

Veronika Pichl

MEAL PREP

Low Carb

Kohlenhydratarme Mahlzeiten vorbereiten,
mitnehmen und Zeit sparen

© des Titels »Meal Prep Low Carb« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0655-5)
2018 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Meal Prep und Low Carb – zeitsparendes Dream-Team für mehr Fitness

Auch unterwegs gesund und kohlenhydratarm essen – das ist bei jeder Menge Alltagsstress gar nicht so einfach. Zumal schon allein die regelmäßige Zubereitung einer frischen und gesunden Mahlzeit für zu Hause bei vielen Menschen heute zu kurz kommt. Chronischer Zeitmangel, langwieriges Kochen und Vorbereiten nach Feierabend sowie stressiges Einkaufen am Abend lassen gute Ernährungsvorsätze und frische Küche schließlich schnell in Vergessenheit geraten.

Kein Wunder, dass unsere Gesundheit dabei gleich doppelt leidet: Ungesun-

de Ess- und Lebensgewohnheiten belasten unseren Organismus. Und auch Dauerstress und Zeitnot sind alles andere als eine Wohltat für Fitness und Wohlbefinden. Schließlich wirkt sich nicht allein eine zu fett- und kohlenhydratlastige Ernährung negativ auf Figur und Gesundheit aus. Auch schadet eine dauerhafte Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, der wir uns auch durch Kochchaos und Einkaufsstress aussetzen, unserem Herz-Kreislauf-System.

Höchste Zeit also, um mehr auf unseren Körper zu achten, ihn durch eine ge-



sunde, kohlenhydratarme Ernährung fit und leistungsfähig zu erhalten und gleichzeitig Koch- und Einkaufsstress zu minimieren. »Schön wär's« möchte man nun denken. Schließlich stellt sich die Frage, wie diese beiden Ziele miteinander vereinbar sein sollen. Kohlenhydrat-

arme Gerichte frisch zubereiten und außerdem auch noch Zeit und Stress einsparen? Klingt schwierig – wird aber durch das clevere Planen und Vorbereiten leckerer, gesunder Low-Carb-Mahlzeiten ganz einfach. Und das geht so ...

Optimal vorbereitet: Meal Prep sei Dank

Meal Prep ist in aller Munde – kein Wunder, schließlich hilft es uns dabei, gesünder zu essen und gleichzeitig auch noch jede Menge Zeit zu sparen. Und das, obwohl der aus dem Englischen stammende Begriff »Meal Prepping« eigentlich nichts anderes meint als das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten.

Meal Prep ist für all diejenigen ideal, die darauf achten möchten, was auf den Tisch kommt. Schließlich locken gerade unterwegs oder wenn es schnell gehen soll viele ungesunde Snacks oder schwere Kantinenmahlzeiten. Insbesondere dann, wenn

wir uns nach dem Low-Carb-Konzept ernähren, lassen sich auf die Schnelle außerdem meist keine kohlenhydratarmen Alternativen finden. Oft stehen unterwegs nämlich nur Snacks zur

Verfügung, die so gar nicht zu einer kohlenhydratarmen Ernährung passen und gute Vorsätze schnell scheitern lassen.

Warum also nicht »Vorarbeiten« und leckere, gesunde und kohlenhydratarme Mahlzeiten einfach vorbereiten, wenn wir Zeit dafür haben? So sind leckere Low-Carb-Gerichte auch unterwegs, am Abend oder auf der Arbeit schnell greifbar und es fällt gleich viel leichter, gute Vorsätze einzuhalten, auf eine optimale Nährstoff- und Kalorienzufuhr zu achten und gesünder und bewusster zu essen. Klar, dass sich das schon nach kurzer Zeit nicht nur auf der Waage, sondern auch durch mehr Energie und Leistungsfähigkeit bemerkbar macht.

Aber Meal Prep hilft uns nicht nur dabei, Ernährungsgewohnheiten zu verbessern, unsere Ernährung Low-Carb-tauglich umzustellen oder unterwegs nicht in die Kohlenhydratfalle zu tappen. Vielmehr ist das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten auch ein optimaler Weg, um Einkaufs- und Kochstress zu reduzieren und jede Menge Zeit zu sparen.



»Meal Prep« – was genau ist das überhaupt?

