

Das Low Carb Kochbuch



**2Schnelle, gesunde und leckere kohlenhydratarme
Leckereien für alle.**

Sebastian Reinhardt

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
------------------------------------	----------

Merkmale der DASH-Diät	8
Vergleich der DASH-Diät mit anderen Diäten	9
Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät	10
Zusammenfassung	11

Kapitel 2: Desserts & Snacks Rezepte	12
---	-----------

Apfelmus	13
Schmackhafte Frischkäseballchen	13
Quark Mit Schoko-raspeln	13
Fruchtige Schinken-käse-platte	14
Mediterrane Melonen-schinken-nachspeise	14
Pannacotta Mit Kokosnuss	15
Quark Mir Blaubeeren	15
Gemüsechips Mit Lachs	15
Kokos-muffin Aus Der Tasse	16
Kekse Mit Himbeeren Und Macadamianüssen	16
Vanille-johannisbeeren-creme	17
Käse-wurst-salat Mit Tomaten	17
Hüttenkäse Mit Shrimps	18
Tassenkuchen Mit Nutella	18
Griechischer Salat	18
Parmesanchips	19
Gemüsesalat Mit Avocado	19
Schokoladenwaffeln	20
Saftige Kokoskugeln	20
Einfache Caprese	21

Kapitel 3: Frühstück Rezepte	22
---	-----------

Pepper Egg-in-a- Hole	23
Eier Muffins	23
Lachs-salat	24
Pancakes	24
Blumenkohl-bratkartoffeln	24
Obstsalat	25
Spiegelei Mit Bacon	25
Klassisches Spiegelei	26
Baked-eggs-avocado Mit Tomatensalsa	26
Klassisches Rührei	27
Omelette Mit Pilzen	27

Melonen-aprikosen-salat	28
Brot Mit Avocado- Ei-creme	28
Rührei Mit Zucchini Und Tomaten	28
Parmesan-gemüseragout	29
Schinken- Rührei-rollen	29
Porridge	30
Eiweiß-fluff	30
Lavendel-blaubeer chia Samen Pudding	31
Apfel- Und Nuss- Brötchen	31
Hüttenkäse Mit Frischen Kräutern	32
Salat Mit Limonengras	32
Fruchtiger Rotkohl-salat	33
Gebackene Avocado Mit Ei	34
Spargel Auf Rührei	34

Kapitel 4: Mittagessen & Abendessen Rezepte **35**

Kichererbsen-taler	36
Hähnchen, Feta, Champignons Und Tomaten Pfanne	36
Schnelles Zucchini-gröstl Mit Ei	37
Spinat-garnelen-auflauf	37
Surf & Turf - Ein Tolles Low Carb- Blitzgericht	38
Seeteufel Im Speckmantel Mit Gegrillten Paprika	38
Gemüse-quark-auflauf	39
Auflauf Mit Lachs Und Spinat	40
Pommes Aus Kohlrabi	40
Indische Currysuppe Mit Ananas	41
Hühnerbrust In Pfefferrahmsauce Mit Grüne Bohnen	41
Dorade Im Bananenblatt	42
Hähnchen-parmaschinken-pfanne Mit Basilikumsosse	42
Hüttenkäse-puffer	43
Grünes Thai- Curry Mit Schwein Und Erbsen	44
Brötchen Mit Frischkäse Und Gemüse	44
Porree-möhren-auflauf Mit Schinken	45
Paprikafisch	45
Gegrillte Hähnchenspieße Mit Kräuter-dip	46
Hknusprige Ente Wie Beim Chinesen Ums Eck	47
Zucchini-lasagne	48
Zucchini-hack-pfanne	49
Gänsebrust Aus Dem Römertopf	50
Express-pfanne Mit Steak Und Brokkoli	50
Kohlrabi-gurkensalat Mit Rosa Beeren	51
Frittata Mit Spinat Und Körnigen Frischkäse	51
Puten-medailleurs Mit Geschmorten Radieschen	52
FrISChe Tomatensuppe	52
Ofen Mozzarella-ratatouille	53
Pizza-muffins	53
Avocado Carpaccio Mit Hüttenkäse Und Blaubeeren	54

