

© des Titels »Low Carb schnell und einfach« (978-3-7423-0326-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Veronika Pichl

LOW CARB

schnell und einfach

Maximal 5 Zutaten,
maximal 15 Minuten



riva

Mit über
50
Rezepten

Schnell, einfach, frisch und auch noch Low Carb genießen?

Einfach besser essen – Lebensgewohnheiten im Wandel

Während sich vor einigen Jahren höchstens Leistungssportler und Fitness-Freaks Gedanken über ihre Ernährung machten, ist das Bedürfnis nach einer gesünderen, frischeren und ausgewogeneren Ernährung heute auch in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Früher wurde belächelt, wer auf eine vollwertige Ernährung bestand – heute weiß man, welche Vorteile bewusster Essgewohnheiten mit sich bringen.

Kein Wunder eigentlich. Schließlich zeigen nicht nur zahllose medizinische Untersuchungen, sondern auch Erfahrungsberichte, Studien und Erfolgsgeschichten, die wir im Internet und den sozialen Medien beobachten können, wie positiv sich gerade der Verzicht auf einfache Kohlenhydrate und industriell stark verarbeitete Lebensmittel auf unseren Körper auswirkt.

In der Konsequenz ist nicht nur das Interesse, sondern auch das Bedürfnis nach frischeren Lebensmitteln und gesunden, selbst zubereiteten Mahlzeiten stark gestiegen. Das ist ein positiver Trend – der leider einen starken, manchmal sogar übermächtigen Gegenspieler hat: die Zeit!

Obwohl sich viele Menschen eine ausgewogene und frischere Ernährung wün-

schen und viele Ernährungsmythen (wie zum Beispiel der vom »bösen« Fett) mittlerweile endgültig ausgeräumt wurden, fehlt es oft schlicht und einfach an genügend Zeit, um frische und gesunde Mahlzeiten vor- und zuzubereiten. Schließlich ist es im stressigen Alltag gar nicht so einfach, ausgewogen einzukaufen und ein gesundes Abend- oder Mittagessen aus – vielleicht sogar exotischen – frischen Zutaten zu zaubern.

Doch sollen unsere guten Ernährungsvorsätze wirklich daran scheitern, dass wir im Alltag zwischen Beruf und Haushalt eingespannt sind? »Auf gar keinen Fall«, ist die Aussage dieses Buches. Schließlich lassen sich abendliche Hetzereien zum Supermarkt und stundenlanges Kochen und Schnippeln, um etwas Gesundes auf den Tisch zu bringen, ganz einfach vermeiden: Möglich machen das unsere »5 plus 15«-Rezepte.



Mach's dir leicht mit »5 plus 15«

Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?

Klar, gesunde Rezepte aus frischen, farbenfrohen und oft exotischen Zutaten sehen verlockend aus. Oft stecken sie auch voller gesunder Inhaltsstoffe und machen sich zudem auf Fotos gut. Für



den Alltag sind sie meist jedoch weniger gut geeignet. Schließlich möchte sich kaum jemand nach Feierabend noch auf die Suche nach unzähligen ausgefallenen Zutaten machen und diese womöglich in mehreren Supermärkten mühsam zusammensuchen. Und auch stundenlanges Kochen ist im Alltag eher weniger praktikabel – muss aber auch gar nicht sein!

Gesundes Kochen soll nicht kompliziert und zeitaufwendig sein, sondern Spaß machen! Und das gelingt immer dann, wenn eine solide Auswahl an Basics (wie Gewürzen, Essig und Ölen) auf 5 gesunde Hauptzutaten und 15 Minuten Zeit treffen. Denn genau das ist das »5 plus 15«-Geheimnis unserer Rezepte:

5 gesunde Zutaten + 15 Minuten Zeitaufwand = eine leckere, ausgewogene Low-Carb-Mahlzeit!

So einfach ist das!

Low Carb schnell und einfach – warum eigentlich?

Low Carb ist in aller Munde und mittlerweile fast jedem ein Begriff. Trotzdem fällt es oft schwer, das bewährte Ernährungskonzept umzusetzen oder genau zu verstehen, welche Lebensmittel Low-Carb-tauglich sind und welche Vorteile sie uns bringen.

Dabei meint Low Carb nichts anderes als »wenig(er) Kohlenhydrate« und damit eine gezielte Reduzierung der Aufnahme dieses Nährstoffs. Allerdings ist Low Carb nicht gleich No Carb, sodass die täglich aufgenommene Nahrungsenergie noch zu etwa 20 Prozent aus Kohlenhydraten bestehen kann.

