

Daniel Wiechmann

Aufläufe und Gratins

LOW-CARB

40 kohlenhydratarme Rezepte
zum Abnehmen und Genießen

© des Titels »Aufläufe und Gratins Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0155-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgrouppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Küche mit Herz

Ich liebe Käse und schlotzige Soßen. Kein Wunder, dass Gratins und Aufläufe aus meinem Speiseplan nicht wegzudenken sind. Aufläufe und Gratins haben einfach diese typisch herzhafte Note. Zum einen durch den überbackenen Käse, zum anderen dadurch, dass alle Zutaten im Ofen noch einmal miteinander schwitzen und ihre Aromen verschmelzen. Und das funktioniert auch mit Low-Carb prima. Sowohl beim Abnehmen selbst, vor allem aber, wenn man sein Wunschgewicht halten will und nach dem Essen gern richtig satt ist.

Das Prinzip von Aufläufen ist schnell erklärt: Zutaten schnippeln, eventuell anbraten, alles in eine Auflaufform geben, Soße und Käse drüber – im Ofen backen. Wie viel Aufwand man betreiben will, ist frei skalierbar. Es gibt Gemüseaufläufe, wie z. B. den mit Zucchini und Schafskäse (S. 18), die sind in Nullkommanichts (ca. 30 Min.) zusammengestellt und gebacken. Andere Ofengerichte, wie etwa ein Butterbohnen-Auflauf (S. 52), brauchen dagegen fast zwei Stunden, bevor sie auf dem Tisch stehen. Die Zubereitungszeit der meisten Aufläufe liegt zwischen 45 Minuten und einer Stunde. Am liebsten esse ich Aufläufe und Gratins daher am Wochenende, wenn auch in der Küche die Uhr mal nicht tickt.

Während Aufläufe in der Regel eine wunderbare Mahlzeit für sich sind, eignet sich gratiniertes Gemüse wunderbar als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch.

Für besonders viel Geschmack bei Aufläufen und Gratins sorgt der Käse. Gruyère bringt einen schönen Schmelz mit. Emmentaler ist ein Universalgenie und passt fast immer. Beim Mozzarella kommen – wenn er richtig durchgebacken wird – die Röstaromen sehr gut rüber. Schafskäse und Feta bereichern Gerichte durch ihre typisch säuerliche Note. Und ein würziger Bergkäse kann den Charakter des gesamten Auflaufs noch mal in eine eigene Richtung lenken. In den Rezepten habe ich versucht, für Abwechslung zu sorgen. Bitte spielen Sie ruhig mit Ihrem Lieblingskäse – die Empfehlungen sind nicht in Stein gemeißelt.



Neben dem Käse lebt ein Auflauf von seiner Soße. Dabei handelt es sich meist um ein Gemisch aus Milch, Sahne, Gemüsebrühe oder Ei. Normalerweise bindet man die Soße mit etwas Speisestärke. Ich finde aber, dass die Stärke aus der Tüte Soßen schwer macht. Ich habe sie in den Rezepten daher weggelassen und binde die Soßen lieber mit einer frisch geriebenen Kartoffel. Das hat denselben Effekt und schmeckt viel leichter und frischer.

Darüber, ob man die Auflaufform nun einfetten soll oder nicht, streiten sich die Küchengeister seit Jahren. Hilft das Fetten der Form mit Butter wirklich verlässlich gegen das „Ankleben“ des Auflaufs? Nicht verlässlich, allerdings bringt das Löffelchen Butter noch mal ein bisschen mehr Geschmack in den Auflauf. Zwingend ist das Fetten der Auflaufform nicht.

In jedem Rezept finden Sie eine Empfehlung bezüglich der Größe der Auflaufform. Kleine fassen 1,5 l, mittelgroße 2,5 l und große Auflaufformen 3,5 l.

Low-Carb – aber richtig!

