© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

riva

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

WAS SIND EIGENTLICH KOHLENHYDRATE?

Wer meint, Kohlenhydrate seien »schlecht«, liegt falsch: Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für das Gehirn, die Muskulatur und für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Ohne Kohlenhydrate kann der Körper das Gehirn nicht ausreichend mit Blutzucker versorgen und außerdem Eiweiße und Fette nicht richtig verwerten.

Kohlenhydrate spielen sogar neben Fett die wichtigste Rolle für die Deckung des Energiebedarfs, obwohl sie im Vergleich weniger als die Hälfte an Kalorien liefern (1 g Kohlenhydrate = 4 kcal, 1 g Fett = 9 kcal). Aber Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat. Zwar bestehen *alle* Kohlenhydrate aus Zuckermolekülen. Trotzdem ist es ein großer Unterschied, ob man zum Beispiel eine Portion Pasta oder eine Tafel Schokolade isst.

Denn je nach Anteil der Zuckerbausteine unterteilt man Kohlenhydrate in drei Gruppen:

- Einfachzucker (Monosaccharide): Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose) zählen z.B. zu dieser Gruppe.

- Zweifachzucker (Disaccharide): Hierzu gehören weißer, brauner und Rohzucker; außerdem Milch- und Malzzucker.

- Mehrfachzucker (Polysaccharide): Sie stecken vor allem in Getreide, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten.

Der wichtige Unterschied dabei: Einfach- und Zweifachzucker haben als sogenannte »leere Energieträger« zu Recht nicht den besten Ruf. Sie liefern kaum oder gar keine Ballaststoffe und auch nur sehr wenige Nährstoffe wie Vitamine, Eiweiß oder Mineralstoffe.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Bei Mehrfachzuckern ist das ganz anders: Diese Kohlenhydrate kommen immer im Team mit wertvollen Nähr- und Ballaststoffen. Das bedeutet: Isst man diese guten Kohlenhydrate, versorgt man den Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und anderen Vitalstoffen.

Außerdem haben sie für die Figur einen ganz entscheidenden Vorteil: Diese guten Kohlenhydrate bzw. Mehrfachzucker muss der Körper erst wieder in Einfachzucker (Glukose) umwandeln, damit das Hormon Insulin sie problemlos in die Körperzellen transportieren kann. Das dauert relativ lange; der Blutzuckerspiegel steigt dabei ganz langsam an und und sinkt ebenso langsam wieder ab. Man nennt diese Kohlenhydrate deshalb auch *komplexe Kohlenhydrate*.

Der Effekt: Das Gehirn wird optimal versorgt, der Körper kann Proteine und Fette optimal nutzen. Außerdem bleibt man nach dem Essen lange satt, was Heißhungergefühle in Schach halten kann und dafür sorgt, dass man insgesamt weniger isst.

Die weniger guten Kohlenhydrate bzw. Einfach- und Zweifachzucker gehen dagegen fast sofort ins Blut. Der Körper muss dafür große Mengen Insulin ausschütten – der Blutzuckerspiegel steigt sehr schnell und steil nach oben und genauso schnell wieder ab. Ergebnis: Man bekommt sehr bald wieder Hunger, außerdem kann der Körper andere Nährstoffe nicht ausreichend verarbeiten.

MACHEN KOHLENHYDRATE WIRKLICH DICK?

Leider können aber selbst die guten, komplexen Kohlenhydrate langfristig für Übergewicht sorgen. Das liegt daran, dass der Körper sie speichert, um sie erst dann zu verbrennen, wenn er wirklich Energie benötigt. Nimmt man also sehr viel mehr Kohlenhydrate auf, als der Körper braucht, wandelt er die Überschüsse in Fettdepots um.