Wie schon angesprochen, kommt der Begriff »Meal Prep« aus dem Englischen und meint eigentlich nichts anderes als das Vorbereiten und Vorkochen von Mahlzeiten. Praktisch in Boxen portioniert und verpackt können diese dann nach Feierabend oder auch unterwegs immer dann auf den Tisch kommen, wenn sie gebraucht werden.

Das ist nicht nur praktisch, weil es uns den Gang in die Kantine oder den Griff zu Fertigmahlzeiten erspart. Auch wissen wir so ganz genau, was in den einzelnen Mahlzeiten drinsteckt und können Kalorien- und Nährstoffgehalt sowie die Kohlenhydratmenge, die wir täglich zu uns nehmen möchten, optimal im Auge behalten. Ist immer eine leckere Alternative zur Hand, können uns ungesunde oder süße Snacks oder Fast Food viel weniger locken und es fällt automatisch leichter,

gute Ernährungsvorsätze in die Tat umzusetzen, eine Diät einzuhalten oder einfach auf eine gesündere, ausgewogenere Ernährung zu achten.

Und auch eine Modeerscheinung ist Meal Prep nicht. Obwohl in den sozialen Netzwerken aktuell als Food-Trend gepriesen, setzen Sportler schon lange darauf, Mahlzeiten längerfristig zu planen und vorzubereiten. So gelingt es nämlich auch Personen beispielsweise mit einem erhöhten Protein- und Nährstoffbedarf, die Zusammensetzung ihrer Mahlzeiten im Blick zu behalten und Trainingserfolge so zu maximieren. Und auch in Japan gehört es bereits seit Jahrhunderten zum guten Ton, sein eigenes Mittagessen vorbereitet in einer Box unterwegs oder auf der Arbeit mit dabei zu haben. Allerdings sprechen Japaner dann nicht von Meal Prep, sondern von einer traditionellen Bento-Box (Buchtipps: *Bento für jeden Tag* von Makiko Itho).

© des Titels »Meal Prep Low Carb« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-0655-5)
2018 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Wieso eigentlich auch noch Low Carb?

Das Vorbereiten von Mahlzeiten – vielleicht für zwei Tage oder sogar für eine ganze Woche – hilft dabei, Koch- und Einkaufsstress zu minimieren. Ist einmal entschieden, welche Gerichte vorbereitet werden sollen, können wir uns für Einkauf und Vorbereitung genau dann Zeit nehmen, wenn wir etwas mehr davon zur Verfügung haben. An den Tagen, an denen es hektischer zugeht, müssen wir uns dann weder um Besorgungen noch ums Kochen kümmern. Das ist nicht nur praktisch, sondern sorgt oft ganz nebenbei dafür, auch in der Alltagshektik nicht zu ungesunden Snacks oder Fertiggerichten zu greifen. So verbessern wir mithilfe von Meal Prep meist ganz automatisch unsere Ernährungsgewohnheiten und gewöhnen uns ein bewussteres Essverhalten an. Das ist bereits ein großer Vorteil. Aber warum genau müssen unsere Meal-Prep-Rezepte dann überhaupt auch noch Low Carb sein?

Das hat nicht etwa damit zu tun, dass Low Carb momentan in aller Munde ist. Vielmehr sind die vielen überzeugenden Vorteile einer kohlenhydratreduzierten Ernährung Grund dafür, unsere Meal-Prep-Rezepte Low Carb zu gestalten.

Low Carb steht dabei für nichts anderes als eine kohlenhydratreduzierte Ernährung. Zwar wird dabei nicht ganz auf den Hauptnährstoff verzichtet, sein An-

teil an unserer Ernährung sollte aber bei nicht mehr als 20 Prozent liegen.

Für unseren Speiseplan bedeutet das, dass zum Beispiel auf

- Fast Food,
- Süßigkeiten,
- Brot, Backwaren, Nudeln und andere Weißmehlprodukte,
- süße Getränke wie Fruchtsaft und Limonade,
- Fertiggerichte,
- panierte Speisen und
- Light-Produkte

weitestgehend verzichtet werden sollte. Aber warum das Ganze? Schließlich sind Kohlenhydrate doch wichtig und werden von unserem Körper zur Energiegewinnung benötigt? Das stimmt zwar – allerdings sind Kohlenhydrate nicht essenziell. Das bedeutet, dass sie nicht zwingend über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Denn sie können durch andere Nährstoffverbindungen (beispielsweise Fette oder Proteine) hergestellt werden. Das Ersetzen von Kohlenhydraten hat dabei aber nicht nur keinen »Kohlenhydratmangel« zur Folge, sondern bringt vielmehr sogar verschiedenste Vorteile mit sich:

Fitter ohne Carbs

Viele Untersuchungen und Studien zeigen, dass ein übermäßiger Kohlenhydratkonsum das körperliche Wohlbefin-

den nachhaltig beeinträchtigt. Das gilt insbesondere dann, wenn große Kohlenhydratmengen in Form von Zucker aufgenommen werden.

