

EatSmarter!

# LOW-CARB-REZEPTE FÜR DAS MITTAGESSEN

---

Die 50 besten Gerichte  
zum Vorbereiten und Mitnehmen

---

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Mittagessen« (978-3-7423-0677-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie  
kostenlose Rezepte und Infos zu  
neuen Veröffentlichungen!

riva

# HIGH NOON MIT LOW CARB

Dass man abends besser auf Kohlenhydrate verzichtet oder sie wenigstens stark einschränkt, wissen wir mittlerweile wohl alle. Viele neuere Studien zeigen tatsächlich, dass damit sowohl das Zunehmen gebremst als auch das Abnehmen beschleunigt werden können. Aber was ist mittags – brauchen wir denn da nicht einen gut gefüllten Teller mit Pasta, Reis oder Kartoffeln, damit wir bis zum Feierabend fit und leistungsfähig bleiben?

Die Antwort lautet: doch – wenn wir auf dem Bau arbeiten oder eine andere eher schwere körperliche Arbeit leisten. Dann benötigt der Körper reichlich Kohlenhydrate, wenn er nicht schlapp machen soll. Wer dagegen am Schreibtisch sitzt, hinter einem Verkaufstresen steht oder einen anderen Job hat, der körperlich gar nicht oder kaum anstrengt, der braucht mittags keineswegs Kohlenhydrate. Im Gegenteil! Denn diese Nährstoffe liefern bei leichter Tätigkeit viel zu viel Energie, die unser Stoffwechsel weder braucht noch verarbeiten kann. Als würde man eine Dampflok maximal anheizen, die nur im Schrittempo gemütlich durch die Landschaft zuckelt.

Unser Körper reagiert auf ein Überangebot an Kohlenhydraten ähnlich empfindlich wie ein zu üppig befeuerter Heizkessel – nur, dass er die überschüssige Energie nicht als Dampf ablässt, sondern speichert. Und das führt auf die Dauer zu einer Gewichtszunahme; außerdem kann es die Gewichtsabnahme erheblich behindern. Doch ein Mittagessen mit vielen Kohlenhydraten hat noch eine weitere unangenehme Folge: Statt fit und leistungsfähig macht es uns nämlich müde, schlapp und träge.

## MEHR ENERGIE MIT WENIGER KOHLENHYDRATEN

Ganz anders ist es, wenn wir mittags Low Carb genießen. Denn Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten, dafür aber viel Eiweiß und ruhig auch gesunden Fetten pushen den Stoffwechsel und bringen unsere grauen Zellen auf Trab. Zusätzlich hilft uns reichlich frisches Gemüse dabei, geistig und körperlich in Topform zu kommen – es liefert wenige Kalorien, kaum Kohlenhydrate, aber dafür jede Menge Vitamine und andere wertvolle Pflanzenstoffe.

Genau das ist die Basis der leckeren Low-Carb-Rezepte in diesem Buch, mit denen Sie Ihr Mittagessen rundum gesund genießen werden. Sie werden feststellen: Einige Gerichte enthalten fast gar keine Kohlenhydrate, andere dagegen relativ viele. Suchen Sie sich diejenigen aus, die perfekt zu Ihrem Tag passen: Gab's zum Frühstück schon eine größere Portion Carbs (zum Beispiel Müsli oder Brötchen), dann ist zu Mittag eine Mahlzeit mit sehr niedrigem Kohlenhydratanteil perfekt. Frühstücken Sie dagegen gar nicht oder höchstens einen Saft oder Smoothie ohne Zuckerzusatz, dann dürfen es mittags gern ein paar Kohlenhydrate mehr sein.

Die Hauptsache ist Ihre gesamte Tagesbilanz. Ganz wichtig: Low Carb bedeutet nicht »No Carb«! Experten empfehlen etwa 30 Gramm Kohlenhydrate täglich als Minimum. Woher die stammen, spielt dabei aber eine besonders wichtige Rolle.