Warum ist Low-Carb derzeit eigentlich so angesagt? Es gab in den letzten Jahren eine Vielzahl an Ernährungs- und Diät-Konzepten, doch Low-Carb hat die meisten hinter sich gelassen. Warum? Ich glaube, es liegt daran, dass Low-Carb sich einfach gut und normal anfühlt. Es ist so, wie wir eigentlich essen sollten. Low-Carb ist ja keine Diät im herkömmlichen Sinn, sondern sorgt vielmehr für eine Umverteilung von dem, was wir essen. Weniger Zucker, mehr Gemüse sowie Fett und tierische Proteine in Maßen.

Wirft man einen Blick auf die gängigen Ernährungsempfehlungen, sieht man, wie wichtig Kohlenhydrate für uns sind. Unser Körper gewinnt aus drei Quellen seine Energie: aus Proteinen, Fetten und eben Kohlenhydraten. Letztere sind essenziell. Ohne sie würde unser Körper nicht funktionieren. Gut die Hälfte unserer täglichen Energie – da sind sich die Food-Experten einig – sollte aus Kohlenhydraten stammen. Bei Frauen sind das um die 260 g pro Tag, bei Männern 300 g. Wer jedoch Fett loswerden will, sollte diesen Wert deutlich unterschreiten. Als Richtlinie gelten täglich ungefähr 150 g Kohlenhydrate pro Tag – und die Fettschmelze kann beginnen.

Fehlen unserem Körper die wichtigen Kohlenhydrate, hat er nämlich einen Plan B. Er holt sich seine Kohlenhydrate einfach woanders her: nämlich aus seinen Fettzellen, die genau für diesen Katastrophenfall (nichts anders ist ein Nährstoffmangel) angelegt worden sind. Wer sich Low-Carb ernährt, kurbelt seinen Fettstoffwechsel an. Vorausgesetzt, er bewegt sich und treibt Sport. Bei jedem Mangel, den unser Körper erfährt, versucht er erst einmal unser Energielevel zu senken. Deswegen machen Diäten im wahrsten Sinne des Wortes schlapp. Ein Körper, der lange auf Diät gesetzt wird, baut Muskeln und sogar Knochen ab. Schließlich verbrauchen Muskeln, auch ohne dass sie bewegt werden, sehr viel Energie. Wer versucht, abzunehmen, und sich dabei nicht regelmäßig bewegt, verliert zwar Gewicht, aber nicht unbedingt Fett. Noch fataler ist: Wer Diät ohne Sport macht, gewöhnt seinen Körper an das niedrigere Energielevel. Isst man nach der Diät wieder normal, nimmt man plötzlich rasant zu. Eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung ist



daher nur ein Teil eines funktionierenden Abnehmplans. Der andere ist viel Bewegung, die dem Muskelerhalt oder sogar dem Muskelaufbau dient.

Aufläufe und Low-Carb

Aufläufe schmecken (vor allem an kalten Herbst- und Wintertagen), machen satt und lassen sich sehr gut in jeden Ernährungsplan einbauen. Wer mit seinen Tageskalorien bereits am Limit ist (Aufläufe bringen nun mal mehr Energie auf den Teller als ein Salat), spart einfach etwas bei Sahne und Öl (wer nur einen Esslöffel Olivenöl weniger im Rezept verwendet, spart mehr als 120 Kalorien). Wer dagegen einen anstrengenden bewegungsreichen Tag hinter sich hat, kann seinen Auflauf ruhig mit zwei, drei Kartoffeln um eine Dosis gute Kohlenhydrate aufpeppen. Das tut den Muskeln richtig gut. Diese

Skalierbarkeit – ohne dass ein Gericht stark an Geschmack oder Charakter verliert – macht Aufläufe extrem praktisch. Aufläufe und Gratins eignen sich außerdem hervorragend für die Resteverwertung im Gemüsefach (ein Grundrezept dazu finden Sie auf S. 24). Und viel Gemüse ist schließlich die Basis eines guten Low-Carb-Ernährungsplans.