Schließlich kann eine zu hohe Aufnahme von Kohlenhydraten – durch ihre Auswirkungen auf unseren Blutzucker- und Insulinspiegel – Heißhunger auslösen und sogar Krankheiten wie Diabetes begünstigen. Außerdem stehen Kohlenhydrate unserem Körper als besonders »schnelle Energie« zur Verfügung – das bedeutet jedoch auch, dass unser Körper keinen Grund dafür hat, unerwünschte Fettpolster in Energie umzuwandeln. »Fehlen« die über die Nahrung aufgenommenen Kohlenhydrate jedoch, fällt es uns leichter, ungeliebte Fettpolster endlich loszuwerden.

Straffer und sportlicher ohne Carbs

Reduzieren wir die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge, erhöht sich damit gleichzeitig die Aufnahme anderer Makronährstoffe (Proteine und Fett). Wie schon angesprochen, hilft das unserem Körper unter anderem dabei, Körperfett zur Energiegewinnung heranzuziehen und so unerwünschte Speckröllchen zu minimieren.

Zusätzlich hat eine höhere Proteinzufuhr jedoch auch positive Auswirkungen auf sportliche Erfolge: Schließlich sind Proteine der Stoff, aus dem unsere Muskeln gemacht sind – und eine erhöhte Proteinzufuhr hilft dementsprechend in Verbindung mit Sport bei Erhalt und Aufbau von Muskulatur. Mehr Muskeln

wiederum verhelpen uns ihrerseits zu einem strafferen Körper und einem jugendlicheren Erscheinungsbild.

Seltener krank dank Low Carb

Senkt sich unsere Kohlenhydrataufnahme, stabilisiert das unseren Insulinspiegel. Praktisch ist das nicht nur, um Heißhunger vorzubeugen. Gleichzeitig reduziert ein stabilerer Insulinspiegel Entzündungsmarker im Blut und macht uns somit weniger krankheitsanfällig.



Mehr Power mit Low Carb

Wie schon gesehen, verändern sich durch eine Reduktion der Kohlenhydrataufnahme automatisch unsere Essgewohnheiten. Statt zu Weißmehlprodukten und nährstoffarmem Fast Food greifen wir öfter zu vollwertigen Lebensmitteln, frischem Fleisch und Fisch und knackigem Gemüse. Toller Nebeneffekt: Frischere Lebensmittel stecken voller wertvoller Mikronährstoffe und verleihen uns so deutlich mehr Energie und Vitalität!

Meal Prep Low Carb

Möchten wir uns diese Vorteile sichern, sollte die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge bei etwa 20 bis maximal 70 Gramm liegen. Klar, dass es, um dieses Ziel einhalten zu können, besonders wichtig ist zu wissen, was überhaupt auf den Tisch kommt. Logischerweise

gelingt die Ermittlung des Kalorien- sowie Kohlenhydratgehalts selbst zubereiteter Speisen aber viel leichter, als bei Snacks und Mahlzeiten aus Kantine oder Supermarkt. Und genau das macht Meal Prep und Low-Carb-Ernährung zu einem so guten Team.