Pitas	55
Hackfleisch-kohlrabi-karotten Auflauf	55
Feta-hackbällchen-liebe	56
Omas Gurkensalat	56
Fisch In Senf Mit Babyleaf Salat	57
Zucchini-nudel Mit Halloumi	57
Hackfleischpfanne Mit Tomaten Und Gemüse	58
Kotelett-auflauf Mit Pilzen	59
Königsberger Klopse	59
Gegrilltes Lachsfilet Mit Grünen Bohnen	61
Pastinakencremesuppe Mit Walnüssen	61
Feta Auf Paprikagemüse	62
Würzige Suppe Mit Tintenfisch	63
Amerikanische Fleischspieße Mit Honig Blaubeeren Sauce	63

Kapitel 5: Vegetarisches Und Veganes Rezepte **65**

Konjaknudeln Mit Pesto	66
Erdbeereis Mit Himbeeren	66
Spargel-blumenkohl-pfanne	66
Super Leckerer Blumenkohl-süppchen	67
Gemüsepfanne Mit Eiern	68
Zucchini-nudeln Mit Mandeln	68
Schafkäse Mit Blumenkohlreis	69
Gefüllte Paprika Mit Spinat Und Ei	69
Unsere Mediterrane Kohlsuppe	70
Gefüllte Champignons Mit Käse überbacken	71
Herzhafter Blumenkohlkuchen	72
Rosenkohl Mit Räuchertofu	73
Basisches Chili	73
Rahm-rosenkohl	74
Quinoa Mit Gebratenem Kürbis	74

Kapitel 6: Fisch Und Meeresfrüchten Rezepte **76**

Lachs Mit Ofengemüse	77
Low-carb-fischfrikadellen	77
Kokos-curry Mit Garnelen	78
Gebratener Zander Mit Avocado, Bohnen Und Feta	78
Gemüsepfanne Mit Garnelen	79
Garnelen-spinat-pfanne	79
Fischfilet Auf Zucchini-gemüse	80
Süppchen Vom Tintenfisch	80
Thunfisch-zucchini-pfanne	81
Miesmuschel-gemüsetopf	82
Shrimps In Zitronen-knoblauch öl Mit Brokkoli	82
Geräucherte Makrele Auf Zucchini-avocado-salat	83

Kapitel 7: Fleisch Und Geflügel Rezepte **84**

Gefüllte Geflügelrouladen	85
Zoodles Mit Hähnchenbrustfilet	85
Gegrillte Hirschmedaillons	86
Chicken Wings à La Low Carb	86
Rinderrouladen Mit Gemüse	87
Filet Vom Kaninchen Mit Pesto-pasta	87
Huhn In Kräutersahne Wirsing	88
Rindersteak Mit Speckbohnen	88
Steak Auf Feinem Salat	89
Fleischbällchen In Pilzrahmsosse	90
Hähnchenbrust Mit Brokkoli Und Champignons	90
Cordon Bleu Mit Mandel-brokkoli	91
Schweinefilet Mit Champignons Und Fenchel	91

Kapitel 8: Hauptspeisen Rezepte93

Bohnen-limetten-salat	94
Asiatische Pilzpfanne	94
Blumenkohlreis	95
Spargel Mit Speck Umwickelt	95
Lachs Mit Dill	96
Rucola-spargel-salat	96
Grünkohl In Paprika Mit Quinoa	97
Steak Mit Bohnengemüse	97
Blumenkohlcurry	98
Putenschnitzel Mit Pfirsich-gurken-soße	98
Gebatene Jakobsmuscheln	99
Muffins Mit Spargel	100
Kohlrabi-apfel-salat	100
Warmer Champignon-salat	101
Brokkoli-eier-salat	101
Blumenkohl-mandel-ei Bratlinge	102
Sommerlicher Rucolasalat	102
Zughetti Mit Mediterranertomaten-feta-sauce	103
Möhren-garnelen-suppe	104
Brokkoli-salat Nach Asiatischer Art	104
Brokkoli-hummus	105
Herzhafter Wintersalat	105
Erdbeer-walnuss-salat	106
Feine Lammkoteletts An Roter Bete	106
Einfacher Rindfleischsalat	107
Gebackene Nüsse	107
Fenchel-salat	108
Zucchini-nudeln Mit Avocado-pesto	108
Sellerie-käse-salat	109
Pfifferling-pfanne	109