In diesem Buch finden Sie 40 leckere Low-Carb-Rezepte zu folgenden Themen:

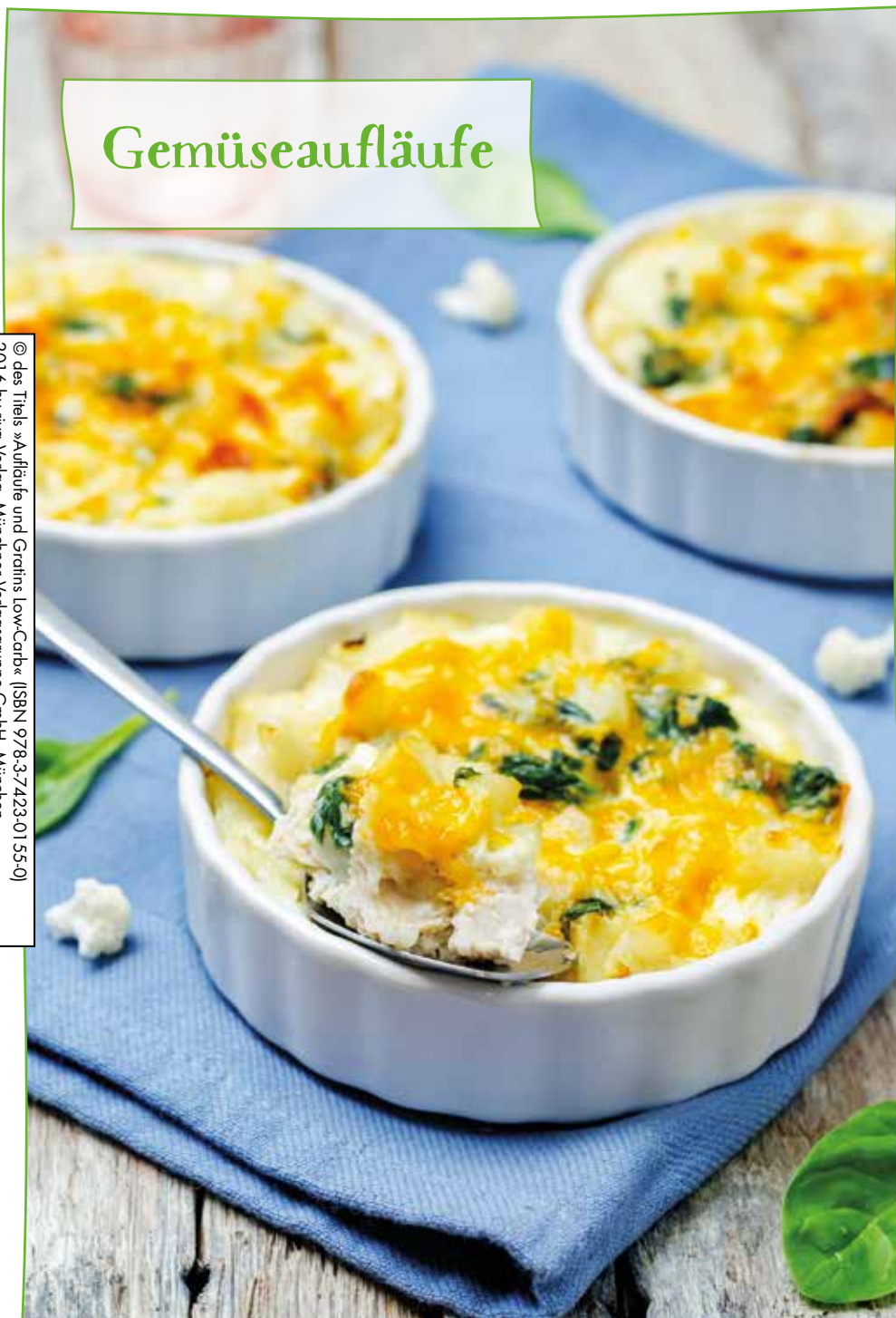
- * Gemüseaufläufe
- * Einmal durch die Jahreszeiten
- * Beilagen und Appetizer
- * Was mit Fleisch
- * Herzhafte Fischküche
- * Aus aller Welt
- * Dies und Das

Sie finden bei jedem Rezept Nährwertangaben. Kcal steht für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett. Einige Rezepte sind für zwei, andere für mehr Portionen berechnet (so wird das Gemüse am besten verwertet und es bleibt nichts übrig).