Weniger Kohlenhydrate, mehr Fitness und Wohlbefinden

Ein durchschnittlicher Deutscher konsumiert etwa 220 Gramm an Kohlenhydraten – und das pro Tag! Dabei zeigen unzählige Untersuchungen, dass übermäßiger Kohlenhydrat- und insbesondere Zuckerkonsum krank und dick machen und dem körperlichen Wohlbefinden abträglich sind.

Unsere schnellen, cleveren und gesunden »5 plus 15«-Rezepte sollen deshalb dabei helfen, eine kohlenhydratreduzierte Ernährung einfach, stressfrei und mit wenigen, aber gesunden Zutaten in den Alltag zu integrieren.

Entscheiden wir uns für eine Reduzierung der täglich aufgenommenen Kohlenhydratmenge, geschehen in unserem Körper insbesondere zwei Dinge:

1. Blutzucker- und Insulinspiegel normalisieren sich – wir haben weniger Heißhunger und beugen Krankheiten wie Diabetes vor.
2. Unser Körper gewinnt »fehlende« Kohlenhydrate aus Fett – dazu bedient er sich bei Nahrungs- und auch Körperfett. Im Ergebnis schmelzen so unschöne Fettpolster!

Doch das ist noch längst nicht alles! Reduzieren wir unsere Kohlenhydrataufnahme und streichen Nudeln, Brot, Chips und Co. weitestgehend von unserem Speiseplan, werden diese Lebensmittel

durch andere, fett- und proteinreichere Nahrungsmittel ersetzt. Denn das ist wichtig, um unsere Energiebilanz aufrechtzuerhalten und unserem Körper all das zu geben, was er braucht. Genau aus diesem Grund basieren auch unsere Rezepte auf diesem »Ersetzungsgedanken« und sind reich an Lebensmitteln, die gesunde Fette und Proteine aufweisen.



Und das wiederum führt sogar noch zu weiteren Gesundheitsvorteilen:

Mehr Muskeln, weniger Körperfett

Weniger Kohlenhydrate bedeuten gleichzeitig auch eine erhöhte Proteinzufuhr und ein Mehr an gesunden Fetten. Schließlich sind wir auf Energie angewiesen. Diese soll unser Körper nun jedoch aus Fetten und Eiweiß statt aus Koh-

lenhydraten gewinnen. Praktisch und bemerkenswert ist dabei: Energie wird unser Körper fortan nicht nur aus Nahrungs-, sondern auch aus Körperfett beziehen. Im Ergebnis nehmen wir also ab!

Zusätzlich hilft uns der erhöhte Proteinanteil unserer Nahrung dabei, sportlich aktiver zu sein und Muskeln aufzubauen. Schließlich sind Proteine der Stoff, aus dem Muskeln gemacht sind!

Fitter und gesünder mit Low Carb

Reduzieren wir unsere Kohlenhydrataufnahme, stabilisieren wir unseren Insulinspiegel. Das ist praktisch und beschert uns weniger Heißhunger. Ganz nebenbei führt ein stabilerer Insulinspiegel aber auch zu weniger im Blut nachweisbaren Entzündungsmarkern. Das wiederum macht uns weniger krankheitsanfällig und reduziert oft sogar Schmerzen und Gelenkbeschwerden!

Weniger Kohlenhydrate, mehr Power

Durch Low Carb verändern sich unsere Ernährungsgewohnheiten zum Positiven. Zugegeben, am Anfang kann es mühsam sein, kohlenhydratarme von kohlenhy-



dratreichen Lebensmitteln zu unterscheiden – dieses Buch macht den Einstieg durch die Verwendung weniger, gesunder Hauptzutaten jedoch besonders leicht.

Angenehmer Nebeneffekt ist dabei, dass wir wie von selbst auf frischere Lebensmittel umsteigen, die voller wertvoller Mikronährstoffe stecken. Schon nach kurzer Zeit macht sich das mit deutlich mehr Energie und Vitalität bemerkbar. Zusätzlich werden auch unsere Mitochondrien durch einen niedrigeren Insulinspiegel bei der Energieerzeugung unterstützt – so fühlen wir uns gleich doppelt energiegeladent!

