

# **Das Express Low Carb Kochbuch**



**250 schnelle und einfache Rezepte für Frühstück,  
Mittagessen, Abendessen.**

**Sven Herrmann**

### **Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

### **Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

### **Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# ***INHALT***

## ***INHALT***..... **3**

### ***Kapitel 1: Einleitung***..... **8**

Willkommen zu Ihrem Low-Carb-Kochbuch .....	8
Was sind Low-Carb-Lebensmittel? .....	8
Vergleich von Low-Carb-Lebensmitteln und anderen Lebensmitteln .....	9
Eigenschaften von Low-Carb-Lebensmitteln .....	11
Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Lebensmitteln .....	12
Fazit .....	14

### ***Kapitel 2: Desserts & Snacks Rezepte***..... **15**

Leinsamen-beeren-shake .....	16
Nutella-tassenkuchen .....	16
Feta-wassermelonen-salat .....	16
Erfrischendes Grapefruit-dessert .....	17
Chia-kokosnuss-pudding .....	17
Selbstgemachtes Eis .....	17
Käse-joghurt .....	18
Kokos-käsekuchen Mit Himbeeren .....	18
Knoblauch-brokkoli .....	18
Feigen-mandel-joghurt .....	19
Schokokuchen Mit Mandeln .....	19
Gemüserollen .....	19
Salat Mit Thunfisch Und Ei .....	20
Protein-kekse .....	20
Pudding Mit Macadamia .....	21
Bunte Gemüsesticks .....	21
Knusper-taler .....	21
Gemüse Mit Kräuterquark .....	22
Garnelen-spieße .....	22
Brokkoli-käse-bällchen .....	23

### ***Kapitel 3: Frühstück Rezepte***..... **24**

Hüttenkäse-früchte-bowl .....	25
Herzhafte Frühstücks-muffins .....	25
Frühstück-auflauf .....	25
Protein Hähnchen-frittata .....	26
Morning Porridge .....	26
Geladenes Blumenkohl Frühstück Backen .....	27
Blumenkohl Rösti .....	27
Aprikosen-soja-bowl .....	28
Indisches Omelette .....	28

Woke Eier .....	28
Spinat-frühstücksmuffins .....	29
Kokos-erdbeer-quark .....	29
Frucht chia-pudding .....	30
Lockerer Pfannkuchen Mit Frischen Johannisbeeren .....	30
Friskäse-pfannkuchen .....	31
Klassisches Bacon And Eggs .....	31
Birne-nuss-salat .....	31
Mandel-beeren-porridge .....	32
Brot Mit Verschiedenem Käse .....	32
Omelett Mit Tomaten Und Frühlingszwiebeln .....	33
Porridge Mit Mandeln Und Leinsamen .....	33
Eierkuchen Mit Beeren .....	34
Erdbeer-friskäse-bowl .....	34
Low-carb Frühstück .....	35
Grünkohl-avocado-rührei Mit Tomaten Und Feta .....	36

#### ***Kapitel 4: Mittagessen & Abendessen Rezepte .....*** **37**

Low Carb Pizzarolle .....	38
Wildgeschnetzeltes Mit Rotkohl .....	38
Flotte Hähnchenfilets In Orangensoße .....	39
Schweins-schäufele Auf Nürnberger Art .....	39
Schweinsgulasch Mit Maroni .....	40
Gemüserolle Mit Quark .....	41
Fake Bratkartoffel A.k.a. Kohlrabi .....	41
Spinatfrittata Al Pomodoro .....	42
Low Carb Pizza Mit Zucchini-boden .....	42
Champignonauflauf Mit Feta Und Hähnchen .....	43
überbackener Blumenkohl .....	44
Feta-thunfisch-waffeln .....	44
Mediterrane Thunfischpizza .....	45
Lachsforelle .....	45
Low Carb Pizza .....	46
Hähnchenbrust Mit Grünen Bohnen .....	47
Blumenkohl Mit Hackfleisch Und Bacon .....	47
Zucchini-pizza .....	48
Brokkoli Suppe .....	48
Wurzelgemüseintopf Mit Kasseler .....	49
Mangold Salat Mit Feta Und Getrockneten Tomaten .....	49
Lauwarmer Blattspinat Mit Gegrillter Geflügelleber .....	50
Forellenfilet Mit Kartoffelschuppen .....	50
Mittelmeerflair Omelette .....	51
Akropolis-frikadellen Mit Paprika-zucchini-gemüse .....	51
Lachs-spinat-rolle .....	52
Bauerntopf .....	52
Hühnchencurry Mit Grünen Bohnen .....	53
Paprika-tomatensuppe Mit Cabanossi .....	54