Guten Appetit beim Abnehmen.

Gemüseaufläufe

© des Thiels »Aufläufe und Gratins Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0155-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Blumenkohl-Spinat-Auflauf

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 35 Min.

Nährwerte (pro Portion): 440 kcal, KH: 21 g, E: 28 g, F: 26 g

Einkaufsliste:

300 g Blumenkohl

300 g Blattspinat

3 Eier

4 EL Semmelbrösel

200 ml Milch

1 Kartoffel

Salz

Muskat

1 TL Butter

100 g Emmentaler

So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (180 °C). Blumenkohl und Spinat waschen. Abtropfen lassen. Die Blumenkohlröschen vom Strunk trennen und in Salzwasser bissfest garen (ca. 7 Min.).
2. In einer großen Schüssel Eier, Semmelbrösel und Milch verrühren. Die Kartoffel schälen und in die Schüssel reiben. Die Masse salzen und mit Muskat würzen.
3. Spinat und Blumenkohl in die Schüssel geben und alles gut miteinander verrühren.
4. Eine mittelgroße Auflaufform mit Butter einfetten. Die Spinat-Blumenkohlmischung hineingeben. In den Ofen stellen und 40 Minuten bei 180 °C backen.
5. Den Emmentaler reiben. Über das Gemüse streuen und noch einmal 15 Minuten im Ofen backen.

Da Blumenkohl und Spinat sehr leicht sind, kann man sich hier ruhig für einen besonders würzigen Emmentaler entscheiden. Wer mag, kann den Auflauf auch noch mit ein paar gerösteten Cashewkernen aufpeppen.

Foto siehe Seite 9

Spinat-Linsen-Auflauf

Ergibt: 3–4 Portionen * Zubereitung: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion): 277 kcal, KH: 23 g, E: 13 g, F: 14 g

Einkaufsliste:

450 g Blattspinat
150 g Tomaten
100 g rote Linsen
650 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 TL Currypulver (mild)
Salz
Pfeffer
100 ml Schlagsahne
1 kleine Kartoffel
50 g Emmentaler
(gerieben)

So wird's gemacht:

1. Spinat waschen und abtropfen. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Linsen in 250 ml Gemüsebrühe für ca. 10 Min. kochen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hitze reduzieren und den Spinat andünsten, bis er zerfallen ist. Das Currypulver hinzugeben und kurz mit andünsten. Salzen und pfeffern. Die Tomaten hinzugeben und ca. 2 Min. mit andünsten. Spinat, Tomaten sowie die Linsen in eine große Auflaufform geben.
4. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
5. 400 ml Gemüsebrühe mit der Sahne vermischen. Kartoffel schälen und in die Soße reiben. Aufkochen und ca. 2 Min. köcheln lassen.
6. Die Soße über den Auflauf geben. Mit Käse bestreuen und im Ofen 30 Min. backen.



Topinambur-Gratin mit Thymian-Parmesan-Kruste

Ergibt: 4–6 Portionen * Zubereitung: 1 Std. 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 422 kcal, KH: 24 g, E: 17 g, F: 27 g

Einkaufsliste:

2 Knoblauchzehen
300 ml Crème fraîche
Saft einer Zitrone
3 EL Thymianblättchen
80 g Parmesan (gerieben)
Salz
Pfeffer
1 kg Topinambur
3 EL Semmelbrösel
1–2 EL Olivenöl

So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Crème fraîche mit Zitronensaft, Knoblauch, der Hälfte des Thymians und 2/3 des Parmesans verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Topinambur schälen und in Scheiben schneiden (4 mm). Unter die Crème fraîche mischen und alles in eine große Auflaufform geben.
4. Semmelbrösel mit Olivenöl, dem restlichen Parmesan und Thymian vermischen und über den Auflauf geben. Für 45 Min. im Ofen backen.



