



ANDREAS MEYHÖFER | DIANA LUDWIG

# SCHLANK MIT LOW-CARB

WOCHENKALENDER 2019



# VORWORT

Jede Woche ein Rezept: Low Carb, lecker und gesund. Denn in jedem der vorgestellten Gerichte steckt mindestens eine saisonale Zutat, die erntefrisch auf den Teller kommt und somit noch voller wichtiger Nährstoffe steckt. Am besten natürlich aus regionalem Anbau. Je kürzer die Transportwege für unser Obst und Gemüse sind, desto mehr Geschmack verbleibt schließlich in unserem Essen.

Im Frühling locken Radieschen, Spargel, frischer Spinat oder Mangold. Im Sommer gibt es Tomaten und knackige Salate. Der Herbst bringt Kürbis und Wurzelgemüse. Im Winter gibt es leckere Suppen aus Wurzelgemüse oder vitaminreiche Kohlgerichte.

Dort, wo uns die Jahreszeit einen Strich durch die erntefrische Rechnung macht, haben wir darauf geachtet, mit Gemüse oder Lebensmitteln zu kochen, die natürlich gelagert werden können und die dabei kaum Nährstoffe einbüßen. Grundsätzlich ist es ratsam, immer hochwertige Lebensmittel zu nutzen, am besten Bioprodukte.

Überhaupt war es uns wichtig, neben den einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen auch viel Wissenswertes zum »Lebensmittel der Woche« zusammenzutragen, denn es ist erstaunlich, was frisches Essen unserem Körper alles Gutes tut. Zusammen mit den Tipps zu jedem einzelnen Rezept ist so ein Kalender entstanden, der dich Woche für Woche gleichermaßen inspiriert und informiert.

Wir wünschen dir ein glückliches und gesundes Jahr 2019 und viel Freude mit den Low-Carb-Rezepten!

Andreas Meyhöfer und Diana Ludwig

Information zu den Nährwerten: kcal steht für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate. Die Portionen sind ausgelegt auf den Tagesbedarf von 2000 kcal eines durchschnittlichen, gesunden Erwachsenen.

2 Portionen  
 Pro Portion: 305 kcal,  
 10 g E, 24 g F, 12 g KH  
 Pro 100 g: 64 kcal,  
 2 g E, 5 g F, 3 g KH



# GEGRILLTE AUBERGINE MIT GRÜNKOHL

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen putzen, waschen und längs halbieren. Die Schnittfläche mit einem scharfen Messer kreuzweise anritzen. Anschließend die Schnittfläche mit Öl einpinseln. Mit Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen, salzen und pfeffern.
3. Mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In den Ofen geben und 20 Minuten backen.
4. Währenddessen Grünkohl waschen und trocken schleudern. Harte Stiele entfernen und Blätter in feine Streifen schneiden. 1 TL Öl in eine Schüssel geben. Den Grünkohl und Ras el Hanout dazugeben und sehr gut durchmischen, bis Öl und Gewürz gleichmäßig verteilt sind.
5. Auberginen im Ofen wenden, sodass die Schnittflächen nun nach oben zeigen. Noch mal mit etwas Öl einpinseln. Grünkohl neben den Auberginen auf dem Backblech verteilen. Beides nochmals 20 Minuten backen. Das Fleisch der Aubergine sollte komplett durchgebräunt sein.
6. Unterdessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
7. Auberginen auf einem Teller anrichten. Den knusprigen Grünkohl und die Pinienkerne darübergeben. Nochmals salzen und servieren.

## TIPP

Dazu passt eine  
 frische Joghurt-  
 Minze-Sauce.

## Zutaten

- 2 große Auberginen
- Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Grünkohl
- ½ TL Ras el Hanout
- 2 EL Pinienkerne

## Lebensmittel

### DER WOCHE



Der Grünkohl liebt Frost, denn die kalten Temperaturen nehmen dem Gemüse die Bitterkeit. Außerdem sollte man die Blätter von den harten Rippen zupfen und die Rippen nicht mitkochen, da sie den Kohl muffig werden lassen. Blanchiert man den Kohl 4-5 Minuten in Salzwasser, behält er seine schöne grüne Farbe, verliert jedoch auch an Geschmack, der dann leider im Wasser steckt. Wer sich dagegen nichts aus der gräulichen Verfärbung des Kohls beim Dünsten macht, wird mit intensiveren Aromen belohnt.