Konjak- Nudeln Aglio Olio Mit Riesengarnelen .....	54
Muffins Aus Gemüse .....	55
Gegrillter Schafskäse Mit Knoblauchtomaten .....	55
Frühlingsrollen-bowl .....	56
Putenschnitzel Mit Käse .....	56
Hack-gemüse-topf .....	57
Schweineschnitzel Mit Frischkäse Und Spinat .....	58
Paprika-hähnchenpfanne Mit Mangosauce .....	58
Spiegelei Mit Spargel-bacon Röllchen .....	59
Nudeln Mit Gemüse-pilzrahm-pfanne .....	59
Low Carb Lachs Mit Ofengemüse .....	60
Würziges Brot .....	60
Selleriesuppe Mit Räucherlachs .....	61
Thunfisch-auflauf .....	62
Auberginen-tofu- Schichtgericht Mit Zucchini .....	62
Szegediner Gulasch Mit Hühnchen .....	63

### ***Kapitel 5: Vegetarisches Und Veganes Rezepte .....*** **64**

Zucchini-cremesuppe Mit Sahne Und Gorgonzola .....	65
Ofenfrittata Mit Spinat Und Ricotta .....	65
Omelett Für Zwei Mit Ricotta .....	66
Gebackener Feta Mit Tomaten .....	66
Spinat Tofu Gnocchi Mit Blaubeeren Tomaten Sauce .....	67
Shakshuka Und Ziegenkäse .....	67
Gemüsepfanne Mit Ei Und Petersilie .....	68
Würzige Gegrillte Zucchini Mit Kräutern .....	69
Kichererbsen-salat Mit Tomaten Und Gurke .....	69
Gemüsekuchen Mit Blumenkohl-brokkoli-teig .....	69
Zucchini-bratlinge Mit Kräutern Und Joghurtdip .....	70
Schnelles Shakshuka .....	71
Low-carb-shakshuka .....	72
Gemüse-steaks Und Tomatensalat .....	72
Gefüllte Spitzpaprika Mit Chia-samen .....	73

### ***Kapitel 6: Fisch Und Meeresfrüchten Rezepte .....*** **74**

Leckere Venusmuscheln .....	75
überbackener Rotbarsch Mit Spinat .....	75
Zucchini-nudeln Mit Garnelen .....	76
Pikanter Kresssalat .....	76
Gebackene Sardinen .....	77
Fischstäbchen Mit Spinat Und Salat .....	77
Austern In Kräutersauce .....	78
Geröstete Jakobsmuscheln .....	78
Gebackener Kabeljau Mit Tomaten Und Mozzarella .....	79
Gefüllter Tintenfisch .....	79
Gebackene Forelle Mit Rosenkohl-püree .....	79
Shrimps Im Gemüsebett .....	80

**Kapitel 7: Fleisch Und Geflügel Rezepte ..... 81**

Low-carb-curry Mit Hähnchen ..... 82  
Hähnchen-paprika-pfanne ..... 82  
Parmesanschnitzel Mit Tomatensalat ..... 83  
Gebratenes Lamm Mit Tomaten Und Spitzpaprika ..... 83  
Ofenkürbis Mit Rehfilet ..... 84  
Paniertes Schnitzel Vom Reh ..... 84  
Gemüsegratin Mit Hähnchen ..... 85  
Asiatische Pfanne Mit Rindfleisch ..... 85  
Hühnerbrust Mit Sahne- Kohlrabi Und Quinoa ..... 86  
Putenschnitzel In Zitronen-ingwer Sosse Mit Blumenkohl ..... 87  
Hack-lasagne ..... 87  
Steak In Pfeffersosse Mit Paprikagemüse ..... 88  
Hähnchenschenkel-pfanne ..... 89