## SO HILFT LOW CARB BEIM SCHLANKWERDEN UND -BLEIBEN

Vorweg das Wichtigste: Kohlenhydrate sind keineswegs »ungesund«! Sie gehören zu den lebenswichtigen, sogenannten Makro-Nährstoffen und Energielieferanten, die unser Körper zum Funktionieren braucht. Das Problem dabei ist die Menge. Wie schon gesagt, braucht man Kohlenhydrate vor allem dann, wenn man körperlich sehr aktiv ist – bei der Arbeit oder im Sport. Profi-Leistungssportler wie zum Beispiel Fußballer tanken darum häufig mit mehreren Portionen Pasta und geradezu gigantischen Mengen an Kohlenhydraten Kraft.

Schwedische Studien zeigen, dass Kohlenhydrate tatsächlich unerlässlich sind, wenn es um physische Höchstleistung geht: Die Wissenschaftler ließen zwei Fuß-

ballmannschaften gegeneinander antreten, von denen nur eine vor dem Spiel eine High-Carb-Mahlzeit essen durfte. Das Ergebnis war eindeutig: Nur dieses Team lief zur Höchstleistung auf – es bewegte sich in der ersten Spielzeit 20 Prozent und nach der Halbzeit sogar 50 Prozent mehr als das gegnerische.

Das bedeutet: Kohlenhydrate geben einen enormen Energieschub, aber der muss natürlich auch verbraucht werden. Bleibt er dagegen ungenutzt, weil wir uns nach einer High-Carb-Mahlzeit kaum oder gar nicht bewegen, dann landet die ganze Energie letzten Endes auf unseren Hüften. Ab und zu ein Teller Nudeln ist dabei weniger das Problem – kritisch wird es, wenn wir Tag für Tag große Mengen Kohlenhydrate zu uns nehmen, obwohl unser Körper sie nicht verbrennen kann.

## VORSICHT, SÜSSE FALLE!

Ganz besonders kritisch wirken dabei aber Snacks und allen voran zuckerreiche Lebensmittel und Drinks. Sie enthalten nämlich die sogenannten einfachen Kohlenhydrate, die der Körper quasi direkt in Fettpolster umsetzt. Noch schlimmer: Alle süßen Nahrungsmittel sowie Snacks aus weißem Mehl lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen und sehr schnell wieder deutlich absinken.

Die Folge kennen wir alle – nach einem Stück Kuchen sind wir zwar satt, aber nicht lange; schon nach kurzer Zeit knurrt der Magen wieder. Wer dann wieder zum Snack mit vielen leicht verdaulichen Kohlenhydraten greift, steckt in der Falle, denn der Effekt ist wieder der gleiche, und auf diese Weise gewöhnen wir den Körper an die fast ständige Zufuhr von Energie, die er gar nicht braucht.

Der Ausweg aus dieser Falle ist im Grunde ganz einfach: Alles Zuckerreiche möglichst meiden, zwischendurch snacken sollte die absolute Ausnahme bleiben. Stattdessen kann die gute alte Regel, nur drei Mahlzeiten am Tag zu essen, unseren Blutzuckerspiegel und damit auf Dauer unser Gewicht wieder in die richtige Balance bringen. Wenn wir dabei auch darauf achten, dass diese Mahlzeiten nicht mehr Kohlenhydrate liefern, als wir auch (ver-)brauchen, dann kommt das Ziel in Sichtweite.

## SO KLAPPT DIE UMSTELLUNG AUF LOW CARB

Vor allem, wenn Sie bisher gern und viel kohlenhydratreiche Beilagen wie Reis, Nudeln und Kartoffeln oder viel Zucker und Weißmehlprodukte gegessen haben, kann der Start ins Low-Carb-Leben am Anfang ein bisschen Mühe machen. Vielleicht fühlen Sie sich nach dem Mittagessen nicht so satt wie sonst oder haben leichte Beschwerden – das ist normal und bedeutet einfach, dass sich der Körper erst an die neue Ernährungsweise gewöhnen muss.