Grünkohl-Pilz-Auflauf

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion): 484 kcal, KH: 13 g, E: 34 g, F: 35 g

Einkaufsliste:

200 g Grünkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
125 g Champignons
1 Karotte
50 g Topinambur
3 EL Olivenöl
1 TL Butter
150 g Frischkäse
2 EL Milch
2 EL Weißweinessig
2 EL Senf (mittelscharf)
Salz
Pfeffer
Chili
Zucker
60 g Bergkäse (gerieben)

So wird's gemacht:

1. Grünkohl waschen und putzen. Dabei den harten Strunk der Blätter entfernen. Die Blätter in Stücke zupfen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Karotte putzen und in Streifen reiben. Topinambur schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl und etwas Butter erhitzen. Zwiebeln anschwitzen (3–4 Min.). Pilze hinzugeben und leicht anbräunen. Knoblauch, Karotten und Topinambur hinzugeben und ca. 10 Min. dünsten.
4. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
5. Frischkäse, Olivenöl, Milch, Weißweinessig und Senf zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und einer Prise Zucker würzen.
6. Den Grünkohl in eine mittelgroße Auflaufform geben, die Karotten-Pilz-Topinambur-Mischung darüber geben. Die Käse-Senfsoße darüber gießen. Alles mit Bergkäse bestreuen und für 15 Min. im Ofen backen.



Spinat-Auflauf

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion): 304 kcal, KH: 8 g, E: 10 g, F: 25 g

Einkaufsliste:

400 g Spinat
1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz
1 Knoblauchzehe
1 TL Butter
120 g Sahne
40 g Parmesan (gerieben)
Muskat

So wird's gemacht:

1. Spinat waschen und trocknen.
2. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
3. Zwiebel schälen und fein hacken. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen (ca. 4–5 Min.). Spinat hinzugeben und so lange garen, bis er vollständig zusammengefallen ist. Salzen.
4. Knoblauch schälen. Im Mörser oder mit einer Knoblauchpresse zerquetschen. Zum Spinat geben. Alles gut verrühren.
5. Den Spinat in eine mit Butter eingefettete mittelgroße Auflaufform geben. In einer Schüssel Sahne mit Parmesan verrühren. Mit etwas Muskat würzen. Die Soße über den Spinat geben. Für 15 Min. im Ofen backen.



Der italienische Klassiker eignet sich hervorragend als Beilage zu Fisch und Fleisch, schmeckt aber auch einfach so.

Bohnen-Auflauf mit frischem Tomatensugo

Ergibt: 3–4 Portionen * Zubereitung: 60 Min.

Nährwerte (pro Portion): 277 kcal, KH: 13 g, E: 16 g, F: 16 g

Einkaufsliste:

500 g grüne Bohnen
Salz
400 g Tomaten
1 Zwiebel
2–3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin
1 Sardelle
Pfeffer
40 g Parmesan (gerieben)

So wird's gemacht:

1. Bohnen putzen, waschen und in Salzwasser 15 Min. kochen.
2. Die Tomaten kreuzförmig einritzen und heiß überbrühen (einfach kurz ins Kochwasser der Bohnen tauchen). Anschließend häuten, den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln.
3. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
4. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln ca. 4 Min. anschwitzen. Knoblauch hinzugeben und 2 Min. mitdünsten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 2 Min. rösten. Die Tomatenwürfel hinzugeben und die Gemüsebrühe angießen. Alles gut verrühren. Rosmarin hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 8 Min. köcheln lassen.
6. Rosmarinzweige entfernen. Die Sardelle fein hacken und unter die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Bohnen abgießen, abschrecken und in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen. Die Tomatensoße über die Bohnen geben. Parmesan darüber streuen und alles 10 Min. im Ofen überbacken.