Meal Prep Low Carb – darauf kommt es an

Sinnvolles Planen und Vorkochen mehrerer Mahlzeiten spart Zeit und bares Geld – schließlich können wir uns von nun an stressiges Vorbereiten und Kochen nach Feierabend sparen und es landet nur noch das im Einkaufswagen, was auch wirklich gebraucht wird. Immerhin besteht ein wesentlicher Teil von Meal Prep gerade im Vorausplanen unserer Mahlzei-

ten – und das hilft dabei, genau festzulegen, welche Lebensmittel wir überhaupt benötigen. Teure Spontankäufe und überzählige, schließlich verdorbene Lebensmittel haben so keine Chance mehr. Damit es mit dem Planen und Vorbereiten gleich mehrerer Mahlzeiten auch wirklich klappt, sollte allerdings Schritt für Schritt vorgegangen werden:

1. Sinnvoll planen und langsam starten

Prinzipiell können mit Meal Prep Mahlzeiten für die ganze Woche oder auch nur für einige Tage vorbereitet werden. Ganz nach Bedarf können dabei Frühstück, Mittag- oder Abendessen sowie auch mehrere Mahlzeiten vorgekocht bzw. vorbereitet werden. Für welche Variante man sich entscheidet, hängt davon ab, an welchen Tagen und bei welchen Mahlzeiten üblicherweise besonders wenig Zeit für die Zubereitung bleibt.

Für Meal-Prep-Einsteiger ist es jedoch am einfachsten, anfänglich erst einmal nur eine Meal-Prep-Mahlzeit auszuwählen. Nach Belieben kann das auch bei Meal-Prep-Startern Frühstück, Mittag- oder Abendessen sein.



Ist die Entscheidung für die Lieblings-Meal-Prep-Mahlzeit gefallen, geht es an die Auswahl des passenden Rezepts. Hierbei sollte, wenn nur ein Rezept für mehrere Portionen verwendet wird, darauf geachtet werden, dass sich das ausgewählte Gericht nach dem Zubereiten und Portionieren einfrieren

lässt – oder es sich um etwas handelt, das man wirklich an mehreren Tagen in Folge essen möchte.

Ist das passende Gericht gefunden, stellt sich die Frage, wie viele Portionen

hiervon zubereitet werden sollen bzw. für wie viele Tage im Voraus gekocht werden soll. Ist das klar, steht auch fest, welche Zutatenmengen eingekauft werden müssen.

2. Einen Meal-Prep-Tag auswählen und maßvoll einkaufen

Steht einmal fest, was in welcher Menge gekocht werden soll, kann als nächster Schritt eine Einkaufsliste erstellt werden. Das hilft nicht nur, nichts zu vergessen, sondern auch dabei, verantwortungsvoller mit Nahrungsmitteln umzugehen und nur das zu kaufen, was auch wirklich benötigt wird.



Übrigens: Obwohl kohlenhydratarme Meal-Prep-Lebensmittel einfach und unkompliziert im Supermarkt eingekauft werden können, lohnt auch ein Besuch auf dem Wochenmarkt. Regionales Bio-Gemüse und Fleisch lassen sich hier besonders frisch ergattern.

Sinnvollerweise sollte der Einkauf so geplant werden, dass es danach direkt an die Zubereitung des oder der Gerichte

gehen kann. Hierfür sollte ein Tag ausgesucht werden, an dem etwas mehr Freizeit zur Verfügung steht. Schließlich ist es wenig sinnvoll und erfolgversprechend, die ersten Meal-Prep-Versuche an einem stressigen Arbeitstag »einzuschieben«. Das macht schließlich keinen Spaß und lässt die Motivation schnell schwinden.



Besser ist es stattdessen, einen entspannteren Tag auszuwählen – so kann das gemeinsame Kochen vielleicht auch zu einem Familien-Event werden, das auch Kindern Spaß macht.

Übrigens: Selbst dann, wenn Mahlzeiten für eine ganze Woche »gepreppt« werden, müssen hierfür maximal 2–3 Std. aufgewendet werden. Und auch Aufräumen und Putzen nehmen nur einmal

Zeit in Anspruch – würden aber alle Mahlzeiten täglich frisch zubereitet werden, wäre das viel zeitaufwendiger. Man kann den Einkauf bestimmter Zutaten in größeren Mengen vornehmen, die Zubereitungen sinnvoll zusammenlegen

und außerdem mit Basisrezepten Variationen erstellen. So lässt sich mit Meal Prep ganz nebenbei auch noch jede Menge Zeit einsparen und bei der Essensvielfalt kommt keine Langeweile auf!