**Kapitel 8: Hauptspeisen Rezepte ..... 90**

Mandel-lachs Mit Dip ..... 91  
Pute Mit Rotkohl ..... 91  
Würziger Rotkohl-apfel Auflauf ..... 92  
Paprika Mit Käse-guacamole ..... 92  
Bratkohlrabi Mit Zwiebeln Und Speck ..... 93  
Zucchini Mit Thunfisch Gefüllt ..... 93  
Kürbis-risotto ..... 93  
Hackfleisch-tomatensuppe ..... 94  
Gefälschte Rouladen ..... 95  
Grüne Gemüsepfanne Mit Mozzarella Und Pinienkernen ..... 95  
Kleiner Feigentopf Mit Haselnusscreme ..... 96  
Sauerkraut Mit Kasseler ..... 96  
Gefüllte Hühnerbrust ..... 96  
Brokkoli-salat Mit Kokosnuss ..... 97  
Gefälschter Erdnussbuttertoast ..... 97  
Forellenfilets An Zucchininudeln ..... 97  
Gegrilltes Gemüse Mit Hähnchenfleisch ..... 98  
Chicken-salat ..... 98  
Rührei ..... 99  
Fisch Mit Kokospanade ..... 99  
Rindfleisch-salat ..... 100  
Endivien-tomaten-salat ..... 100  
Brokkoli-gratin Mit Seelachs ..... 101  
Badende Rotbarbenfilets ..... 101  
Puten-tomaten-salat ..... 102  
Zucchini-spaghetti Mit Avocado-pesto ..... 102  
Sauerkraut Mit Pilzen ..... 102  
Fenchel-kabeljau-eintopf ..... 103  
Zucchini-shrimps-pfanne ..... 104  
Spinat Mit Pilzen ..... 104

**Kapitel 9: Suppen & Eintöpfe Rezepte.....105**

Auflauf mit Auberginen ..... 106  
Blumenkohlsuppe mit Romanesco ..... 106  
Champignoncremesuppe ..... 107  
Fischsuppe mit Paprika und Möhren ..... 107  
BROKKOLICREMESUPPE ..... 108  
Bärlauchcremesuppe ..... 108  
BLUMENKOHLCREMESUPPE ..... 108  
Brokkolisuppe ..... 109  
Birnen-Radicchio-Auflauf ..... 109  
Brokkoli-Karotten-Auflauf ..... 110

**Kapitel 10: Kuchen & drinks Und Smoothies Rezepte..... 111**

Schoko Pancakes ..... 112  
Lachsschiffchen ..... 112  
Der Blaupunkt-joghurt ..... 112  
Ingwer-shot ..... 113  
Matcha-frühstücksdrink ..... 113  
Tomaten-sellerie-smoothie ..... 113  
Ingwer-kokos-smoothie Mit Spinat ..... 114  
Bananen-mandel Shake ..... 114  
Frühstückswaffeln ..... 114  
Pfirsich-smoothie ..... 115  
Hüttenpaprika (frühstücksversion) ..... 115  
Ananas-orangen-smoothie ..... 116  
Chai Tea Latte ..... 116  
Heidelbeer-smoothie Mit Joghurt ..... 117  
Goldene Milch ..... 117

**INDEX..... 118**



# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Willkommen zu Ihrem Low-Carb-Kochbuch**

Herzlich willkommen in der Welt der Low-Carb-Ernährung! Dieses Kochbuch soll Ihnen helfen, köstliche und nahrhafte Mahlzeiten zu entdecken, die nicht nur Ihren Gaumen erfreuen, sondern auch zu einem gesünderen Lebensstil beitragen. Low-Carb-Diäten haben in den letzten Jahren enorm an Popularität gewonnen, und das aus gutem Grund. Sie bieten zahlreiche gesundheitliche Vorteile, darunter Gewichtsverlust, verbesserte Blutzuckerkontrolle und gesteigertes Energieniveau. In dieser Einleitung möchten wir Ihnen einen umfassenden Überblick über Low-Carb-Lebensmittel geben, ihre Eigenschaften im Vergleich zu anderen Lebensmitteln erläutern und Ihnen praktische Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Mahlzeiten an die Hand geben.