Das war natürlich sinnvoll in Zeiten, in denen die tägliche Ernährung nicht durchgängig sichergestellt war und viele Menschen noch körperlich arbeiteten: Im Notfall holte sich der Körper die benötigte Energie eben aus den angelegten Depots. Für heutige Verhältnisse sind diese Fettdepots jedoch oftmals viel zu groß für den tatsächlichen Energiebedarf. Die Folge: Sie werden nicht abgebaut, sondern immer weiter »gefüttert« – und das führt zu Übergewicht.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Es liegt also nahe, zum Abnehmen weniger Kohlenhydrate zu konsumieren. Viele bekannte, aber auch umstrittene Diäten basieren auf dem Prinzip der Kohlenhydratreduzierung.

Der amerikanische Arzt Robert Atkins zum Beispiel entwickelte in den 1970er-Jahren eine extrem kohlenhydratreduzierte Diät. Kalorienzählen war nicht nötig, das Essen großer, manchmal sehr großer Mengen an Fleisch und Geflügel ersetzte Nudeln, Reis und andere Beilagen. Tatsächlich führte das zu Erfolgen, die die »Atkins-Diät« schnell weltbekannt machten. Mediziner kritisierten allerdings die mangelnde Ausgewogenheit und Einseitigkeit der Diät. Tatsächlich stellte sich relativ bald heraus, dass diese Form des fast völligen Verzichts auf Kohlenhydrate nicht nur schlank, sondern vor allem auch krank machen kann. Kein Wunder, wenn man weiß, welche wichtigen Aufgaben Kohlenhydrate im Körper spielen!

Gegen eine maßvolle Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme spricht aber nichts. Im Gegenteil: Auch Mediziner halten sie mittlerweile für eine ebenso effektive wie gesunde Maßnahme zum Abnehmen. Vor allem ist dabei von Bedeutung, *wann wir* Kohlenhydrate aufnehmen: Mehrere Studien kamen zu dem Schluss, dass es speziell abends Sinn macht, eher kohlenhydratarm zu essen – während komplexe Kohlenhydrate tagsüber kaum ein Problem für Gewicht und Figur bedeuten. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 8.

EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG FÜR DEN KÖRPER

Es geht also nicht darum, alle Kohlenhydrate wegzulassen – das wäre sogar schädlich. Ziel der Low-Carb-Ernährung ist es aber, die richtigen Kohlenhydrate zu bevorzugen und die Energiegewinnung des Körpers vermehrt auch durch Fettsäuren zu leisten. Es ist entscheidend, dass der Körper ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird:

- Gesunde Fette wie z. B. die inzwischen viel zitierten Omega-3-Fettsäuren füllen den Magen ebenfalls, sättigen also gut, schützen zudem das Herz und verhindern Entzündungen.
- Proteine, also Eiweiß, sind die essenziellen Baustoffe für die Entwicklung und Erhaltung von Muskeln und Immunsystem. Darüber hinaus

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

unterstützen sie Fett verbrennende Enzyme, die beim Abnehmen helfen können.
- Mineralien und Vitamine erhalten uns am Leben und sind für sehr viele Stoffwechselprozesse im Körper notwendig.

LOW-CARB VEGETARISCH – SO GEHT'S GANZ EINFACH

Das Prinzip einer Umstellung auf Low-Carb ist, weniger Brot, Reis, Nudeln und industriell aufbereitete Zuckerprodukte zu essen und sich dafür aber protein-, mineralstoff- und vitaminreich zu ernähren. Normalerweise gehören zu einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise Fisch, Fleisch und Geflügel, weil sie gar keine Kohlenhydrate enthalten. Trotzdem ist Low-Carb vegetarisch nicht nur möglich, sondern sogar ganz einfach. Denn Sojaprodukte wie Tofu sind ebenfalls fast frei von Kohlenhydraten; Gemüse enthält nur sehr wenig davon und bei Obst, Nüssen und Samen fällt die Bilanz auch günstig aus. Ebenso wenig belasten Milch und Milchprodukte inklusive Käse das Kohlenhydrat-Konto.