»5 plus 15« – die 5 Hauptzutaten

Sich auch am Mittag oder abends nach Feierabend all die Vorteile einer gesunden Low-Carb-Mahlzeit sichern und schnell noch ein leckeres Gericht zaubern? Das klingt erst einmal gut – meis-

tens stehen dem jedoch ein zeitraubender Einkauf und lange Vorbereitungszeiten entgegen.

Schließlich reicht die Zeit im bewegten Alltag meist nur für einen Expresein-

kauf und eine schnelle Zubereitung. Oft liegt es darum leider nahe, zu Fertigprodukten oder ungesunden Snacks zu greifen, die den Hunger zwar nicht gesund, dafür aber schnell vertreiben.

Doch das muss ab jetzt nicht mehr sein! Denn mit unserer »5 plus 15«-Methode lassen sich gesunde, frische und kohlenhydratarme Mahlzeiten ganz leicht selbst in den stressigsten Alltag integrieren.

Nach dem Motto »Weniger ist einfach lecker« setzen unsere Rezepte auf maximal fünf frische und gesunde Hauptzutaten, die sich selbst unter Zeitdruck leicht einkaufen lassen. Ergänzt durch ein paar Basics wie Öl, Gewürze oder Essig, die in jedem Haushalt zu finden sind bzw. sich gut im Vorratsschrank aufbewahren lassen. In nur etwa 15 Minuten kann man damit gesunde und überzeugend leckere Mahlzeiten auf den Tisch bringen.

Das geht nicht nur genauso schnell wie der Gang zum Imbiss, sondern sichert auch ganz bequem die Vorteile einer ausgewogenen, kohlenhydratarmen Ernährung. Wetten, dass sich das schon bald nicht nur durch mehr Wohlbefinden, sondern auch auf der Waage bemerkbar macht?

Unsere fünf Hauptzutaten bestehen dabei abwechslungsreich aus viel Gemüse, zuckerarmem Obst, wertvollen Eiweißspendern und leckeren Milchprodukten.

Mit dabei sind besonders oft:

Obst und Gemüse

Gerade dann, wenn es schnell gehen soll, sind Obst und Gemüse eine gute Wahl. Denn einerseits sind weniger exotische Obst- und Gemüsevertreter in jedem Supermarkt erhältlich, andererseits halten sich auch die Gar- und Vorbereitungszeiten in Grenzen.

Besonders praktisch: Auch wer auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achtet, kann bei Gemüse, Salaten und Kräutern (bis auf wenige Sorten) aus dem Vollen schöpfen und sich eine Extraportion gönnen.

Zuckerarme Obstsorten wie Beeren und Co. belasten den Blutzuckerspiegel nur mäßig – verfeinern aber Desserts und manchmal sogar herzhaftere Speisen besonders raffiniert.



Hülsenfrüchte

Obwohl Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen einen recht hohen Kohlenhydratanteil aufweisen, können sie in der Low-Carb-Ernährung als ergänzende Zutaten optimal zum Einsatz kommen.



Das liegt zum einen daran, dass sie uns besonders viele wichtige Proteine und Ballaststoffe liefern. Zum anderen belasten sie auch unseren Blutzuckerspiegel nur mäßig und lassen ihn viel weniger in die Höhe schnellen als Speisen, die beispielsweise aus Weißmehl hergestellt werden.

Milchprodukte

Quark, Joghurt und andere Milchprodukte ergänzen eine kohlenhydratreduzierte Ernährung auf ideale Weise.



Denn sie verfügen über einen hohen Gehalt an Eiweiß und wichtigen Mineralstoffen, lassen sich aber auch, süß oder herzhaft, besonders vielseitig zubereiten.

Es sollte allerdings darauf geachtet werden, Milchprodukte mit natürlichem Fettgehalt zu verwenden. Diese machen nicht nur besser satt, sondern weisen meist auch einen geringeren Kohlenhydratanteil auf.

Kerne, Nüsse und Samen

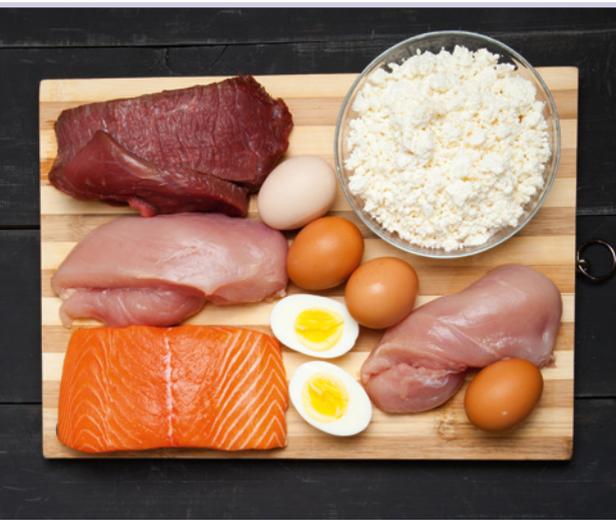
Kerne, Nüsse und Samen ergänzen viele Low-Carb-Gerichte ideal, da sie reich an gesunden Fetten, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen sind.



