

Claudia Lenz

Low Carb

Das 8-Wochen-Programm

Wenig Kohlenhydrate – viel abnehmen
Über 90 rasend schnelle Rezepte



TRIAS

9 Das Low-Carb-Prinzip

- 10 **Abnehmen mit wenig Kohlenhydraten – wie geht das?**
- 10 Kohlenhydrate verhindern, dass wir abnehmen
- 11 Was Kohlenhydrate können
- 12 Raus aus dem Insulinkarussell
- 13 **Wenig Kohlenhydrate – viel Bewegung**
- 14 **Fett ja, aber das richtige**
- 16 Muskeln kosten Energie
- 16 Bewegung macht den Kopf frei
- 17 **Alle Vorbereitungen für Low Carb**
- 18 Low Carb einkaufen
- 19 Hilfe – Heißhunger!
- 21 Essen außer Haus
- 22 **Schnelle KH-arme Snacks ganz ohne Kochen**
- 23 **Das 8-Wochen-Low-Carb-Programm**
- 30 **Für Eilige: 2 Wochen Low Carb**
- 32 **So viele Kohlenhydrate enthalten die Rezepte**
- 37 **Hinweise zu den Rezepten und praktische Tipps**





39 Die Low-Carb-Rezepte

40 Frühstück

Tolle Ideen für den perfekten Start in den Tag

46 Snacks

... wenn sich im Büro der Hunger meldet

52 Suppen

Für kalte Winterabende und heiße Sommertage

60 Salate

Langweilige Blattsalate gibt's hier nicht ...

66 Gemüse

Leckerer von der Gemüsebeilage bis zum vegetarischen Hauptgericht

76 Fisch

Als Filet, Röllchen oder am Spieß – Sie haben die Wahl ...

84 Fleisch

Beliebte Klassiker mit neuem Dreh

92 Dessert

Auch mit wenigen Kohlenhydraten lassen sich süße Sünden zaubern

98 Kochen am Wochenende

Endlich mal Zeit, ausgiebig zu kochen

108 Register

Käseomelett

Schön würzig mit Bergkäse oder Parmesan.

► KH pro Portion 2 g

Preisgünstig · Für 2 Portionen

⌚ 5 Min. + 5 Min. Garzeit

100 g Hartkäse (z. B. Parmesan, Bergkäse, Greyerzer) · 4 Eier (Größe M) · 4 EL Sahne · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · 2 TL Butter

- Den Käse auf der Reibe fein reiben. Jeweils 2 Eier mit je 2 EL Sahne getrennt voreinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Je 1 TL Butter in je einer Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingeben und einen großen Teil des geriebenen Käses darauf verteilen. Die Omeletts bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen, dabei nicht umrühren.
- Die fertigen Omeletts zusammenklappen und mit dem übrigen Käse bestreuen. Sofort servieren.

Das passt dazu Zum Omelett schmeckt ein frischer Tomatensalat.

Rührei mit Schinken

Ein sättigendes und deftiges Frühstück.

► KH pro Portion 5 g

Geht schnell · Für 2 Portionen

⌚ 5 Min.

6 Eier · ½ TL Kräuter der Provence · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · ½ EL Öl · 100 g Frühstücksschinken (mild geräucherter relativ magerer Schinken in dünnen Scheiben) · 2 Scheiben Low-Carb-Brot (à 35 g)

- Die Eier mit den Kräutern, Salz und Pfeffer verquirlen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermischung hineingießen. Unter Rühren zu Rührei backen.
- In der Zwischenzeit in einer weiteren heißen Pfanne den Schinken anbraten. Mit dem Rührei auf Tellern anrichten und mit dem Brot servieren.

Tipp

Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt: Wer mag, lässt den Schinken weg und rührt dafür angeschwitzte Salamiwürfel oder zerpfückten Räucherfisch direkt in das Rührei.

Räucherlachs mit Gurken-Hüttenkäse

Schmeckt sommerlich-frisch.