Gibt es Nachteile bei vegetarischer Low-Carb-Ernährung? Nein! Denn mit dem Wissen, wie wichtig Kohlenhydrate für den Körper sind und dass man nicht ganz auf sie verzichten kann, lässt sich die Ernährung kinderleicht umstellen und eine Übersäuerung des Körpers durch eine hohe Zufuhr von Eiweiß verhindern. Auch die notwendige Produktion des »Gute-Laune-Hormons« Serotonin, die durch Kohlenhydrate angeregt wird, hat man dann im Griff.

Unter anderem aus diesem Grund sollten Sie allerdings Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte nicht ganz von Ihrem Speiseplan streichen: Sie liefern wertvolle Ballast- und Mineralstoffe, außerdem Eiweiß und B-Vitamine. Und weil sie die bereits besprochenen komplexen Kohlenhydrate enthalten, schaden sie der Figur nicht. Besonders gilt das dann, wenn Sie Vollkornbrot oder -pasta, Naturreis oder Linsen und Bohnen morgens bzw. mittags essen: Dann hat der Körper Zeit, die Energie zu verarbeiten und muss sie nicht in Fettdepots speichern. Besonders abends geizen Sie dagegen besser mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln, denn über Nacht braucht der Körper sie kaum und speichert sie dann in den Fettdepots.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Low-Carb – hier können Sie auch abends zugreifen:

- Milch und Milchprodukte (ohne Zucker oder weitere Zusätze)
- Käse
- Tofu
- Soja-Milchalternativen
- pflanzliche Fette (Öl, Margarine, Kokosfett)
- Gemüse (außer Hülsenfrüchte)
- Kräuter
- Sprossen
- Pilze
- Oliven
- Avocados
- Nüsse und Samen
- Blattsalate

Low-Carb-Snacks für den kleinen Hunger:

- Nüsse und Nussmischungen (Walnüsse, Macadamias, Sonnenblumenkerne)
- Gemüsesticks (Paprika, Sellerie, Gurke, Radieschen)
- Käsewürfel
- Naturjoghurt oder Quark mit frischem Obst
- Proteinshakes
- hart gekochte Eier

High Carb – auf diese Lebensmittel sollten Sie abends besser verzichten:

- Brot (besonders Weißbrot)
- Zwieback
- Reis (besonders geschälter, weißer Reis)
- Nudeln (besonders aus Weißmehl),
- Müsli (besonders Fertigmüsli mit Zucker und Trockenfrüchten)
- Haferflocken
- Quinoa
- Amaranth
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen)
- Früchte (außer Beeren, Limetten, Zitronen)
- Pizza, Flammkuchen u.ä.
- Schokolade (vor allem Vollmilch)
- Süßigkeiten aller Art
- Fertigdesserts
- Kuchen
- Kekse
- Torten
- Muffins
- Eiscreme
- getrocknetes Obst wie z. B. Apfelringe, Rosinen oder Cranberrys

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

INFORMATIONEN ZU DEN NÄHRWERTEN

Die EatSmarter!-Bewertung informiert Sie auf die Schnelle, was das gewählte Rezept Ihrem Körper zu bieten hat. Dafür haben Ernährungsexperten jeweils alle wichtigen Inhaltsstoffe unter die Lupe genommen, die Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen und das komplette Gericht sorgfältig bewertet.

KALORIEN/ENERGIE

Kalorienangaben finden Sie überall. Aber EatSmarter! bewertet auch die Menge an wichtigen Nährstoffen, also die Qualität eines Gerichts. Anhand der Bewertung erkennen Sie, wie viel Gutes im gewählten Gericht zu finden ist; man spricht dabei von der Nährstoffdichte.

FETTE UND GESÄTTIGTE FETTSÄUREN

Beim Fett kommt es auf das ausgewogene Verhältnis seiner Bestandteile, der Fettsäuren, an. Weil die meisten von uns zu viele gesättigte Fettsäuren konsumieren, sind diese hier extra ausgewiesen.