Besonders gut eignen sich die kleinen Powerspender dabei als knackiges Salat-Topping oder sogar als Panade für Fisch oder Fleisch. Aus den kleinen Energiespendern lässt sich auch ganz schnell Nussmilch herstellen, die weniger Kohlenhydrate als Kuhmilch enthält und auch für Vegetarier und Veganer eine gute Alternative ist.

Fisch, Fleisch und Eier

Fisch, Fleisch und Eier sind nicht nur besonders praktisch, wenn es um die Expresszubereitung einer leckeren Mahlzeit geht. Sie sind auch sehr wertvolle Eiweißspender und halten lange satt.



Bemerkenswert ist dabei: Fleisch, Fisch und Eier können uns mit allen lebenswichtigen Aminosäuren – dem Stoff, aus dem unsere Körpersubstanz gemacht ist – versorgen. Ganz nebenbei helfen sie uns außerdem dabei, bei sportlicher

Aktivität Muskelmasse aufzubauen und unseren Körper gesund und straff zu erhalten.

Kurze Garzeiten und besonders abwechslungsreiche Zubereitungsmöglichkeiten machen Fisch, Eier und Fleisch zu idealen Zutaten für die schnelle Feierabendküche. Sie sind in jedem Supermarkt zu finden, gut zu lagern, auch gefroren erhältlich und erleichtern uns damit eine schnelle gesunde und abwechslungsreiche Ernährung.

Diese kohlenhydratarmen Hauptzutaten lassen sich zum Beispiel hervorragend auf Vorrat einkaufen:

- Tiefkühlfisch
- Tiefkühlgemüse
- Tiefkühlobst
- Thunfisch
- Dosentomaten
- Kichererbsen und Bohnen aus der Dose
- Kokosmehl
- Käse
- gemahlene Mandeln
- Nüsse
- Chiasamen

Schnelle Low-Carb-Küche – die Basics

Wenn es im Alltag schnell gehen soll, sind ein paar Basics wichtig. Damit sich aus unseren fünf Hauptzutaten in kürzester Zeit leckere und abwechslungsreiche Gerichte zaubern lassen, sollten unbedingt ein paar Grundzutaten zu Hause

vorrätig sein. Bei unseren Basics handelt es sich nicht nur um Zutaten, die für mehr Geschmack und Würze sorgen, sondern auch solche, die sich leicht lagern lassen und lange haltbar sind.



Ist ein gut sortierter Vorrat erst einmal vorhanden, können wir uns beim Einkaufen auf das Wesentliche konzentrieren und so jede Menge Zeit sparen.

Zu unseren Basics gehören:

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- Muskat
- edelsüßes und scharfes Paprikapulver
- Curry
- Chilipulver
- Zimt
- Pfefferkörner
- Wacholderbeeren

Kräuter

(getrocknet im Gewürzregal, als TK-Kräuter oder je nach Möglichkeit frisch im Topf oder Garten)

- Petersilie
- Basilikum
- Oregano
- Salbei
- Thymian
- Rosmarin
- italienische Kräuter

Fette und Öle

- Butter
- Oliven- oder Rapsöl
- Kokosöl

Würzmittel

- Sojasoße
- Senf
- Tomatenmark
- Balsamico-Essig
- Weißweinessig
- Zitronensaft
- Limettensaft
- Knoblauch
- Ingwer

Low-Carb-Süßungsmittel

- Xylit
- Erythrit

Low-Carb-Bindemittel

- Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl

Sonstiges

- Kakaopulver (ohne Zucker, entölt)

Für eine kohlenhydratreduzierte Ernährung nicht geeignet sind hingegen fertige Soßen oder Dressings. Zwar erleichtern uns diese auch die Zubereitung einer leckeren Mahlzeit, kohlenhydrat-

arm sind sie jedoch meist nicht! Vielmehr enthalten oft sogar pikante Soßen und Dressings große Mengen an Zucker – und außerdem besonders viele Konservierungsstoffe und Zusätze.