Und auch die Psyche spielt dabei eine Rolle: Wer bisher seinen Hunger vorwiegend mit Kohlenhydraten gestillt hat, hat bei Low-Carb-Mahlzeiten leicht das Gefühl, es fehle etwas beim Mittagessen. Tatsächlich wird man aber durch eiweißreiche Gerichte genauso satt, zumal man in aller Regel auch Fett zu sich nimmt, das ebenfalls sättigt. Wenn Sie zusätzlich darauf achten, dass Sie reichlich frisches Gemüse auf dem Teller haben, kommen noch sättigende Ballaststoffe hinzu. In Wirklichkeit fehlt also nichts, und der Magen wird nicht lauter knurren als vor dem Umsteigen auf Low Carb.

Haben Sie etwas Geduld mit sich und Ihrem Körper und rechnen Sie mit etwa zwei Wochen, um sich an die neue Art des Mittagessens zu gewöhnen. Am einfachsten und schnellsten klappt es, wenn Sie schon vorher auf gesunde, abwechslungsreiche Ernährung geachtet haben. Bei Fans von Fast Food und Süßigkeiten kann die Umstellung durchaus etwas länger dauern!

Wichtig ist, dass Sie nicht zusätzlich streng Kalorien zählen: Wenn Sie sich auf Low Carb umstellen und gleichzeitig hungern, ist der Start zu schwer; außerdem riskieren Sie damit sowohl einen Nährstoffmangel als auch Probleme beim Abnehmen. Dann fährt der Stoffwechsel seine Aktivität nämlich extrem herunter, sodass der Körper mit einem Minimum an Energie zurechtkommt und zu wenig davon verbrennt.

Essen Sie sich also dreimal am Tag richtig satt. Falls Sie am Anfang noch das Gefühl haben, Ihr Magen sei nicht richtig »gefüllt«, hilft ein alter Trick: Löffeln Sie vor Ihrem Low-Carb-Mittagessen eine klare Brühe oder gönnen Sie sich einen Teller frischen knackigen Salat als Vorspeise! Das füllt den Magen schon ein bisschen vor, gibt ein wohliges Gefühl und macht garantiert weder müde noch dick.

Übrigens können Sie sich auch ruhig einen Nachtisch erlauben – vorausgesetzt, er bringt Ihre Kohlenhydratbilanz nicht in den kritischen Bereich. Im Klartext heißt das: Pudding, Eis oder Kuchen sollten Sie links liegen lassen. Dagegen runden eiweißreiche Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Skyr mit etwas frischem Beerenpüree Ihr Low-Carb-Mittagessen perfekt ab. Wenn Sie mögen, können Sie mit Süßstoff, Stevia, Erythrit oder Xylit süßen; diese Süßungsmittel enthalten keine Kohlenhydrate. Zucker oder Honig dagegen sind »High Carb« und darum tabu. Das Gleiche gilt übrigens auch für Agavendicksaft, Ahornsirup und ähnliche Süßungsmittel.

## LOW-CARB-LUNCH LEICHT GEMACHT

Wer zu Hause zu Mittag isst, hat es mit unseren Low-Carb-Rezepten natürlich am einfachsten. Aber auch, wenn Sie Ihre Mittagspause am Arbeitsplatz verbringen, ist es leicht möglich, den Low-Carb-Weg einzuhalten: Nehmen Sie Ihren Lunch einfach mit! Die meisten Gerichte aus diesem Buch lassen sich gut vorbereiten und transportieren. Kochen Sie dann einfach am Abend oder morgens vor und wärmen Sie Ihr Mittagessen in der Mikrowelle auf – in vielen Teeküchen steht eine zur Verfügung. Falls das bei Ihnen nicht so ist, packen Sie einfach einen der köstlichen Salate oder die geeiste Gurkensuppe mit Lachstatar (Seite 25) in Ihre Lunchbox.