EIWEISS/PROTEIN

Eiweiß (Protein) gehört zu den Grundbausteinen menschlicher Zellen. Eiweiße steuern unzählige wichtige Prozesse im Körper, darunter den Stoffwechsel. In fast allen Nahrungsmitteln kommen Eiweiße vor – sowohl in pflanzlichen wie in tierischen. Die bekanntesten Proteinlieferanten sind Eier, Fleisch, Fisch und Milchprodukte sowie Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

ZUCKER

Natürlich süße Früchte, Säfte und andere Naturprodukte spielen bei der Bewertung keine Rolle. Hier geht es nur um den haushaltsüblichen Zucker aus der Tüte und zuckerhaltige Süßungsmittel, die beim Zubereiten hinzugefügt werden.

BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe spielen eine wichtige Rolle bei der Sättigung und helfen, den Verdauungstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

FRÜHSTÜCK

Sesam-Quark-Brötchen aus Dinkelmehl 12
Körnerbrot Low-Carb 14
Kürbiskernquark mit Schnittlauch 15
Zwiebel-Omelett mit Chili-Knusperflocken 16
Champignon-Frischkäse-Creme mit Petersilie 18
Wachsweich gekochtes Ei mit Petersilien-Dip 19
Pilz-Omelett-Röllchen mit Shiitake und Sesam 20
Avocado-Dip mit Tomatenwürfeln 22
Artischockencreme auf Maiswaffeln mit Mandeln 24
Brombeer-Apfel-Aufstrich mit Lavendelblüten 26
Frischkäse-Gurken-Aufstrich mit Gartenkresse 28
Blaubeerquark 29
Pochierte Eier mit Kräuter-Joghurt-Sauce 30
Pikanter Tomaten-Dickmilch-Drink 32

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

SESAM-QUARK-BRÖTCHEN AUS DINKELMEHL

Pro Stück: Kilokalorien: 119; Fett: 5 g; gesättigte Fettsäuren: 1,9 g; Protein: 4 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 1,5 g

1 STD. 10 MIN.

Zutaten für 15 Stück

30 g Butter
250 g Quark (20 % Fett)
1 Ei (Gr. S)
1 TL Salz
250 g Dinkel-Vollkornmehl
1 Tütchen Backpulver
2 EL Milch (3,5 % Fett)
4 EL Sesam

1. Butter in einem Topf schmelzen und abkühlen lassen.
2. Quark, Ei, Salz und Butter in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handmixers glatt rühren.
3. Mehl und Backpulver mischen. Zuerst mit den Quirlen, dann mit den Knethaken des Handmixers unter die Quarkmasse arbeiten.
4. Zum Schluss den Teig mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 Minuten durchkneten.
5. Teig zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 200 °C, Gas: Stufe 3–4) vorheizen.
6. Teig zu einer Rolle formen und in 15 gleich große Stücke schneiden. Die Stücke mit den Händen zu Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
7. Brötchen mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen, mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen. Zudecken und ca. 10 Minuten ruhen lassen.
8. Ein tiefes Backblech unten in den Ofen schieben und mit ca. 250 ml Wasser füllen. Das Blech mit den Brötchen auf die mittlere Schiene schieben, Hitze reduzieren und Brötchen bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Auf einem Backofenrost abkühlen lassen.

WARUM GESUND

Gute Nachricht für eilige Bäcker: Backpulver (statt der sonst üblichen Hefe) spart hier ordentlich Wartezeiten während der Zubereitung ein! Dem »Innenleben« schadet das keineswegs – immerhin bringt ein Brötchen beispielsweise rund 10 Prozent der täglich empfohlenen Magnesiummenge auf den Teller.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

NOCH SMARTER

Wer sehr auf Fett achtet, verwendet eine gute backtaugliche Pflanzenmargarine (keine Halbfettmargarine!) und Magerquark.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KÖRNERBROT LOW-CARB

KOHLENHYDRATE 5 g pro Scheibe

Pro Scheibe: Kilokalorien: 110; Fett: 7 g; gesättigte Fettsäuren: 1,1 g; Protein: 7 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 3,8 g