Low Carb leicht gemacht – die besten Tipps

Zugegeben: Wer sich dafür entscheidet, auf Low Carb umzusteigen, hat es gerade am Anfang schwer, auf Weißbrot, Reis, Nudeln, Kuchen oder Kekse zu verzichten. Schließlich sind wir an die schnelle Energielieferung dieser Lebensmittel gewöhnt und auch unterwegs lassen sie sich besonders leicht »snacken«.

Vermeiden wir jedoch diese Lebensmittel, können wir unseren Körper dazu bringen, Energie aus gespeichertem Körperfett zu verwerten. Im Ergebnis werden wir so nicht nur schlanker, sondern auch gesünder und fitter.

Selbstverständlich lässt sich dieser Effekt durch zusätzliche körperliche Aktivität noch verstärken. Und stellen sich erst einmal sichtbare Erfolge ein, sind wir gleich viel motivierter und es fällt uns leichter, mit Low Carb durchzuhalten.

Aber auch dann, wenn es mit der Motivation einmal hapert, wir unterwegs in Versuchung geraten oder uns einen leckeren Schokoriegel herbeisehnen, können uns diese wertvollen Low-Carb-Tipps weiterhelfen:

1. Dunkel gewinnt

Wer auf sein Frühstücksbrot nicht verzichten möchte, wählt am besten dunkles Vollkornbrot. Während es Weißbrot und Brötchen auf etwa 50 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm bringen, liegt der Kohlenhydratanteil bei Vollkornbrot nur bei etwa 35 Gramm. Die bessere Low-Carb-Alternative ist natürlich Eiweißbrot mit geringem Kohlenhydratanteil.

2. Etwas andere Milch

Ungesüßte Mandelmilch ist nicht nur lecker, sondern bringt im Vergleich zu normaler Milch pro 200-ml-Portion auch eine Einsparung von 10 Gramm Kohlenhydraten.



3. Lust auf Frucht?

Süßer Fruchtsaft enthält durch Fruchtzucker und Zuckerzusatz besonders viele Kohlenhydrate. Wer Lust auf Frucht hat, isst darum besser frische Beeren, anstatt zu einem Saft zu greifen.



4. Manchmal muss es Reis sein

Reis enthält viele Kohlenhydrate – lässt sich aber leicht ersetzen! Dazu einfach 250 Gramm Blumenkohl in der Küchenmaschine zu Reiskorngröße zerkleinern und zugedeckt 3–5 Minuten in der Mikrowelle garen (alternativ 5–10 Minuten in kochendem Salzwasser weich kochen).



5. Pasta satt?

Es müssen nicht immer Nudeln sein! Wer beispielsweise in der Kantine isst, gibt die leckere Pastasauce einfach über eine große Portion Gemüse. Das macht satt, schmeckt mindestens genauso gut und vertreibt die Pastalust. Zu Hause kann man sich auch ganz einfach mit einem Spiralschneider oder Sparschäler Gemüsenudeln zubereiten, zum Beispiel Zoodles aus Zucchini.



6. »Böse« Soße

Barbecuesoße, Ketchup oder Salatdressings enthalten sehr oft Zuckerzusätze und sind echte Kohlenhydratbomben. Kohlenhydratarm und lecker lassen sich Salat, Fleisch und Co. dagegen mit Senf, Zitronensaft, aromatischem Essig oder Kräutern verfeinern.

7. Two in one

Gemüse wie Zucchini oder Paprika lassen sich gut füllen. Gleichzeitig ersetzt das Gemüse die Kartoffel- oder Reisbeilage.

8. Hunger zwischendurch

Hart gekochte Eier lassen sich besonders gut für unterwegs mitnehmen, sie machen satt und vertreiben den Hunger zwischendurch mit weniger als einem Gramm Kohlenhydrate pro Ei.

9. Gut vorbereitet

Wer schon am Vorabend in Ruhe eine Einkaufsliste schreibt, vermeidet nicht nur Stress, sondern auch ungesunde Spontankäufe.

10. Heißhunger auf Herzhaftes?

Anstatt zu Chips oder Brezeln zu greifen, lässt sich der Heißhunger auf einen herzhaften Snack oft auch mit einem Becher selbst gemachter frischer Bouillon vertreiben.

