

# LOW CARB BLITZREZEPTE

Schnell mal was Gesundes kochen und dabei auch noch abnehmen – hier wird dieser Wunschtraum wahr! Unsere leckeren Low-Carb-Blitzrezepte bieten viele gesunde Zutaten wie Gemüse, eiweißreiche Fleisch- und Fischarten, Nüsse und Hülsenfrüchte, die eine ausgewogene Ernährung und den Abnehmerfolg garantieren.

Gönnen Sie sich auch mit wenig Zeit einen Gaumenschmaus und probieren Sie Parmesanhähnchen mit Salat, Salsiccia-Bällchen auf Ofentomaten, cremigen Seelachs-Topf und Quark-Gnocchi in Tomatensauce. Bei allen Rezepten stehen Sie nicht länger als 30 Minuten in der Küche. So können Sie auch nach Feierabend noch ein schnelles, leckeres Gericht genießen und dabei spielend überflüssige Pfunde verlieren.

# THUNFISCH-SALAT

mit zweierlei Bohnen



4 Portionen

ca. 22 Minuten

Pro Portion ca. 333 kcal/1394 kJ 39 g E, 13 g F, 23 g KH

## ZUTATEN

400 g Thunfisch in Wasser aus der Dose  
400 g gekochte Cannellini-Bohnen aus der Dose  
2 El eingelegte Kapern  
500 g Prinzessbohnen  
Salz  
1 rote Zwiebel  
1 El Rotweinessig  
2 El gehackter Estragon  
Pfeffer  
3 El Olivenöl

**1** Thunfisch, Cannellini-Bohnen und Kapern in Sieben abgießen und abtropfen lassen. Prinzessbohnen waschen, putzen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Danach kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

**2** Thunfisch, beide Bohnensorten, Kapern und Zwiebel miteinander vermengen. Aus Essig, Estragon, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing zubereiten und unter die Salatzutaten heben.

# TOMATEN-SALAT

mit Melone und Schinken



4 Portionen

ca. 15 Minuten

Pro Portion ca. 358 kcal/1498 kJ 17 g E, 27 g F, 11 g KH

## ZUTATEN

2 Kugeln Mozzarella  
350 g verschiedenfarbige Kirschtomaten  
½ Cantaloupe-Melone  
12 Scheiben Parmaschinken  
2 El gehackte frische Minze  
1 Tl Honig  
2 El Sherryessig  
Salz  
Pfeffer  
4 El Pflanzenöl

**1** Den Mozzarella abtropfen lassen, anschließend in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Schinken in Stückchen zupfen. Alles mit der Minze auf einer Platte anrichten.

**2** Den Honig mit dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit dem Pflanzenöl verrühren und den Salat damit übergießen.

# ROASTBEEF-SALAT

mit Ziegenkäse



4 Portionen

ca. 20 Minuten

Pro Portion ca. 546 kcal/2285 kJ 52 g E, 33 g F, 14 g KH

## ZUTATEN