



TORI HASCHKA

LOW CARB

mit Genuss

100 kreative
Rezepte mit den
richtigen Kohlen-
hydraten



THORBECKE



BIRCHERMÜSLI MIT CHIASAMEN

2–4 Portionen (je nachdem, was es sonst noch gibt und wie hungrig man ist)

Chiasamen sind das neue „Wundermittel“. Man geht davon aus, dass darin mehr Omega-3 als in Lachs steckt, außerdem sind sie voller Eiweiß. Wenn man sie trocken isst, bleiben sie wie Erdbeersamen in den Backenzähnen hängen. Aber wenn man die Samen in etwas Flüssigkeit einweicht, quellen sie zu kleinen, getüpfelten Kügelchen auf.

Am Morgen gibt es nur wenige Dinge, die mich glücklicher machen als das Bewusstsein, dass das Frühstück im Kühlschrank fertig auf mich wartet. Zu diesen sympathischen Samen kombiniere ich gemahlene Leinsamen, Joghurt, Milch und ein paar Beeren, um einen fruchtigen Geschmack zu erzielen. Sie verbringen gemeinsam die Nacht im Kühlschrank und verschmelzen zu einem seidigen Brei, der an Bircher Müsli erinnert. Auf diese Weise hat man ein schnelles Frühstück mit guten Kohlenhydraten, ohne dass man Linsen, Speck oder Eier essen muss.

Manchmal verfeinere ich das Ganze noch mit gerösteten Nüssen, Beeren oder Samen – und für das traditionelle Bircher-Gefühl mit einem geriebenen Apfel (komplett mit Schale). Aber meistens esse ich es schnell, so wie es ist, aus einer Schüssel, während ich darauf warte, dass das Wasser kocht und ein guter Tag beginnt.

85 g Chiasamen

50 g Haferflocken

375 g Joghurt (Schaf, Ziege, Soja oder je nach Geschmack)

45 g Leinsamen, gemahlen (können jederzeit durch Kleie oder Hafer ersetzt werden)

2 Handvoll Beeren, mit einer Gabel zerdrückt (frisch oder gefroren)

315 ml Milch

Extras (optional)

geriebener Apfel, Kleie, gemahlene Mandeln (dazu sollte man dieselbe Menge Joghurt und Milch hinzufügen, damit es nicht zu trocken wird), eine Handvoll getrocknete Pfirsichscheiben und einige gehackte Paranüsse oder Mandeln, frische Beeren oder ½ Passionsfrucht

Zubehör

1 große Frischhaltedose mit mindestens 1 l Volumen

Die Chiasamen, die Haferflocken und den Joghurt gründlich vermischen.

Die Leinsamen, die zerdrückten Beeren und die Milch dazugeben. Gut verrühren, um zu vermeiden, dass sich am Rand Klumpen von Chiasamen bilden.

Über Nacht oder mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen und durchziehen

lassen.

Vor dem Servieren nochmals gründlich verrühren. Pur essen oder mit etwas Obst, Joghurt und Nüssen verfeinern.

QUINOA-PORRIDGE MIT CHAI-TEE UND APRIKOSEN

2 Portionen

Eine Tasse Tee und eine Schüssel Porridge – so sollte ein guter Morgen beginnen. Doch gibt es keinen Grund, warum man die beiden Komponenten nicht zusammenbringen sollte. Zum Glück hat Porridge nicht zwangsläufig mit Hafer zu tun. Quinoaflocken sind eine neue Ergänzung Ihres Vorratsschranks. (Sie sind häufig in Super- oder Biomärkten zu finden.) Sie quellen auf und werden immer mehr, genau wie die Haferflocken, die man als Kind an einem kalten Morgen zubereitet bekam. Außerdem können sie beim Kochen ganz verschiedene Geschmacksrichtungen annehmen. In dieser Version verwende ich die warme Note des Chai-Tees und verbinde sie mit getrockneten Aprikosen und Haselnüssen. Genauso gut könnte man aber auch Earl Grey oder Darjeeling nehmen und dazu ein paar Datteln oder Dörrpflaumen kombinieren. Mit einer kleinen Menge an getrockneten Früchten oder einem Löffel Marmelade, etwas Joghurt und ein paar knackigen Nüssen sind Sie startklar für den Tag.