Zwiebel-Zucchini-Auflauf

Ergibt: 2 Portionen * Zubereitung: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion): 440 kcal, KH: 16 g, E: 27 g, F: 29 g

Einkaufsliste:

300 g Zucchini
2 Zwiebeln
2 TL Butter
1 TL Zucker
1 TL frischer Thymian
2 TL Worcestershire-Soße
100 ml Rinderbrühe
Salz
Pfeffer
150 g Fontina-Käse
(gerieben)

So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden (3 mm). Die Zwiebeln schälen und in hauchdünne Streifen schneiden.
3. 1 TL Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebelringe in die Pfanne geben und 4–5 Min. anschwitzen lassen. Zucker, Thymian und Worcestershire-Soße hinzugeben. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Rinderbrühe angießen und alles so lange köcheln lassen, bis die Zwiebeln braun sind (ca. 15 Min.). Gelegentlich umrühren.
4. Sobald die Zwiebeln fertig sind, die Pfanne vom Herd nehmen und die Zucchini untermischen. Salzen und pfeffern. Alles in eine mit Butter eingefettete mittelgroße Auflaufform geben. Den Käse über den Auflauf streuen und alles für 20 Min. im Ofen backen.

Wer einen Spiralschneider hat, kann die Zucchini vor dem Untermischen auch spiralisieren.



© des Titels »Aufläufe und Gratins Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0155-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Zucchini-Käse-Auflauf

Ergibt: 2–3 Portionen * Zubereitung: 50 Min.

Nährwerte (pro Portion): 418 kcal, KH: 12 g, E: 21 g, F: 31 g

Einkaufsliste:

400 g Zucchini
2–3 EL Olivenöl
200 ml Milch
1 Kartoffel
Salz
Pfeffer
100 g Schafskäse
1 TL Butter
100 g Emmentaler
(gerieben)

So wird's gemacht:

1. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
2. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden (ca. 2–3 mm). Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Zucchini bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. anbraten.
3. Milch in einen Topf gießen. Die Kartoffel schälen und in die Milch reiben. Salzen und pfeffern und alles unter ständigem Rühren etwas einkochen lassen (ca. 7 Min.). Den Topf vom Herd nehmen.
4. Die Zucchini hinzugeben. Den Schafskäse zerbröseln und untermischen.
5. Alles in eine mit Butter eingefettete mittelgroße Auflaufform geben. Den Emmentaler darübergeben und den Auflauf für 25 Min. bei 180 °C backen.



Ein ganz einfaches Gericht, bei dem nichts vom genialen Zucchini-Schafskäse-Mix ablenkt. Wer mag, kann den Auflauf noch mit frischen Kräutern wie Schnittlauch garnieren.

© des Tiels »Aufäufe und Gratins low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0155-0)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Einmal durch die Jahreszeiten

Spargel-Zucchini-Tomaten-Auflauf

Ergibt: 3–4 Portionen * Zubereitung: 45 Min.

Nährwerte (pro Portion): 301 kcal, KH: 17 g, E: 18 g, F: 17 g

Einkaufsliste:

500 grüner Spargel
200 g Zucchini
150 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
1 TL Olivenöl
200 ml Milch
1 Kartoffel
Salz
Pfeffer
1 TL Butter
100 g Gruyère

So wird's gemacht:

1. Das Gemüse waschen. Die Spargelstangen am unteren Ende schälen. Die Zucchini in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Spargel garen (ca. 7 Min.).
3. Die Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Olivenöl anschwitzen (ca. 3–4 Min.). Die Zucchini hinzugeben und ca. 3 Min. mit anbraten. Die Tomaten hinzugeben und alles zusammen weitere 3 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Spargel untermischen.
4. Milch in einen Topf geben. Die Kartoffel schälen und in die Milch reiben. Salzen und pfeffern. Unter ständigem Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen.
5. Den Ofen vorheizen (Umluft 180 °C).
6. Das Gemüse in eine mit Butter eingefettete mittelgroße Auflaufform geben. Die Soße darübergerben. Den Gruyère reiben. Über den Auflauf geben und alles für ca. 20 Min. im Ofen backen.

Foto siehe Seite 19