



LOW CARB



LOW CARB PLANER



Happy
Fit
Food..





Garnelen-Würstchen-Gemüse-Pfanne (Bild S. → links oben)

Pro Portion: 502 kcal/ 14,8 g KH/ 38,4 g P / 31,6 g F

Zutaten für 2 Portionen

250 g Garnelen
2 EL Kokosöl
150 g Würstchen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Zucchini
1 roter Paprika
1 gelber Paprika
1 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 EL Limettensaft
frische Kräuter

Zubereitung:

1. Garnelen waschen, trocken tupfen, in heißem Kokosöl scharf anbraten.
2. Würstchen in Scheiben schneiden und in der Pfanne mitbraten.
3. Beides aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der Pfanne glasig dünsten.
5. Restliches Gemüse waschen, putzen und fein würfeln.
6. Gemüse, Tomatenmark und evtl. etwas Wasser in die Pfanne geben und etwa 10 Minuten dünsten.
7. Garnelen und Würstchenscheiben zugeben und nochmals kräftig erhitzen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit gehackten Kräutern bestreut servieren.

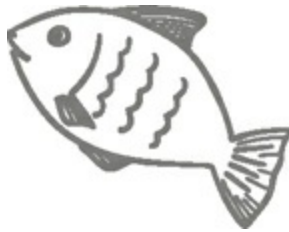
Seezunge mit leichter Tomatensoße (Bild S. → rechts oben)

Pro Portion: 297 kcal/ 4,3 g KH/ 27,5 g P / 18,7 g F

Zutaten für 2 Portionen

2 Seezungenfilets (gesamt ca. 300 g)
Salz
Pfeffer

2 EL Öl
300 g Kirschtomaten
½ Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl oder Tomatenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

1. Seezungenfilets waschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Fischfilets bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 5 Minuten anbraten. Warmstellen.
4. Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und im erhitzten Öl andünsten.
6. Tomatenhälften zugeben und kurz mitdünsten.
7. Tomatensoße abschmecken.
8. Fischfilets an Tomatensoße, mit Petersilie und schwarzen Pfeffer aus der Mühle bestreut servieren.

Lachs mit Avocado-Salsa (Bild S. → links unten)

Pro Portion: 675 kcal/ 7,5 g KH/ 42,2 g P / 51 g F

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel
1 Limette
1 reife Avocado
1 Tomate
Salz
Pfeffer
1 Prise Xylit
400 g Lachsfilets ohne Haut
1 EL Olivenöl
Frischer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Limette waschen und Saft auspressen.
3. Avocado der Länge nach halbieren und entkernen.
4. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und fein würfeln.
5. Tomate waschen und in feine Würfel schneiden.
6. Avocado, Tomate, Zwiebel und 2 EL Limettensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Xylit abschmecken.
7. Lachsfilets waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und leicht salzen.
8. Lachs im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne – je nach Stärke der Lachsfilets - von jeder Seite etwa 4 – 6 Minuten anbraten.
9. Mit der Avocado-Salsa servieren.

Gebratener Lachs mit Rotkohlsalat (Bild S. → rechts unten)

Pro Portion: 642 kcal/ 10,7 g KH/ 32,5 g P / 51,3 g F

Zutaten für 1 Portion