3. Die richtigen Meal-Prep-Behälter

Sind das Lieblingsgericht oder auch gleich mehrere Gerichte vorbereitet, geht es ans Verpacken. Schließlich sollen die Mahlzeiten ja für ein paar Tage aufbewahrt werden, um immer dann zur Hand zu sein, wenn sie gebraucht werden. Abgesehen davon, dass hierzu selbstverständlich geeignete Aufbewahrungsgefäße gebraucht werden, spielt beim Verpacken und Aufbewahren der Mahlzeiten auch die richtige Portionsgröße eine Rolle. Hierbei sollte insbesondere der Kalorien- und Kohlenhydratgehalt einzelner Rezepte beachtet und die Mahlzeiten gleich portioniert werden – so klappt es schließlich auch mit der Kohlenhydratbilanz.

Besonders gut verpacken lassen sich die vorbereiteten Gerichte dann in Gefäße aus Glas oder Plastik. Sinnvoll ist es bei der Verwendung von Plastikgefäßen

jedoch, darauf zu achten, dass sie sowohl tiefkühl- als auch mikrowellengeeignet sind. So können vorbereitete Gerichte bereits portioniert eingefroren und ohne Umfüllen wieder aufgetaut werden.



Praktisch ist es außerdem, wenn sich Boxen oder Gläser im Kühl- oder Gefrierschrank leicht stapeln lassen. Das nimmt weniger Platz weg und sorgt für Ordnung.

4. Richtig aufbewahren

Einmal portioniert und abgepackt, geht es an die Aufbewahrung der vorbereiteten Low-Carb-Gerichte. Selbstverständ-

lich sind auch diese nicht ewig haltbar – gut gekühlt können sie jedoch meist problemlos einige Tage aufbewahrt

Meal Prep Low Carb



werden. Das gilt zumindest dann, wenn die vorbereiteten Gerichte nicht zu lange im Warmen stehen gelassen und erst nach vollständigem Auskühlen in den Kühlschrank gestellt werden.

Als Faustregel gilt dabei:

- Gekochte oder gebratene Lebensmittel halten sich 3–4 Tage im Kühlschrank (Ausnahme: Fisch!). Ist eine längere Haltbarkeit gewünscht, sollten sie eingefroren werden.
- Frische, rohe Lebensmittel sollten zeitnah innerhalb von 2–3 Tagen nach der Zubereitung verzehrt werden. Zum Einfrieren sind diese Gerichte meist weniger gut geeignet.

Besonders gut einfrieren lassen sich:

- Fleisch
- vorbereitete Eintöpfe und Aufläufe,
- Eiweißbrot
- Blumenkohlreis
- Nudeln aus Zucchini
- Früchte und Gemüse (am besten im Ganzen): Beeren, Spargel, Bohnen, Tomaten
- Früchte und Gemüse (am besten in Stücken): Avocado, Karotten, Blumenkohl und Brokkoli
- Kräuter

Weniger gut einfrieren lassen sich:

- Milchprodukte
- Früchte und Gemüse mit hohem Wasseranteil

Was hält sich wie lange?

Keine Sorge, auch vorbereitete Speisen bleiben im Kühlschrank meist unerwartet lange frisch und lecker. Und wenn etwas einmal länger aufbewahrt werden

Lebensmittel	Hält sich im Kühlschrank für ...	Hält sich im Gefrierfach für ...
Gekochte/gebratene Fleischprodukte	3–5 Tage	4–6 Monate
Eintöpfe oder Suppen	3–4 Tage	2–3 Monate
Gekochte/gebratene Geflügelprodukte	3–4 Tage	4–6 Monate
Gekochte/gebratene Fischgerichte	1–2 Tage	4–6 Monate
Hart gekochte Eier	1–2 Wochen	Einfrieren nicht empfohlen
Brot/Brötchen		4–6 Monate

soll, lassen sich viele Lebensmittel auch gut einfrieren.

Diese Tabelle (S. 18) enthält Richtwerte, die variieren können. Gerade beim Einfrieren ist es gut möglich, dass sich das Gericht noch viel länger hält. Allerdings kann es durch eine lange Einfrierzeit an Geschmack verlieren.

Tipps zum Einfrieren und Auftauen

- Viele Mahlzeiten, die in Ofen oder Mikrowelle zubereitet oder aufgewärmt werden, können direkt in einem Glas- oder Aluminiumbehälter eingefroren werden und dann ohne Umwege aus dem Gefrierfach in den Ofen wandern.
- Werden Lebensmittel nur kurz eingefroren, können sie auch in Plastikfolie verpackt werden. Bei längerer Einfrierdauer sind jedoch Alufolie oder ein spezieller Gefrierbeutel besser geeignet.