## Dezember / Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<i>Neujahr</i>					Heilige Drei Könige
31.	1.	2.	3.	4.	5.	6.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb« / (978-3-7423-0552-7)  
 2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

### Kalenderwoche 1

8 Portionen

Pro Portion: 246 kcal,  
21 g E, 15 g F, 6 g KH

Pro 100 g: 109 kcal,  
9 g E, 7 g F, 3 g KH



# ASIASUPPE

1. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Salzen und beiseitestellen.
2. Für die Würzpaste Chilis waschen, halbieren und entkernen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das feine Mark aus dem Zitronengras lösen und fein schneiden. Alles mit den Koriandersamen in einen Mörser geben und zerstoßen.
3. Die Masse in einen Mixer füllen. Frischen Koriander und Kurkuma hinzugeben. 1 EL Sonnenblumenöl angießen und alles zu einer cremigen Paste mixen. Eventuell etwas Öl nachgießen.
4. Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden. Garnelen schälen und putzen. Limette auspressen.
5. Topf auf den Herd stellen und heiß werden lassen. Die Hälfte der Würzpaste hineingeben und ca. 1 Minute andünsten.
6. Hühnerfond, Kokosmilch und restliche Würzpaste angießen. Aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Hähnchenfleisch in die Suppe geben. Ca. 7 Minuten köcheln lassen. Zucchininudeln hinzugeben und 5 Minuten gar ziehen lassen. Dann die Garnelen hinzugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
7. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. In Schüsseln anrichten, mit der Minze garnieren und servieren.

## TIPP

Wer frische Kurkuma zur Hand hat, sollte unbedingt die verwenden.

# Zutaten

### Für die Suppe:

- 3 Zucchini
- Salz
- 300 g Hähnchenbrust
- 12 Garnelen
- Saft von 1 Limette
- 500 ml Hühnerfond (bio oder frisch)
- 400 ml Kokosmilch
- Pfeffer
- 2 EL frische Minze

### Für die Würzpaste:

- 2 rote Chilischoten
- 1 cm frischer Ingwer
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2-3 Stängel Zitronengras
- ½ TL Koriandersamen
- 1 EL frischer Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 2-3 EL Sonnenblumenöl

# Lebensmittel

## DER WOCHE



Ingwer ist ein Superstar in der Küche. Ob zum Verfeinern von Currys oder Suppen, als Tee, in selbst gemachter Limonade oder eingelegt zu Sushi: Ingwer macht geschmacklich immer eine gute Figur.

# Januar

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

Kalenderwoche 2

© des Titels »Schlank mit Low-Carb« / (978-3-7423-0552-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

2 Portionen

Pro Portion: 598 kcal,  
25 g E, 50 g F, 8 g KH

Pro 100 g: 184 kcal,  
8 g E, 15 g F, 2 g KH



# SPARGEL- GARNELEN-SALAT

1. Den weißen Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. In einem großen Topf Wasser kochen und den Spargel darin in ca. 12 Minuten bissfest kochen. Spargel herausnehmen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Den grünen Spargel putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Butter zum Schmelzen bringen. 1 TL Zitronensaft angießen und den grünen Spargel darin ca. 10 Minuten dünsten. Dann herausnehmen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
3. In derselben Pfanne 1 TL Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Unterdessen den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem restlichen Zitronensaft zu den Garnelen geben und kurz mit andünsten.
4. Den weißen Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem grünen Spargel und den Garnelen in eine Schüssel geben. Aus 2 TL Olivenöl, etwas Senf und dem Balsamico ein Dressing anrühren und gut mit dem Spargel vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und über den Salat geben.

## TIPP

Der Spargelsalat schmeckt warm bereits sehr gut. Noch besser wird er allerdings, wenn man ihn für einige Zeit im Kühlschrank ziehen lässt.

## Zutaten

- 200 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 2 TL Butter
- 4 TL Zitronensaft
- 3 TL Olivenöl
- 200 g Garnelen (geschält, ohne Darm)
- 2 Knoblauchzehen
- Senf
- 1 TL Aceto balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll frische Petersilie

## Lebensmittel DER WOCHE



Spargel hat im Frühjahr Saison. Aufgrund des komplizierten Anbaus ist das Gemüse etwas teurer, doch die zahlreichen gesundheitlichen Wirkungen machen den Spargel für unseren Körper sehr wertvoll. Er hilft bei Pilzkrankungen, verhindert Nierensteine und unterstützt den Körper sogar bei der Tumorbekämpfung.

# April

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

© des Titels »Schlank mit Low-Carb« / (978-3-7423-0552-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Kalenderwoche 15