Kapitel 9: Suppen & Eintöpfe Rezepte110

Rosenkohl-Lamm-Eintopf	111
KÜRBISCREMESUPPE	111
Low-Carb-Minestrone	112
Scharfer Zanderfileteintopf	113
Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch	113
Hackfleisch-Tomaten-Eintopf	114
Gemüse Eintopf	115
Garneleneintopf auf spanische Art	115
GEMÜSESUPPE	116
Rahmspinatsuppe	117
Hokkaido-Kürbissuppe	117
Kokossuppe mit Shrimps	118
HÜHNERSUPPE	118

Kapitel 10: Kuchen & drinks Und Smoothies Rezepte..... 119

Vielfältiger Avocado-tomatensalat	120
Milchshake Mit Erdbeeren Und Wassermelone	120
Spinat-mango-bowl	121
Champignon-omelett	121
Spinat-gurken-smoothie	122
Sonnenaufgang Limettenquark	122
Zitronen-eistee	123
Waldbeeren-smoothie	123
Zitronen-gurken-wasser	124
Sellerie-tomaten-smoothie	124
Avocado-honigmelonen-smoothie	124
Bananen-spinat-smoothie	125
Frühstücksspieße	125
Nuss-kakao	126
Karotten-smoothie	126

Index..... 127



Kapitel 1: Einleitung

Die DASH-Diät, kurz für "Dietary Approaches to Stop Hypertension" (Ernährungsansätze zur Senkung des Bluthochdrucks), ist eine Ernährungsweise, die ursprünglich entwickelt wurde, um Bluthochdruck zu bekämpfen. Die US-amerikanischen National Institutes of Health (NIH) haben diese Diät ins Leben gerufen, um Menschen zu helfen, ihren Blutdruck ohne Medikamente zu senken. Die DASH-Diät ist reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten. Sie betont die Reduktion von gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Transfetten. Diese Diät ist nicht nur für Menschen mit Bluthochdruck geeignet, sondern auch für jeden, der eine gesunde und ausgewogene Ernährung anstrebt.

Merkmale der DASH-Diät

Die DASH-Diät zeichnet sich durch mehrere Schlüsselmerkmale aus:

1. **Hoher Verzehr von Obst und Gemüse:** Diese Lebensmittel sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, insbesondere Kalium, Magnesium und Kalzium, die alle zur Senkung des Blutdrucks beitragen.
2. **Einschluss von fettarmen Milchprodukten:** Diese bieten essentielle Nährstoffe wie Kalzium und Vitamin D, die wichtig für die Herzgesundheit sind.
3. **Vollkornprodukte:** Vollkornprodukte sind reich an Ballaststoffen und helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und die Verdauung zu fördern.



4. **Magere Proteine:** Dazu gehören Geflügel, Fisch, Bohnen und Nüsse. Diese Proteine sind wichtig für den Muskelaufbau und die Reparatur von Geweben.

5. **Niedriger Salzgehalt:** Die DASH-Diät empfiehlt, die Salzaufnahme zu reduzieren, um den Blutdruck weiter zu senken. Dies bedeutet, dass auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet und frische Zutaten bevorzugt werden sollten.

6. **Reduktion von gesättigten Fettsäuren und Transfetten:** Diese Fette können den Cholesterinspiegel erhöhen und das Risiko von Herzerkrankungen steigern.