1 STD. 10 MIN.

Zutaten für 1 Brot (ca. 15 Scheiben)

Butter für die Form
Semmelbrösel für die Form
150 g Magerquark
4 Eier (Gr. M)
½ TL Salz
1 TL Backpulver
50 g Sonnenblumenkerne
50 g geschrotete Leinsamen
2 EL Weizenkleie
2 EL Chiasamen
4 EL Haferflocken
1 EL Flohsamenschalen
50 g Haselnusskerne

1. Den Backofen auf 160 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 140 °C, Gas: Stufe 1–2) vorheizen. Eine Kastenform einfetten und mit Bröseln ausstreuen.
2. Den Quark in einer Schüssel mit den Eiern verrühren, Salz und Backpulver untermischen. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Weizenkleie, Chiasamen, Haferflocken, Flohsamenschalen und Nüsse unterrühren.
3. Den Teig in die vorbereitete Form geben und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Einschubleiste 45–55 Minuten backen. Herausnehmen, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

KÜRBISKERNQUARK MIT SCHNITTLAUCH

KOHLENHYDRATE 7 g pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 234; Fett: 14 g; gesättigte Fettsäuren: 3 g; Protein: 18 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 2 g

15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

40 g Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe
½ Bund Schnittlauch
200 g Magerquark
1 EL Kürbiskernöl (vorzugsweise aus der Steiermark)
Salz
Pfeffer

1. Die Kürbiskerne unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und etwas aufspringen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Etwa ¼ der Kürbiskerne zum Garnieren beiseitelegen, die restlichen Kerne hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
3. Gehackte Kürbiskerne, Knoblauch und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Quark mischen und alles mit dem Kürbiskernöl verrühren, salzen und pfeffern. Kürbiskernquark mit den restlichen Kürbiskernen garnieren.

WARUM GESUND

Kürbiskerne bringen es im Durchschnitt auf bis zu 30 Prozent Eiweiß, der Quark trägt ebenfalls reichlich Proteine bei. Satte 60 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren machen die knackigen Kerne außerdem zu Balsam für Herz und Gefäße.

NOCH SMARTER

Die Inhaltsstoffe von Kürbiskernen und Kürbiskernöl können einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und Blasenerkrankungen lindern. Faustregel fürs Öl: je dunkler und dickflüssiger, desto gesünder und aromatischer!

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

ZWIEBEL-OMELETT MIT CHILI-KNUSPERFLOCKEN

Pro Portion: Kilokalorien: 235; Fett: 13 g; gesättigte Fettsäuren: 3,7 g; Protein: 15 g; Zucker: 3 g; Ballaststoffe: 2 g

30 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

3 rote Zwiebeln (ca. 200 g)
1 TL Rapsöl
4 Eier (S)
1 EL Mineralwasser
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL zarte Haferflocken (ca. 10 g)
1 TL Amaranth-Pops (ca. 5 g)
1 TL Honig
1 Msp. Chiliflocken
½ Blatt Nori-Alge

1. Rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Die Zwiebelringe bei kleiner Hitze 8 Minuten darin braten, dabei immer wieder wenden.
3. Eier und Mineralwasser in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.
4. Eiermasse über die Zwiebelringe geben und bei geringer Hitze 10–12 Minuten stocken lassen.
5. Inzwischen für die Chili-Knusperflocken in einer zweiten beschichteten Pfanne die Haferflocken und die Amaranth-Pops bei mittlerer Hitze leicht rösten. Honig, 1 Prise Salz und Chiliflocken unterrühren und erhitzen. Auf einen Teller geben.
6. Nori-Alge mit einer Schere in kurze, dünne Streifen schneiden. Das Zwiebel-Omelett mit den Knusperflocken und den Algenstreifen anrichten.