## **Was sind Low-Carb-Lebensmittel?**

Low-Carb-Lebensmittel sind solche, die einen geringen Gehalt an Kohlenhydraten aufweisen. Kohlenhydrate sind einer der Hauptnährstoffe in unserer Ernährung und finden sich in verschiedenen Formen, darunter Zucker, Stärke und Ballaststoffe. Während Kohlenhydrate eine wichtige Energiequelle für den Körper sind, hat die moderne Ernährung oft zu einem übermäßigen Konsum geführt, was wiederum zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes beigetragen hat.





Low-Carb-Lebensmittel konzentrieren sich auf die Reduktion des Anteils von Zucker und Stärke, während sie den Konsum von gesunden Fetten und Proteinen fördern. Typische Low-Carb-Lebensmittel sind:

**Gemüse:** Besonders nicht-stärkehaltiges Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Blumenkohl und Zucchini.

**Fleisch und Geflügel:** Rindfleisch, Schweinefleisch, Huhn, Pute und Lamm sind hervorragende Proteinquellen.

**Fisch und Meeresfrüchte:** Lachs, Forelle, Garnelen und andere Fischarten sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Proteinen.

**Eier:** Eine vielseitige und nährstoffreiche Zutat in vielen Low-Carb-Rezepten.

**Milchprodukte:** Käse, Joghurt (ungesüßt) und Butter sind gute Quellen für Fett und Proteine.

**Nüsse und Samen:** Mandeln, Walnüsse, Chia-Samen und Leinsamen bieten gesunde Fette und Ballaststoffe.

**Gesunde Öle:** Olivenöl, Kokosöl und Avocadoöl sind ideal für das Kochen und Verfeinern von Speisen.

## **Vergleich von Low-Carb-Lebensmitteln und anderen Lebensmitteln**

Ein besseres Verständnis der Unterschiede zwischen Low-Carb-Lebensmitteln und traditionellen kohlenhydratreichen Lebensmitteln kann Ihnen helfen, informierte Entscheidungen zu treffen und Ihre Ernährung erfolgreich umzustellen.



## Kohlenhydratreiche Lebensmittel

Kohlenhydratreiche Lebensmittel sind oft Grundnahrungsmittel in vielen Diäten und umfassen:

**Brot und Backwaren:** Weißbrot, Vollkornbrot, Bagels, Croissants und Kuchen enthalten große Mengen an Kohlenhydraten, hauptsächlich in Form von Stärke und Zucker.

**Getreide:** Reis, Hafer, Quinoa und Weizen sind ebenfalls reich an Kohlenhydraten.

**Pasta:** Nudeln aus Weizenmehl sind ein weiteres kohlenhydratreiches Lebensmittel.

**Zuckerhaltige Snacks und Getränke:** Süßigkeiten, Schokoriegel, Limonaden und Fruchtsäfte liefern schnelle Energie in Form von Zucker, aber auch viele leere Kalorien.

Der Konsum dieser Lebensmittel führt zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, gefolgt von einem raschen Abfall, der oft Heißhungerattacken und Energieeinbrüche zur Folge hat. Dies kann langfristig zu Insulinresistenz und Gewichtszunahme beitragen.

## Low-Carb-Lebensmittel

Im Gegensatz dazu bieten Low-Carb-Lebensmittel eine stabilere Energiequelle und fördern die Fettverbrennung, da sie den Insulinspiegel nicht in die Höhe treiben. Sie enthalten weniger Zucker und Stärke, sind jedoch reich an Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen, die länger satt halten und den Stoffwechsel ankurbeln können.



Ein praktisches Beispiel ist der Vergleich zwischen Blumenkohlreis und normalem Reis. Während eine Tasse gekochter weißer Reis etwa 45 Gramm Kohlenhydrate enthält, hat die gleiche Menge Blumenkohlreis nur etwa 5 Gramm Kohlenhydrate. Diese drastische Reduktion an Kohlenhydraten hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und bietet dennoch eine ähnliche Textur und einen milden Geschmack, der in vielen Gerichten gut zur Geltung kommt.

## **Eigenschaften von Low-Carb-Lebensmitteln**

Low-Carb-Lebensmittel zeichnen sich durch verschiedene gesundheitsfördernde Eigenschaften aus, die sie zu einer ausgezeichneten Wahl für eine ausgewogene Ernährung machen.