11. Alles Käse

Statt vor dem Fernseher Kartoffelchips zu knabbern, einfach etwas Käse naschen. In Würfelchen geschnitten oder im Backofen zu Chips gebacken, besiegt Käse die Lust auf ungesunde Knabbereien. Aber Achtung: Nicht übertreiben! Käse enthält nämlich viele Kalorien!



12. Trinken nicht vergessen

Manchmal haben wir Lust, etwas zu essen, aber eigentlich gar keinen Hunger. Warum dann nicht einfach etwas mit Ingwer oder Zitrone aromatisiertes Wasser trinken? Das vertreibt den Appetit genauso gut!



Sind Sie nun bereit für die schnelle Low-Carb-Küche? Dann kann es losgehen! Ich zeige Ihnen mit vielen praxiserprobten Rezepten, wie Sie mit nur 5 Hauptzutaten in 15 Minuten leckere Gerichte zusammenstellen können.

Übrigens: Bei jedem Rezept finden Sie detaillierte Nährwertangaben:

- kcal steht für Kilokalorien
- KH steht für Kohlenhydrate
- P steht für Protein (Eiweiß)
- F steht für Fett

SUPPEN UND SALATE

Brokkoli-Garnelen-Suppe

Für 2 Portionen

Pro Portion: 366 kcal/8,3 g KH/3 g F/29,7 g P
glutenfrei

230 g Brokkoli

225 g Garnelen (küchenfertig)

1 Schalotte (oder 1 kleine Zwiebel)

190 g Sauerrahm

*250 ml Gemüsebrühe (bzw. 250 ml Wasser und entsprechend
Gemüsebrühepulver)*

2 Knoblauchzehen (optional)

1 TL Zitronensaft

1 ½ EL Öl

Salz, Pfeffer



1. Brokkoli waschen, in kleinere Röschen schneiden, dann sind sie schneller gar. Zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen, Hitze reduzieren und 5–8 Minuten köcheln lassen.
2. Währenddessen Garnelen abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. In einer Schüssel die Garnelen, die Hälfte des gehackten Knoblauchs, Zitronensaft und 1 EL Öl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Garnelen in einer Pfanne mit ½ EL Öl kurz anbraten.
6. Den restlichen, gehackten Knoblauch zusammen mit dem Sauerrahm zum Brokkoli in den Topf geben und alles fein pürieren.
7. Schalotten und Garnelen unter die Suppe rühren (evtl. einige Garnelen zum Servieren beiseitelegen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten-Mozzarella-Suppe

Für 2 Portionen

Pro Portion: 247 kcal / 7,5 g KH / 16,6 g F / 14,5 g P

vegetarisch/glutenfrei

1 Zwiebel

1 Dose geschälte Tomaten (ca. 400 g)

1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g)

1 EL Öl, z. B. Olivenöl

500 ml Gemüse- oder Rinderbrühe (bzw. 500 ml Wasser und entsprechend
Gemüsebrühepulver)

1 TL Tomatenmark

1 TL getrocknetes Basilikum (bzw. 1 EL frisches Basilikum, gehackt)

Salz, Pfeffer

1. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebelwürfel darin kurz anbraten.
3. Geschälte Tomaten, Brühe, Tomatenmark und Basilikum hinzufügen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
5. Nach 10 Minuten Kochzeit die Suppe vom Herd nehmen und pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Mozzarellawürfel vor dem Servieren auf die noch heiße Suppe geben.

Tipp:

Mit frischem Basilikum servieren.



Zucchinisalat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen

Für 2 Portionen

Pro Portion: 598 kcal / 16,5 g KH / 49,2 g F / 17,5 g P
vegetarisch/glutenfrei

2 Zucchini

100 g Schafskäse

6 getrocknete Tomaten

80 g schwarze Oliven, entsteint

40 g Pinienkerne

*3 Stängel Petersilie (oder 1 TL TK-Petersilie
bzw. ½ TL getrocknete Petersilie)*

4 EL Öl, z. B. Olivenöl

3 EL Zitronensaft



1. Zucchini putzen, waschen, mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Schafskäse in kleine Würfel schneiden und zu den Zucchinistreifen geben.
3. Getrocknete Tomaten klein hacken und zusammen mit den Oliven in die Schüssel geben.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht braun sind.
5. Petersilie waschen, klein hacken und zusammen mit dem Öl und Zitronensaft vermischen bzw. in einem Dressingshaker schütteln.
6. Dressing über den Salat geben und alle gut vermischen.
7. Geröstete Pinienkerne über den Salat streuen.