© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

riva

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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 Gehirn, 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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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 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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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, 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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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 – DAS ABENDESSEN MACHT DEN UNTERSCHIED!

Basierend auf dem Wissen, dass der menschliche Körper gerade abends und nachts weniger Energie verbraucht, macht es wenig Sinn, zu diesem Zeitpunkt die Kohlenhydratspeicher des Körpers zu sehr aufzufüllen, denn sie würden direkt in Fettdepots umgewandelt werden. Nimmt man dagegen am Abend wenige Kohlenhydrate zu sich, baut der Körper Teile dessen ab, was bereits vorher in den Speichern eingelagert war – Sie nehmen also gleichsam im Schlaf ab.

Low-Carb zum Abendessen ist, wie alle sinnvollen Möglichkeiten der Gewichtsreduzierung, keine einseitige Mangeldiät, sondern eine langfristige Ernährungsumstellung. Dabei müssen Sie auf nichts ganz verzichten. Morgens Brot oder Brötchen, mittags Pasta oder Kartoffeln? Kein Problem, denn die daraus gewonnene Energie kann der Körper tagsüber verbrennen, wenn wir aktiv sind. Abends allerdings können Brot, Reis und Nudeln »ansetzen«.

Aus diesem Grund macht es sehr viel Sinn, gerade beim Abendessen umzudenken. Mit Low-Carb-Leckereien wie »Italienisches Jägerschnitzel mit Pilzen und getrockneten Tomaten« (siehe Seite 60) oder »Okraschoten-Curry mit frischer Kokosnuss« (siehe Seite 46) macht es sogar richtig Spaß, Kohlenhydrate zu sparen!

Die Low-Carb-Abendessen in diesem Buch sind außerdem insgesamt gesünder als das gewohnte Käse- oder Wurstbrot, weil sie reichlich Eiweiß und Mineralstoffe sowie Vitamine bieten. Zudem liefern sie wenig Fett, aber dafür umso mehr günstige Fettsäuren. Und schnell geht´s auch noch: In diesem Buch finden Sie Low-Carb-Abendessen, die in wenigen Minuten bis maximal 30 oder 45 Minuten auf dem Tisch stehen.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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
- Fisch
- Krustentiere
- Fleisch
- Geflügel
- Wurst
- Tofu
- Soja-Milchalternativen
- pflanzliche Fette (Öl, Margarine, Kokosfett)
- tierische Fette (Butter, Schmalz)
- 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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
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 »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

IN MAXIMAL 20 MINUTEN AUF DEM TISCH

Schaumomelett mit Blattspinat und Sprossen 12
Sauerkraut-Filet-Topf mit Pilzen und Cornichons 14
Grüner Spargel mit Hähnchenbrust und pikantem Rührei 16
Räucherlachs-Käse-Creme mit Dill und Meerrettich 18
Möhren-Schnittlauch-Quark mit Schmand 19
Bohnen-Paprika-Chili mit frischem Koriander 20
Gegrillter Lachs auf Salat mit Senf-Honig-Dressing 22
Gefüllte Putenschnitzel auf jungem Blattspinat 24
Lachs-Gurken-Salat mit Joghurt-Senf-Sauce 26
Asia-Rührei mit Sojasprossen 27
Tofu mit Brokkoli aus dem Wok 28
Putenstreifen mit Brokkoli-Zitronen-Sauce 29
Tomaten-Kokos-Suppe mit marinierten Garnelen 30

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

SCHAUMOMELETT MIT BLATTSPINAT UND SPROSSEN

Pro Portion: Kilokalorien: 310; Fett: 21 g; gesättigte Fettsäuren: 4,7 g; Protein: 22 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 10 g

15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

1 Fenchelknolle (ca. 250 g)
1 ½ EL Keimöl
Salz
150 g Blattspinat (tiefgekühlt)
4 Eier
1 Möhre (ca. 100 g)
Pfeffer
40 g Sprossen (z.B. Radieschensprossen)

WARUM GESUND

Der Klassiker aus der französischen Küche hat es nicht nur auf, sondern vor allem in sich: Das luftige Omelett strotzt nur so vor Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Besonders reichlich steckt Vitamin E darin, das die Zellen vor freien Radikalen schützt.

1. Fenchel waschen, putzen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.
2. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen. Fenchel hineingeben, leicht salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten dünsten.
3. Blattspinat zum Fenchel geben und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten dünsten.
4. Inzwischen die Eier und etwas Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handmixers schaumig aufschlagen.
5. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen, Eiermasse hineingeben und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 7 Minuten stocken lassen.
6. Während die Eier stocken, die Möhre putzen, schälen, auf dem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden und zum Spinatgemüse in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 3 Minuten weiterdünsten.
7. Sprossen in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
8. Omelett auf eine Platte gleiten lassen, Spinatgemüse und Sprossen darauf anrichten. In 2 Hälften teilen und sofort servieren.