250 ml Milch

250 ml kochendes Wasser

2 Beutel Chai-Tee

100 g Quinoaflocken

3 EL getrocknete Aprikosen, gehackt, oder 2 EL Aprikosenmarmelade

3 EL Haselnüsse, gehackt

2 EL Joghurt (zum Servieren)

Die Milch und das Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen. Die Teebeutel hineinhängen und 5 Minuten ziehen lassen.

Die Teebeutel entfernen, dann die Quinoaflocken und die Hälfte der getrockneten Aprikosen in die Flüssigkeit geben. Zum Kochen bringen, dann bei reduzierter Hitze 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Quinoa weich und der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.

Vom Herd nehmen und auf zwei Schüsseln aufteilen. Mit den restlichen getrockneten Aprikosen (oder mit der Aprikosenmarmelade) und den Haselnüssen bestreuen und den Joghurt darübergeben.

Tipp: Zu Chai passen außerdem gut Feigen-Ingwer-Marmelade mit Pistazien oder Blaubeer-Marmelade mit Mandelblättchen oder zerdrückte Bananen mit gewürfelter Paranuss.

WEICHE EIER MIT BAKED BEANS

4 Portionen

Richtig leckere Baked Beans verlangen nach einem rauchigen Aroma und sollten in einem verbeulten Metalltopf über einem Kohlefeuer gerührt werden. Dazu gehören Schwein, Hülsenfrüchte und ein Blick, der einen schwindlig macht. Wenn Sie nicht die Möglichkeit eines Frühstücks im Freien haben (oder keine Lust auf Ameisen, die Ihnen während des Kochens an den Beinen hochkrabbeln), dann können Sie immer noch das mystische Aroma eines Feuers mit ein paar Tropfen „Liquid Smoke“ (bekommt man in Feinkostläden) nachahmen. Pst, ich verrate Sie auch nicht.

Für ein lebensbejahendes Festmahl brauchen Sie einfach ein paar weiche Eier, einen Haufen Bohnen und dazu eine Tasse starken Kaffee. Die Eigelbe werden wie ein Sonnenaufgang leuchten, und das Koffein wird Sie in Schwung bringen für alles, was Sie so geplant haben – selbst wenn es nur ein Nachmittag auf der Couch ist, um zum wiederholten Mal „Brokeback Mountain“ anzusehen.

(Falls Sie dieses Mahl unterwegs auf einem Abenteuer-Trip zubereiten wollen, können Sie die Gewürze, die trockenen Zutaten und die Saucen zu Hause in einem Schraubglas zusammenmischen.)

1 EL Olivenöl
125 g Speck, fein gewürfelt
2 Würstchen, gehäutet, Inhalt zerkrümelt
1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Halbmonde geschnitten
3 Knoblauchzehen, geschält und dünn geschnitten oder zerdrückt
2 x 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
1 EL Worcestershire-Sauce
2 EL Tomatenmark
2 EL dunkler Rohrzucker
1 EL Apfelessig
1 EL Dijon-Senf
400 g Borlotti-Bohnen aus der Dose, gewaschen
400 g Cannellini-Bohnen aus der Dose, gewaschen
100 g Kirschtomaten
1 TL Meersalz
1 TL Liquid Smoke (optional)
1 EL Natron
4 Eier (Zimmertemperatur, ältere Eier sind besser)
2 EL frische Petersilienblättchen, grob gehackt

Das Olivenöl, den Speck und das Wurstbrät bei mittlerer Hitze in eine schwere Pfanne oder einen Schmortopf geben. 3 Minuten anbraten, bis der Speck etwas Farbe annimmt.