► KH pro Portion 3 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

⌚ 5 Min.

½ Salatgurke · ½ Bund Dill · 200 g körniger Frischkäse · Salz | Pfeffer, frisch gemahlen · etwas Zitronensaft · 150 g geräucherter Lachs

- Die Gurke waschen und schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, ein paar zum Dekorieren beiseite legen und die übrigen hacken.
- Frischkäse, Gurke und Dill vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit dem Lachs und dem Dill anrichten.

Tipp

Noch schneller geht es, wenn Sie Tiefkühl-Dill verwenden.

Frühstück



Blitzschnelle Schokoladen- mousse

Jede Menge Eiweiß – blitzschnell zubereitet.

► KH pro Portion 21 g

Preisgünstig · Für 2 Portionen

⌚ 5 Min.

100 g Sahne · 500 g Magerquark · 100 ml Milch ·
2 EL Nuss-Nougat-Creme

- Die Sahne steif schlagen. Den Quark mit der Milch cremig rühren. Die Nuss-Nougat-Creme etwas erwärmen, damit sie flüssiger wird. Die Creme unter den Quark rühren und die Sahne unterheben.

Tipp

Die Menge dieser Mousse ist – auf 2 Esser verteilt – recht üppig. Wer möchte, portioniert 3 Schälchen, das dritte kann am selben Tag als Nachmittags-Snack oder als Dessert zum Mittag- bzw. Abendessen gegessen werden.



Apfel-Kiwi-Quark

Fruchtig-lecker mit Cashewkernen.

► KH pro Portion 29 g

Geht schnell · Für 2 Portionen

☺ 5 Min.

2 EL Cashewkerne · 500 g Magerquark · 2–4 EL Sahne · 1 mittelgroßer Apfel · 2 Kiwis

- Die Cashewkerne hacken. Den Quark mit der Sahne glatt rühren. Den Apfel waschen und abtrocknen. Dann vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Stückchen schneiden und sofort mit dem Quark vermischen.
- Die Kiwis schälen und vierteln. Die Viertel quer in Scheiben schneiden und unter den Quark heben. Die Cashewkerne untermischen und sofort servieren.

Wichtig Den Quark sofort servieren, da er sonst durch ein in den Kiwis enthaltenes Enzym bitter wird. Wer den Quark längere Zeit vor dem Verzehr vorbereiten möchte, überbrüht die Kiwistücke in einem Sieb mit kochendem Wasser und lässt sie gut abtropfen, bevor sie untermischt werden.

Erdbeer-Kiwi-Joghurt

Ein prima Frühstück mit Haferflocken.

► KH pro Portion 30 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

☺ 10 Min.

300 g Naturjoghurt · 4 EL Magerquark · 100 g Erdbeeren · 2 Kiwis · 4 EL Haferflocken · etwas Zucker oder Süßstoff nach Belieben

- Den Joghurt mit dem Magerquark verrühren. Die Erdbeeren abbrausen, vorsichtig trocken tupfen, verlesen und putzen. Erdbeeren vierteln. Die Kiwis schälen, vierteln und in Scheibchen schneiden.
- Das Obst mit dem Joghurt und den Haferflocken vermischen. Die Creme nach Belieben ein wenig süßen.

Wichtig Mit dieser Frucht-Flocken-Creme befinden Sie sich im „Low-Carb-Zonenrandgebiet“: 1 Portion liefert bereits ein Drittel der vorgesehenen Tagesmenge an Kohlenhydraten von 100 g. Wählen Sie zum Mittag- und Abendessen daher am besten ein Gericht, das mit den Kohlenhydraten bei höchstens 20 g liegt. Das bietet noch ein wenig Kohlenhydrat-Spielraum bei eventuellen Zwischengerichten.

Apfel-Bananen-Shake

Wenn's schnell gehen muss.

► KH pro Portion 30 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

☺ 5 Min.