- Bei der Lagerung sollte darauf geachtet werden, frische Gerichte im hinteren Teil des Gefrierfachs zu lagern. So geraten ältere Mahlzeiten nicht in Vergessenheit.
- Vorbereitete Mahlzeiten sollten mit dem Einfrier- bzw. Zubereitungsdatum beschriftet werden. Zwar halten sich die meisten Gerichte im Gefrierfach für mindestens zwei Monate – jedoch aber auch nicht ewig.
- Gefrorene Mahlzeiten erst antauen lassen und dann erhitzen – so garen sie gleichmäßig.
- Gefrorene Lebensmittel besser nicht bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Beim Auftauen im Kühlschrank oder in der Mikrowelle haben Krankheitserreger schließlich viel weniger Chancen.

Tipps zur Zusammenstellung der Mahlzeiten

Bei Meal Prep sind der Fantasie prinzipiell keine Grenzen gesetzt. Vorbereitet werden darf grundsätzlich das, was schmeckt, und, wenn man sich Low Carb ernähren möchte, in die Kohlenhydratbilanz passt. Wie oben bereits erwähnt, ist dabei lediglich zu beachten, dass sich rohe Lebensmittel weniger lange aufbewahren lassen als gekochte oder gebratene Gerichte.

Damit jedoch nicht nur eine leckere, sondern auch eine ausgewogene Meal-Prep-Mahlzeit entsteht, sollte bei der Auswahl der Gerichte außerdem auf ihre Zusammensetzung aus den drei Makronährstoffen (Proteine, Kohlenhydrate und Fette) geachtet werden. Dabei sollten alle drei Komponenten enthalten sein – Kohlenhydrate sollten bei einer Low-Carb-Ernährung jedoch nur 20 Prozent ausmachen und zudem vorzugsweise aus einer komplexen Kohlenhydratquelle stammen.

Bei der Zusammenstellung von kohlenhydratarmen Meal-Prep-Gerichten kann dabei beispielsweise aus diesen Komponenten gewählt werden:

Proteine

- Fleisch wie z. B. Schwein, Rind, Pute, Wild
- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier
- Milchprodukte wie z. B. Milch, Joghurt, Quark, Käse
- Tofu

Kohlenhydrate

- Stärkearmes Gemüse wie z. B. Blumenkohl, Salatgurke, Spargel, Zucchini
- Salate wie Kopfsalat, Rucola, Endivien
- Beeren wie Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren

Fette

- Kokosöl
- Olivenöl
- Nüsse und Kerne
- Nussbutter und -mus (Mandelmus, Erdnussbutter etc.)
- Nussmilch, Mandelmilch
- Avocado
- Eigelb



Grundrezepte für Meal Prep Low Carb

Low-Carb-Alternativen für Nudeln und Reis

Nudeln und Reis werden oft als Beilage bei Meal-Prep-Mahlzeiten verwendet. Diese Kohlenhydratbomben lassen sich aber Low-Carb-tauglich ersetzen:

Low-Carb-Nudeln

Leckere Alternativen zu Spaghetti, Bandnudeln und Co. lassen sich leicht und gesund selber herstellen. Hierfür sind weder viel Aufwand noch besondere Gerätschaften notwendig. Stattdessen lässt sich leckere, bunte Gemüse pasta leicht aus festen Gemüsearten wie Zucchini, Karotten, Kohlrabi oder auch Roter Bete herstellen. Hierfür muss das rohe Gemüse nach dem Waschen lediglich mit dem Sparschäler oder einem praktischen Spiralschneider in die gewünschte Bandnudel- oder Spaghetti-form gebracht werden. Anschließend können die Gemüsenudeln einfach 2–4 Min. in Salzwasser oder der gewünschten Sauce gekocht werden – fertig. Besonders praktisch: Die rohen Gemüsenudeln lassen sich in einem Gefrierbeutel auch sehr gut einfrieren. Übrigens: In asiatischen Supermärkten und im Internet findet sich Konjakpasta,

die herkömmliche Teigwaren kohlenhydratarm ersetzt. Im Falle der Konjaknudeln sollte davon abgesehen werden, bereits zubereitete Gerichte einzufrieren.