Vergleich der DASH-Diät mit anderen Diäten

Im Vergleich zu anderen beliebten Diäten hat die DASH-Diät mehrere Vorteile:

1. **Mediterrane Diät:** Beide Diäten betonen den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten. Während die Mittelmeerdiet mehr auf Olivenöl und Fisch setzt, fokussiert sich die DASH-Diät stärker auf fettarme Milchprodukte und eine reduzierte Salzaufnahme.

2. **Paleo-Diät:** Die Paleo-Diät eliminiert Getreide, Hülsenfrüchte und Milchprodukte vollständig, während die DASH-Diät diese als wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung betrachtet. Die DASH-Diät ist weniger restriktiv und daher leichter langfristig umzusetzen.

3. **Ketogene Diät:** Die ketogene Diät ist eine sehr kohlenhydratarme und fettreiche Diät, die darauf abzielt, den Körper in einen Zustand der Ketose zu versetzen. Im Gegensatz dazu fördert die DASH-Diät eine moderate Kohlenhydratzufuhr aus gesunden Quellen wie Vollkornprodukten und hat einen geringeren Fettanteil.

4. **Vegetarische/Vegane Diät:** Während diese Diäten den Verzicht auf tierische Produkte betonen, erlaubt die DASH-Diät den moderaten Verzehr von magerem Fleisch und fettarmen Milchprodukten. Die DASH-Diät kann jedoch leicht an vegetarische oder vegane Bedürfnisse angepasst werden.



Techniken zur Zubereitung der DASH-Diät

Die Zubereitung von Mahlzeiten nach den Prinzipien der DASH-Diät erfordert einige grundlegende Techniken und Tipps, um sicherzustellen, dass die Gerichte nicht nur gesund, sondern auch schmackhaft sind:

1. Einkaufstipps:

Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus und erstellen Sie eine Einkaufsliste, um Versuchungen im Supermarkt zu vermeiden.

Kaufen Sie frisches Obst und Gemüse der Saison, um Kosten zu sparen und die besten Nährstoffe zu erhalten.

Wählen Sie Vollkornprodukte wie braunen Reis, Quinoa und Vollkornnudeln.

Entscheiden Sie sich für fettarme oder fettfreie Milchprodukte.

2. Kochtipps:

Verwenden Sie Kräuter und Gewürze anstelle von Salz, um den Geschmack zu verbessern. Zitrone, Knoblauch, Ingwer und frische Kräuter können Wunder wirken.

Grillen, backen, dämpfen oder braten Sie Lebensmittel anstelle des Frittierens, um den Fettgehalt zu reduzieren.

Verwenden Sie gesunde Fette wie Olivenöl oder Avocadoöl in Maßen.

Kochen Sie in größeren Mengen und frieren Sie die Reste ein, um zeitsparend gesunde Mahlzeiten zur Hand zu haben.



3. Mahlzeitenplanung:

Frühstück: Wählen Sie Vollkornmüsli mit fettarmer Milch, Obst und Nüssen. Smoothies mit Gemüse und Früchten sind ebenfalls eine gute Option.

Mittagessen: Bereiten Sie Salate mit viel Gemüse, magerem Fleisch oder Bohnen und einer leichten Vinaigrette zu. Vollkorn-Sandwiches mit magerem Fleisch und viel Gemüse sind ebenfalls ideal.

Abendessen: Planen Sie Gerichte wie gegrilltes Hähnchen oder Fisch mit einer Beilage aus gedämpftem Gemüse und einer Portion Vollkorn.

Snacks: Halten Sie gesunde Snacks wie Obst, Nüsse, Joghurt oder Gemüsesticks mit Hummus bereit.

4. Portionskontrolle:

Verwenden Sie kleinere Teller und Schüsseln, um die Portionsgrößen zu kontrollieren.

Achten Sie auf die Portionsgrößen der verschiedenen Lebensmittelgruppen, um sicherzustellen, dass Ihre Mahlzeiten ausgewogen sind.

Vermeiden Sie das Essen direkt aus der Verpackung, um übermäßiges Naschen zu verhindern.

