestreuen.

CLEVER & ZEITSPAREND KOCHEN: Bei diesem Gericht brauchen Sie außer einer Schüssel und einem Sieb keinerlei Kochgeschirr.



Überbackener Schafskäse mit Erdbeeren und Trauben

FÜR 4 PERSONEN

- 400 g Erdbeeren
- 100 g Weintrauben (hell)
- 200 g Schafskäse
- 1 EL Rapsöl
- 4 Eier (Größe M)
- 50 g Mandelblättchen

1 Portion (250 g): 370 kcal, 19 g Eiweiß (21 E%), 27 g Fett (66 E%), 11 g Kohlenhydrate (13 E%)

01 Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

02 Erdbeeren waschen und vierteln. Weintrauben von der Rispe befreien, waschen und halbieren. Schafskäse in 4 gleichgroße Scheiben schneiden.

03 Eine Auflaufform mit Rapsöl ausstreichen und die Schafskäsestücke hineinlegen.

04 Die Eier vom Eiklar trennen und dieses mit einem Handrührer zu Eischnee schlagen.

05 Erdbeeren und Weintrauben auf dem Schafskäse verteilen und mit dem Eischnee bedecken. Das Ganze im Ofen (Mitte) ca. 5–6 Minuten überbacken.

06 In der Zwischenzeit die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett ca. 1–2 Minuten anrösten.

07 Den überbackenen Schafskäse auf Tellern anrichten, mit den Mandelblättchen bestreuen und servieren.

CLEVER & ZEITSPAREND KOCHEN: Das verbleibende Eigelb können Sie zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Morgen zu einem Omelett verarbeiten.