Reis mal anders

Reis ist eine leckere und sättigende Beilage zu vielen Gerichten – leider aber auch ziemlich kohlenhydratreich. Wie er sich aber ganz einfach, gesund und Low-Carb-freundlich ersetzen lässt, ist schon längst kein Geheimnis mehr. Schließlich muss es ja nicht immer die »herkömmliche« Reisvariante aus dem Supermarkt sein:

Eine kohlenhydratarme, leckere und gleichzeitig auch besonders gesunde Reisalternative lässt sich nämlich aus Blumenkohl oder auch Brokkoli zaubern. Zur Herstellung der leckeren Low-Carb-Beilage wird das Gemüse einfach von seinen Blättern befreit, kurz gewaschen und in kleine Röschen zerteilt. Nun kann das rohe Gemüse einfach in einer leistungsstarken Küchenmaschine zu kleinen Körnchen – die optisch an Reis erinnern – zerkleinert werden.



Der so hergestellte gesunde Gemüsereis kann dann entweder direkt in der Pfanne mit wenig Fett angebraten oder etwa 7 Min. in Salzwasser oder direkt in der gewünschten Sauce gekocht werden.

Selbstverständlich lässt sich der leckere Gemüsereis aber auch optimal vorbereiten. Schließlich kann Blumenkohl- oder auch Brokkolireis im rohen Zustand und in einen Gefrierbeutel verpackt einfach eingefroren werden und steht so immer dann zur Verfügung, wenn er gebraucht wird.

Konjakreis

Konjakreis ist weniger bekannt als die beliebten Reisalternativen aus Blumenkohl oder Brokkoli. Unter echten Low-Carb-Insidern erfreut sich aber auch die asiatische Reisalternative bereits großer Beliebtheit.

Aus dem Mehl der asiatischen Konjakwurzel hergestellt, sind die kleinen Körner, die fast genauso wie »echter« Reis aussehen, fast komplett kalorien- und kohlenhydratfrei und lassen sich auch noch sehr schnell zubereiten:

Anders als herkömmlicher Reis wird Konjakreis nämlich nicht trocken, sondern in Wasser eingelegt verkauft und aufbewahrt. Da das Wasser bei der Lagerung jedoch den etwas eigentümlichen Geruch der Konjakwurzel annimmt, ist es wichtig, den Reis vor seiner Zubereitung gründlich abzuspülen. Das lässt den merkwürdigen Eigengeruch sofort verschwinden.

Anschließend können die fast geschmacksneutralen Konjakreiskörnchen dann einfach 2–3 Min. in der Pfanne gebraten oder 1–3 Min. in einer Sauce nach Wahl erwärmt werden. Kochen ist hier nicht erforderlich!

Aber Achtung: Einmal zubereitet, sollte der Konjakreis nicht eingefroren werden. Da er zu einem großen Teil aus Wasser besteht, kann sich durch das Gefrieren und Auftauen die Konsistenz des Produkts nachteilig verändern. Ist der Konjakreis jedoch bereits verarbeitet oder die Packung geöffnet, kann er – eventuell erneut in Wasser/Sauce eingelegt – problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Fleisch abwechslungsreich mariniert – perfekt vorbereitet

Fleisch ist nicht nur eine hervorragende Protein- und Nährstoffquelle, sondern lässt sich auch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung besonders vielseitig zubereiten. Praktischerweise können Hähnchen-, Rind- oder Putenfleisch außerdem auch besonders gut vorbereitet und eingefroren werden. So sind sie bereits portioniert immer

dann griffbereit, wenn es ans Grillen (Empfehlung: Tischgrill) oder Braten gehen soll.

Einziger Nachteil dabei: Auch ein leckeres Hähnchenbrust- oder Rinderfilet werden auf die Dauer ganz schön langweilig, wenn man sie stets auf die gleiche Art und Weise zubereitet. Abhilfe schaffen da leckere Marinaden, die sich leicht vorbereiten und gemeinsam mit dem Fleisch einfach einfrieren lassen. So sind abwechslungsreiche und Low-Carb-taugliche Geschmackserlebnisse garantiert.

Leicht zuzubereiten und besonders lecker sind beispielsweise:

- Senf-Limetten-Marinade (4 EL Dijon-Senf, 6 EL Öl, 1 Schalotte in kleinen Würfeln, Pfeffer, Salz und Saft einer Limette)

