

KÜCHENRATGEBER

SARAH SCHOCKE, ALEXANDER DÖLLE

EXPRESSKOCHEN LOW CARB



DAS PRINZIP: LOW CARB

KOHLENHYDRATARME LEBENSMITTEL

Gemüse, zuckerarme Obstsorten und Nüsse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und gute Fette. Maximal 20 % der Gesamtenergie einer Portion stammen von Kohlenhydraten (ca. 15 g).

PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind gute Eiweißquellen und Sattmacher.



REZEPTKAPITEL



06 SALATE & SUPPEN



22 FLEISCH, FISCH & GEFLÜGEL



42 KÄSE, EI & TOFU

04 DIE AUTOREN

05 OFEN-FETA MIT 5 ZUTATEN

25 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 475 kcal, 20 g E, 38 g F, 14 g KH

MELONEN-FETA-SALAT

SOMMER-REZEPT

1 Zucchini (200 g)
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Pfeffer
1 kleine rote Zwiebel
200 g Wassermelone
(ohne Kerne)
50 g schwarze Oliven
(entsteint)
200 g Schafskäse (z.B. Feta)

- 1 Den Zucchini waschen, putzen und mit einem Sparschäler längs in breite Streifen schneiden. Öl, Essig und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Die Zucchiniestreifen zugeben und mit den Händen vorsichtig mit der Marinade mischen.
- 2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Wassermelone schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven halbieren, den Feta zerbröseln.
- 3 Zwiebelringe, Melonenwürfel und Olivenhälften behutsam mit den Zucchiniestreifen vermengen und alles mit Feta bestreuen.



Für 2 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 515 kcal, 12 g E, 52 g F, 2 g KH

GEGRILLTE AVOCADO MIT THUNFISCH

SCHELL

2 Avocados
2 Stängel glatte Petersilie
80 g Thunfischfilet im eigenen
Saft (aus der Dose)
20 g Kapern (aus dem Glas)
50 g Crème fraîche
Pfeffer

- 1 Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel vorsichtig im Ganzen aus der Schale lösen. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen hacken.
- 2 Den Thunfisch in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen und mithilfe von zwei Gabeln fein zerzupfen. Die Kapern ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen, dann (bis auf einen kleinen Rest) grob hacken und zum Thunfisch geben. Die Crème fraîche zufügen, alles gründlich vermischen und mit Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Avocadohälften in einer heißen Grillpfanne ohne Fett 4–5 Min. auf der Schnittseite grillen. Dabei leicht andrücken, damit sie ein Grillmuster bekommen. Die Avocados auf zwei Teller verteilen, die Thunfischcreme daraufgeben und alles mit den restlichen Kapern und der Petersilie bestreut servieren.

PARMESAN-SCHNITZEL AUF TOMATEN-RUCOLA-SALAT

ITALIENISCH

FÜR DIE SCHNITZEL

4 Minutensteaks vom Schwein

(300 g)

25 g Mehl

1 Ei (L)

40 g geriebener Parmesan

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

FÜR DAS GEMÜSE

1 rote Zwiebel

60 g Rucola

300 g Kirschtomaten

1 EL Olivenöl

2 EL Aceto balsamico

Salz, Pfeffer

VORBEREITEN: Die Minutensteaks aus dem Kühlschrank nehmen, gut trocken tupfen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Inzwischen das Mehl in einen tiefen Teller geben. Ei und Parmesan in einen zweiten tiefen Teller geben und gründlich miteinander verquirlen.

GEMÜSE: Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerzupfen. Tomaten waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten zugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren 3 Min. scharf anbraten. Zwiebelringe zugeben und bei mittlerer Temperatur 2–3 Min. schmoren. Das Gemüse mit Aceto balsamico ablöschen, salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze warm halten.

SCHNITZEL: Die Minutensteaks erst im Mehl, dann in der Ei-Parmesan-Mischung gründlich wenden, sodass sie von der Panade komplett ummantelt sind. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten.

FERTIGSTELLEN: Den Rucola auf zwei Teller verteilen und die Tomaten-Zwiebel-Mischung daraufgeben. Je zwei Schnitzel daneben anrichten, salzen, pfeffern und servieren.