NOCH SMARTER

Hübsch und praktisch: Backen Sie zwei kleine statt eines großen Omeletts und geben jeweils die Hälfte der Gemüsemischung darauf.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

SAUERKRAUT-FILET-TOPF MIT PILZEN UND CORNICHONS

Pro Portion: Kilokalorien: 247; Fett: 16 g; gesättigte Fettsäuren: 3,8 g; Protein: 21 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 7,5 g

15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

1 Schalotte
100 g Champignons
2 EL Öl
150 g Rinderfilet
Salz
Pfeffer
½ TL Paprikapulver (edelsüß)
375 g Sauerkraut (3 Minuten Garzeit, Dose, Abtropfgewicht)
250 ml Rinderbrühe
3 Cornichons (Glas)
2 EL saure Sahne

1. Schalotte schälen und fein würfeln. Champignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben, putzen und in Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Pilze und Schalotte darin unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Inzwischen das Filet trocken tupfen; je nach Dicke längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
4. Fleisch zur Pilz-Zwiebel-Mischung geben und 1 Minute unter Rühren mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
5. Sauerkraut und Brühe in den Topf geben, aufkochen lassen. Topf von der Kochstelle nehmen und alles zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen.
6. Cornichons abtropfen lassen, schräg in dünne Scheiben schneiden und unter das Sauerkraut mischen.
7. Sauerkraut-Filet-Topf mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten. Saure Sahne glatt rühren, jeweils 1 EL auf das Kraut geben und etwas Paprikapulver daraufstreuen.

WARUM GESUND

Sauerkraut gilt als sehr guter Lieferant für Ballaststoffe; so enthält eine Portion dieses leichten Herbstessens bereits ein Viertel unseres Tagesbedarfs. Die Ballaststoffe sättigen prima und sind für die Verdauung optimal, da sie die regelmäßige Darmbewegung unterstützen. Reichlich Zink im Essen pusht zudem unsere Immunabwehr.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

GRÜNER SPARGEL MIT HÄHNCHENBRUST UND PIKANTEM RÜHREI

Pro Portion: Kilokalorien: 365; Fett: 20 g; gesättigte Fettsäuren: 4,9 g; Protein: 37 g; Zucker: 2 g; Ballaststoffe: 3,5 g

15 MIN.

Zutaten für 2 Portionen

500 g grüner Spargel
1 EL Olivenöl
Salz
1 Prise Zucker
4 Eier
2 EL Ajvar
120 g geräucherter Hähnchenbrust-Aufschnitt
Pfeffer

1. Spargel waschen und abtropfen lassen. Das untere Drittel der Stangen schälen und die Enden abschneiden.
2. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Spargelstangen darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden braten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
3. Inzwischen die Eier in einer kleinen Schüssel mit Ajvar und etwas Salz verquirlen.
4. Eine kleine beschichtete Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und bei kleiner Hitze 3–5 Minuten stocken lassen, dabei ab und zu mit einem Pfannenwender von außen nach innen zusammenschieben.
5. Hähnchenbrust-Aufschnitt in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Spargel mit Rührei und Hähnchenbrustreifen auf Tellern anrichten und servieren.

NOCH SMARTER

Lust auf Variationen? Statt des geräucherten Hähnchenbrust-Aufschnitts passt auch Bündner Fleisch, Rindersaftschinken oder Putenbrustaufschnitt.

WARUM GESUND

Nichts gegen den klassischen Schinken – aber Hähnchenbrust ist entschieden fettärmer und schmeckt ebenfalls vorzüglich zum »schlanken« Spargel. Das würzige Rührei liefert reichlich Eiweiß und Biotin (für schöne Haut und Nägel) und macht lange satt.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

RÄUCHERLACHS-KÄSE-CREME MIT DILL UND MEERRETTICH

KOHLENHYDRATE 0 g pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 62; Fett: 4 g; gesättigte Fettsäuren: 1,9 g; Protein: 6 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 0 g

15 MIN.

Zutaten für 5 Portionen

½ Bund Dill
100 g Räucherlachs
100 g Frischkäse (13 % Fett)
1 TL geriebener Meerrettich (Glas)

1. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen und einige davon beiseitelegen. Restlichen Dill fein hacken.
2. Den Räucherlachs mit einem großen Messer sehr fein hacken.
3. Gehackten Dill, Lachs, Frischkäse und Meerrettich in einer kleinen Schüssel gründlich verrühren. Mit restlichem Dill garnieren und servieren.

NOCH SMARTER

Geräucherte Makrele oder Forelle (statt Lachs) machen sich ebenfalls hervorragend in dem Aufstrich. Speziell die mineralstoffreiche Makrele enthält viele herzschützende Omega-3-Fettsäuren.

WARUM GESUND

Das im Lachs reichlich vorhandene Vitamin D bringt das Immunsystem auf Trab (früher verabreichten Mütter ihren Kindern daher Lebertran). Das feine, rosa-orangefarbene Fischfleisch enthält darüber hinaus viele Omega-3-Fettsäuren, die sich günstig auf die Blutgerinnung auswirken.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Abendessen« (978-3-7423-0364-6)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

MÖHREN-SCHNITTLAUCH-QUARK MIT SCHMAND

KOHLENHYDRATE 4 g pro Portion

Pro Portion: Kilokalorien: 63; Fett: 3 g; gesättigte Fettsäuren: 1,5 g; Protein: 5 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 1,5 g

15 MIN.

Zutaten für 4 Portionen

½ Bund Schnittlauch
150 g Magerquark
2 EL Schmand
½ kleine Zitrone
Salz
Pfeffer
200 g Möhren

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Quark und Schmand zufügen und alles glatt rühren.
3. Die Zitrone auspressen und die Quarkcreme mit 1–2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Möhren waschen, putzen, schälen und mit einer Kastenreibe fein raspeln. Unter die Quarkcreme rühren, diese nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

WARUM GESUND

Der Brotaufstrich sammelt geradezu grüne Sternchen! Wenig Fett, hochwertiges Eiweiß und viele sättigende Ballaststoffe vereinen sich hier mit knochenstärkendem Kalzium aus Milchprodukten und sehkraftschützendem Vitamin A aus Karotten.

NOCH SMARTER

Noch bunter – und gesünder – gerät der Gemüsequark, wenn Sie einen Teil der Möhren durch Sellerie und/ oder Rote Bete ersetzen.