Zusammenfassung

Die DASH-Diät ist eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährungsweise, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Sie fördert den Verzehr von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln und legt besonderen Wert auf den Verzehr von Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und fettarmen Milchprodukten. Durch die Reduktion von Salz, gesättigten Fettsäuren und Transfetten kann die DASH-Diät nicht nur den Blutdruck senken, sondern auch das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen reduzieren. Mit den richtigen Techniken und ein wenig Planung können Sie die Prinzipien der DASH-Diät leicht umsetzen und genießen dabei köstliche und gesunde Mahlzeiten.



Kapitel 2: Desserts & Snacks
Rezepte

Apfelmus

Portion: 24

Zubereitungszeit: Xx

Zutaten:

- Saft 1 Zitrone
- 2 kg Äpfel
- 1 EL Zimt
- 400 ml Wasser
- 700 g Gelier-Xylit

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und entkernen. Danach die Äpfel mit dem Zitronensaft und dem Wasser weichkochen. Anschließend alles pürieren und mit Zimt sowie Xylit abschmecken. Alles für weitere 4 Minuten köcheln lassen. Gläser heiß ausspülen und den Apfelmus hineingeben.

Schmackhafte Frischkäsebällchen

Portion: 6

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 350g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 350g Walnüsse
- 40g Salatblätter
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst werden die Walnüsse in einer Pfanne trocken, also ohne Öl oder Butter, leicht angebraten und anschließend sehr klein zerhackt.
2. Nun wird der Ziegenkäse mit zwei Esslöffeln Olivenöl sowie Salz und Pfeffer ordentlich verrührt.
3. Danach wird die Frischkäsemischung gut geknetet und in circa drei Zentimeter große Kügelchen geformt. Diese leicht öligen Kügelchen werden nun in den kleingehackten Walnüssen gewendet.
4. Zuletzt werden Salatblätter auf sechs Tellern ausgelegt, mit etwas Dressing beträufelt und mit den Frischkäsebällchen bedeckt.

Quark Mit Schoko-raspeln

Portion: 4

Zubereitungszeit: Xx

Zutaten:

- 6 Clementinen
- 250 g Magerquark

- 1 Msp. Zimtpulver
- 5 EL Milch
- 25 g Schoko-Raspeln
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Den Magerquark mit einem halben EL Zucker sowie der Milch mischen. 15 g Schoko-Raspeln sowie den Zimt unterheben und für 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Clementinen schälen die Haut entfernen und 100 ml Saft auspressen. Den Saft mit einem halben EL Zucker verrühren. Den Saft über die Quark-Creme gießen und mit den restlichen Schoko-Raspeln servieren.

Fruchtige Schinken-käse-platte

Portion: 7

Zubereitungszeit: Xx

Zutaten:

- Basilikum
- 1 Cantaloupe-Melone
- 125 g Büffelmozzarella
- 14 Scheiben Parmaschinken

Zubereitung:

1. Die Melone entkernen und in Spalten schneiden. Den Mozzarella klein schneiden. Den Schinken um die Melone wickeln und anrichten. Dazwischen Mozzarella verteilen und mit dem Basilikum bestreuen.

Mediterrane Melonen-schinken-nachspeise

Portion: 7

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten:

- 1 Cantaloupe-Melone
- 14 Scheiben Parmaschinken
- 125g Mozzarella
- 1 Zweig Basilikum

Zubereitung:

1. Zuerst wird die Melone halbiert und die Kerne entfernt.
2. Dann werden die Melonenhälften weiter in kleinere und gleichmäßige Spalten geschnitten.
3. Anschließend wird auch der Mozzarella in gleichmäßige Stücke geschnitten.
4. Dann wird der Parmaschinken um die Melonenspalten gewickelt und alle auf einen großen Teller platziert.
5. Nun wird zwischen die Melonenstücke jeweils eine Scheibe Mozzarella legen.
6. Das Ganze wird zuletzt mit ein paar Basilikumblättchen dekoriert und serviert.