### **Proteingehalt**

Proteine sind essentielle Bausteine des Körpers, die für den Muskelaufbau, die Reparatur von Gewebe und die Produktion von Enzymen und Hormonen notwendig sind. Low-Carb-Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind reich an hochwertigen Proteinen. Ein hoher Proteingehalt hilft auch dabei, das Sättigungsgefühl zu verlängern und den Appetit zu kontrollieren.

### **Gesunde Fette**

Gesunde Fette sind ein wesentlicher Bestandteil der Low-Carb-Ernährung. Sie liefern eine nachhaltige Energiequelle und unterstützen verschiedene Körperfunktionen, einschließlich der Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Quellen für gesunde Fette in der Low-Carb-Diät sind Avocados, Nüsse, Samen, Olivenöl und fettreicher Fisch wie Lachs.

### **Ballaststoffe**

Obwohl Low-Carb-Diäten die Aufnahme von Kohlenhydraten reduzieren, sind Ballaststoffe ein wichtiger Bestandteil, da sie die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl verlängern. Gemüse, Nüsse, Samen und bestimmte Früchte wie Beeren liefern reichlich Ballaststoffe ohne viele Netto-Kohlenhydrate, da Ballaststoffe nicht vollständig vom Körper aufgenommen werden.



## **Vitamine und Mineralstoffe**

Low-Carb-Lebensmittel sind oft reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Gemüse liefert beispielsweise eine Vielzahl an Mikronährstoffen wie Vitamin C, Kalium, Magnesium und Folsäure. Der Verzehr einer breiten Palette von Low-Carb-Lebensmitteln stellt sicher, dass Ihr Körper alle notwendigen Nährstoffe erhält, um optimal zu funktionieren.

## **Tipps zur Zubereitung von Low-Carb-Lebensmitteln**

Eine erfolgreiche Umstellung auf eine Low-Carb-Ernährung erfordert nicht nur die Auswahl der richtigen Lebensmittel, sondern auch deren richtige Zubereitung. Hier sind einige praktische Tipps, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern und Ihre Mahlzeiten abwechslungsreich und schmackhaft zu gestalten.

### **Planung und Vorbereitung**

Eine gute Planung ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Low-Carb-Ernährung. Erstellen Sie einen wöchentlichen Speiseplan und eine Einkaufsliste mit den benötigten Zutaten. Bereiten Sie Mahlzeiten im Voraus zu, um sicherzustellen, dass Sie immer eine gesunde Option zur Hand haben. Meal Prep, also das Vorkochen und Portionieren von Mahlzeiten, kann Ihnen helfen, Zeit zu sparen und Versuchungen zu vermeiden.

### **Kreative Ersatzprodukte**

Viele traditionelle kohlenhydratreiche Lebensmittel können durch kreative Low-Carb-Alternativen ersetzt werden. Hier einige Ideen:



**Blumenkohlreis:** Blumenkohl kann gerieben und als Reisersatz verwendet werden.

**Zoodles:** Zucchini kann mit einem Spiralschneider zu Nudeln verarbeitet werden.

**Mandelmehl und Kokosmehl:** Diese Mehlsorten eignen sich hervorragend zum Backen und Panieren.

**Ersatz für Kartoffelpüree:** Blumenkohl oder Sellerie können zu einem cremigen Püree verarbeitet werden.

### **Würzen und Marinieren**

Gewürze und Kräuter sind großartige Möglichkeiten, um Ihren Low-Carb-Gerichten Geschmack zu verleihen, ohne zusätzliche Kohlenhydrate hinzuzufügen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Gewürzmischungen und Marinaden, um Ihre Mahlzeiten interessant und abwechslungsreich zu gestalten. Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Rosmarin und Thymian sind nur einige Beispiele für Gewürze, die Ihren Gerichten Tiefe und Komplexität verleihen können.

### **Kochmethoden**

Die Art und Weise, wie Sie Ihre Lebensmittel zubereiten, kann einen großen Einfluss auf deren Nährstoffgehalt und Geschmack haben. Hier sind einige empfohlene Kochmethoden für Low-Carb-Gerichte:

**Grillen und Braten:** Diese Methoden eignen sich hervorragend für Fleisch, Fisch und Gemüse, da sie ohne Zugabe von Kohlenhydraten auskommen und den natürlichen Geschmack der Zutaten betonen.

