

EatSmarter!

LOW-CARB-REZEPTE FÜR DAS MITTAGESSEN

Die 50 besten Gerichte
zum Vorbereiten und Mitnehmen



riva

KNOBLAUCHSUPPE MIT ROTBARBENFILET

KOHLLENHYDRATE

14 g

pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 540 kcal; Fett: 40 g; gesättigte Fettsäuren: 5,1 g; Protein: 34 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 3 g

 **1 STUNDE 20 MIN.**

Zutaten für 4 Portionen

2 große Knoblauchknollen
Salz
Pfeffer
6 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
3 Zwiebeln
650 ml Gemüsebrühe
4 Rotbarbenfilets (à 60 g; ohne Haut)
2 Scheiben Parmaschinken (à 15 g)
125 ml Sojacreme
2 EL gehackte Mandeln

- 1.** Die Knoblauchknollen quer halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Stück Alufolie geben. Salzen und pfeffern.
- 2.** Thymian waschen, trocken schütteln und 4 Zweige auf den Knoblauch legen. 1 EL Olivenöl darüberträufeln, Folie verschließen und im

vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten backen.

3. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Knoblauch aus der Folie nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen aus den Knollenhälften in eine Schüssel drücken.
5. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 8 Minuten unter Rühren glasig dünsten.
6. Thymianblätter von den restlichen Zweigen zupfen. Zu den Zwiebeln geben und weitere 3 Minuten dünsten.
7. Knoblauch und Brühe zufügen und alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
8. Inzwischen Rotbarbenfilets abspülen, trocken tupfen, quer halbieren und mit Pfeffer würzen.
9. Parmaschinken vom Fettrand befreien, in 8 Streifen schneiden und jeweils 1 Fischstück damit umwickeln.
10. Die Knoblauchsuppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojacreme unterrühren und erneut aufkochen. Salzen, pfeffern und warm halten.
11. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
12. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Fischpäckchen darin von jeder Seite 2 Minuten braten. (evtl. nach Belieben auf Spieße stecken.) Knoblauchsuppe in Schälchen geben, mit Mandeln bestreuen und mit den Fischpäckchen servieren.

WARUM GESUND

Starkes Aroma, starke Wirkung: Die Inhaltsstoffe der Knolle entgiften, senken den Blutdruck, stärken das Herz und schützen die Körperzellen. Soja und Fisch liefern leicht verdauliches Eiweiß ganz ohne Cholesterin.

NOCH SMARTER

Ihnen ist Knoblauch normalerweise zu »dufte«? Keine Sorge: Gebackener Knoblauch schmeckt sehr viel milder als der rohe, hat aber genau dieselben wertvollen Wirkstoffe.



KÜRBIS-MÖHREN-SUPPE MIT GEBRATENEM APFEL UND CHEDDARKÄSE

KOHLLENHYDRATE

26 g

pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 282 kcal; Fett: 15 g; gesättigte Fettsäuren: 3,8 g; Protein: 15 g; Zucker: 3 g; Ballaststoffe: 6 g

 **60 MINUTEN**

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Butternuss-Kürbis (ca. 600 g)
- 2 Möhren (à 100 g)
- 3 Zwiebeln (à 50 g)
- 2 EL Rapsöl
- 1200 ml Gemüsebrühe
- 2 Zweige Thymian
- 2 säuerliche Äpfel (à 125 g)
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Cheddarkäse
- 125 ml Sojacreme
- 2 EL Apfeldicksaft

1. Den Kürbis schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel

herauskratzen. Möhren waschen und schälen.

2. Kürbisfleisch und Möhren jeweils in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kürbis und Möhren darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten.
5. Brühe dazugießen und alles 35 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und nach etwa 20 Minuten in die Suppe geben.
6. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden.
7. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Apfelwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Käse auf einer Kastenreibe grob reiben.
9. Am Ende der Garzeit die Suppe mit dem Stabmixer oder im Standmixer fein pürieren.
10. Sojacreme unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Apfeldicksaft würzen. Suppe mit Äpfeln und Käse garnieren und servieren.

WARUM GESUND

Für die appetitliche Farbe der Suppe sorgt das in Kürbis und Möhren reichlich vorhandene Beta-Carotin, das gutes Sehen fördert und außerdem die Zellen vor freien Radikalen schützt.

NOCH SMARTER

Ob als Vorspeise oder ergänzt durch Vollkornbrot als leichtes Mittagessen: Die milde und trotzdem würzige Suppe mit leicht süßlicher Note schmeckt eigentlich immer und jedem. Und Kinder können Sie damit ganz einfach auf den Gemüsegeschmack bringen!