1 Banane · 2 kleine Äpfel · 2 EL Zitronensaft · 400 g Dickmilch · etwas Zucker oder Süßstoff nach Belieben

- Die Banane schälen und in grobe Stücke teilen. Die Äpfel waschen, abtrocknen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in Stücke schneiden.
- Bananen und Äpfel mit dem Mixer gut pürieren. Zitronensaft und Dickmilch zugeben und nochmals kurz pürieren. Nach Belieben süßen.

Wichtig Dieser Shake enthält knapp ein Drittel der bei Low-Carb maximal erlaubten Kohlenhydrate. Genießen Sie ihn aber gänzlich ohne Reue, und wählen Sie für die übrigen Mahlzeiten des Tages einfach Rezepte mit einem Kohlenhydratanteil bis höchstens 20 g. Das bietet sogar noch Spielraum für den einen oder anderen nicht ganz kohlenhydratfreien Snack.

Himbeer-Joghurt-Shake

Mit reichlich Ballaststoffen, die gut sättigen.

▶ KH pro Portion 20 g

Gelingt leicht · Für 2 Portionen

⌚ 10 Min.

300 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) · 250 g Joghurt · ¼ l Milch · etwas Zucker oder Süßstoff nach Belieben

- Frische Himbeeren verlesen und nur wenn nötig abbrausen. TK-Himbeeren in der Mikrowelle auftauen (oder rechtzeitig bei Zimmertemperatur auftauen lassen). Himbeeren mit dem Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.
- Himbeermark, Joghurt und Milch gut verrühren. Nach Belieben süßen.

Mandelbrot

Auch prima für Gäste.

▶ KH pro Scheibe (bei 20 Scheiben) 2 g

Gut vorzubereiten · Für 1 Brot in einer Kastenform von 25 cm Länge

⌚ 15 Min. + 60 Min. Backzeit

50 g Butter + Butter für die Form · 3 Eier · 150 g Joghurt · 1 TL Natron · ½ TL Salz · 400 g gemahlene Mandeln · 100 g Sesam · 100 g Leinsamen · Sonnenblumenkerne für die Form

- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Butter gut schaumig rühren. Die Eier unterrühren. Joghurt, Natron und das Salz zugeben und ebenfalls unterrühren.
- Mandeln, Sesam und Leinsamen gut unter die Joghurtmasse mischen. Eine Kastenform mit etwas Butter einfetten und mit Sonnenblumenkernen ausstreuen. Den Teig einfüllen und im Ofen (Mitte) 50–60 Min. backen.

Das passt dazu Sehr gut passt auf dieses Brot ein vegetarischer Brotaufstrich, von denen Sie inzwischen nicht nur in Bioläden, sondern auch im Supermarkt und sogar im Discounter eine Auswahl bekommen.

Bananenwaffeln

Ganz ohne Mehl, nur mit Mandeln.

▶ KH pro Waffel 4,5 g (bei 7 Waffeln)

Gelingt leicht

Für 6–7 rechteckige Waffeln

⌚ 10 Min. + 10 Min. Backzeit

150 g weiche Butter + Butter für das Waffeleisen · 1 Banane · 6 Eier · 3 TL Stevia (Streusüße mit Maltodextrin als Trägersubstanz für gemahlene Stevia) · 150 g gemahlene Mandeln · ½ TL Backpulver

- Die Butter schaumig schlagen. Die Banane schälen und mit der Gabel musig zerdrücken. Unter die Butter rühren.
- Die Eier nach und nach zugeben und ebenfalls gründlich unterrühren. Stevia, Mandeln und das Backpulver mischen und ebenfalls unterrühren.
- Das Waffeleisen aufheizen und fetten. Etwas Teig einfüllen und backen, bis die Waffel den gewünschten Bräunungsgrad hat. Den übrigen Teig ebenfalls zu Waffeln backen.

Das passt dazu Lecker mit Zitronensahne – dafür 200 g Sahne schlagen, bis sie andickt, nach Belieben süßen und 1 TL Zitronensaft und etwas fein abgeriebene Zitronenschale zugeben und die Sahne steif schlagen.