WARUM GESUND

Sättigendes, leicht verdauliches Eiweiß macht das würzige Omelett zu einem idealen Kandidaten für alle, die abends nach dem sogenannten Low-Carb-Prinzip möglichst wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen möchten. Dank der Eier landet übrigens eine üppige Portion der fettlöslichen Vitamine A, D und E auf Ihrem Teller.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

NOCH SMARTER

Für einen kleinen Vitamin-C-Kick: Mischen Sie zusätzlich eine Handvoll fein gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch) unter den Teig und servieren Sie einen bunten Gartensalat mit leichter Essig-Öl-Vinaigrette als Beilage.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

CHAMPIGNON-FRISCHKÄSE-CREME MIT PETERSILIE

KOHLENHYDRATE 3 g pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 108; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 1,1 g; Protein: 10 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 3 g

30 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

250 g Champignons
1 Schalotte
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
½ Bund glatte Petersilie
100 g Frischkäsezubereitung (0,2 % Fett)

1. Die Champignons putzen, halbieren und in sehr feine Würfel schneiden.
2. Schalotte schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilzwürfel darin unter häufigem Wenden 5–7 Minuten braten.
4. Schalotte zugeben und weitere 5 Minuten garen. Salzen und pfeffern.
5. Pilze in ein Sieb geben, über einer Schüssel abtropfen und abkühlen lassen.
6. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.
7. Frischkäse in eine kleine Schüssel geben. 2 EL Pilzflüssigkeit, abgekühlte Pilze und Petersilie unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WARUM GESUND

Wenig Kalorien und gesättigte Fettsäuren, aber viel Eiweiß für ein straffes Bindegewebe zeichnen diesen cremigen Brotaufstrich aus. Außerdem verbergen sich in der kräuterleichten Frischkäsevariation gleich mehrere B-Vitamine in beachtlicher Menge, die bei verschiedenen Stoffwechselfunktionen mitwirken.

NOCH SMARTER

Weiße Champignons schmecken eher mild, die braunen etwas herzhafter. Besonders aromatisch wird die Creme mit Shiitakepilzen, die in Asien übrigens gezielt zu Heilzwecken eingesetzt werden – beispielsweise bei Magenleiden, Kopfschmerzen und Entzündungen.

© des Titels »Vegetarisch Low-Carb« (978-3-7423-0363-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

WACHSWEICH GEKOCHTES EI MIT PETERSILIEN-DIP

KOHLENHYDRATE 2 g pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 99; Fett: 6 g; gesättigte Fettsäuren: 1,9 g; Protein: 8 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 2 g

30 MIN.

Zutaten für 1 Portion

1 kleine Petersilienwurzel (ca. 40 g)
50 ml Gemüsebrühe
4 Stiele großblättrige glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
1 Ei (Gr. M)

1. Petersilienwurzel unter fließendem Wasser sauber bürsten, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Brühe in einem kleinen Topf aufkochen. Petersilienwurzelscheiben zugeben, zugedeckt bei kleiner Hitze 8–10 Minuten garen.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige beiseitelegen, den Rest fein hacken.
4. Petersilienwurzelscheiben mit einer Schaumkelle aus der Brühe nehmen und auf einen Teller geben. Mit einer Gabel fein zerdrücken. Gehackte Petersilie untermischen. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
5. Das Ei in einem Topf mit kochendem Wasser in etwa 6 Minuten wachsweich kochen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen, pellen und halbieren. Mit dem Petersilien-Dip anrichten und mit den zurückgelegten Petersilienblättern garnieren.

WARUM GESUND

Das Ei hat es in sich: Eiweiß mit höchster biologischer Wertigkeit, das heißt, von unserem Körper voll verwertbar, Vitamin A für die Augen, Vitamin D für den Kalziumtransfer in die Knochen, Vitamin B12 fürs Blut und Biotin für feste Fingernägel und kräftiges Haar. Übrigens: Es gibt keine Studien, die belegen, dass Hühnereier den Cholesterinspiegel erhöhen oder das Herzinfarktrisiko steigern!