Übrigens: Auch viele andere Gerichte aus diesem Buch schmecken lauwarm bzw. kalt wunderbar. Suchen Sie sich Ihren Favoriten einfach aus:

- Wiener Schnitzel mit geriebenem Meerrettich (Seite 35)
- Schnelle Putenschnitzel mit Pfirsich-Gurken-Salsa (Seite 40)
- Gefüllte Buletten mit Senf oder Ketchup (Seite 41)
- Scharfe Chinakohl-Wraps mit Putenstreifen (Seite 58)
- Lachs-Zander-Roulade mit Rahm-Lauch (Seite 76)
- Artischockentortilla mit Tomaten und Schafskäse (Seite 88)
- Spargel-Basilikum-Omelett mit Parmesan (Seite 92)

Und wenn Sie mal keine Zeit haben, Ihren Low-Carb-Lunch für den Job vorzubereiten? Dann ist auch das kein Problem – suchen Sie sich einfach in der Kantine das Passende aus: Fisch, Fleisch, Eiergerichte oder Vegetarisches mit viel Gemüse oder Salat. Falls es keine Kantine gibt und Sie auf ein Take-away oder einen Mittagstisch in der Nähe des Arbeitsplatzes angewiesen sind, gilt natürlich das Gleiche.

# 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.

## KOHLHYDRATE

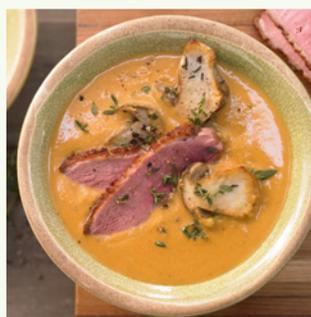
Kohlenhydrate bilden – neben Eiweißen und Fetten – den größten Bestandteil unserer Ernährung. Kohlenhydrate bestehen hauptsächlich aus Zuckermolekülen und sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper, beispielsweise für die Gehirn- und Muskelfunktionen.

## 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 Verdauungsstrakt gesund zu halten. Deshalb gilt: je mehr Ballaststoffe, desto besser.



# SUPPEN

|   |    |
|---|----|
| Scharf-saure Suppe mit Schweinefleisch, Tofu und Baumpilzen . . . . . | 12 |
| Langusten-Kokos-Suppe mit Tomaten, Ingwer und Chili . . . . .         | 14 |
| Blumenkohlcremesuppe mit Makrelenfilet . . . . .                      | 16 |
| Knoblauchsuppe mit Rotbarbenfilet . . . . .                           | 18 |
| Kürbis-Möhren-Suppe mit gebratenem Apfel und Cheddar Käse . . . . .   | 20 |
| Schwarze Bohnensuppe mit Pfeffertofu . . . . .                        | 22 |
| Ingwersuppe mit Garnelen, Möhren und Kürbis . . . . .                 | 24 |
| Geeiste Gurkensuppe mit Lachstatar . . . . .                          | 25 |
| Pürierte Linsensuppe mit Steinpilzen und Entenbrust . . . . .         | 26 |



# SCHARF-SAURE SUPPE MIT SCHWEINEFLEISCH, TOFU UND BAUMPILZEN

Pro Portion: Kilokalorien: 460 kcal; Fett: 22 g; gesättigte Fettsäuren: 5,2 g;  
Protein: 48 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 5 g

⌚ 60 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

40 g getrocknete Mu-Err-Pilze  
250 g mageres  
Schweinefleisch aus der Keule  
6 EL helle Sojasoße  
2 TL Chili-Öl  
400 g fester Tofu  
500 g Bambusschösslinge  
(in Streifen, Abtropfgewicht)  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
2 ½ l Geflügelbrühe  
2 EL Reiswein oder trockener  
Sherry oder schwarzer Tee  
4 Eier  
12 EL Reissessig  
zerstoßener Szechuan-Pfeffer  
zerstoßener weißer Pfeffer

1. Etwas Wasser erhitzen. Die Pilze 30 Minuten im lauwarmen Wasser einweichen.
2. Inzwischen das Schweinefleisch trocken tupfen, in 5 mm große Würfel schneiden, mit 4 TL Sojasoße und dem Chili-Öl vermischen und ziehen lassen (marinieren).
3. Tofu in Stifte von 5 cm Länge und 5 mm Stärke schneiden. Bambusschösslinge gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
4. Pilze gut ausdrücken und in sehr feine Streifen schneiden. Pilzstreifen in der Geflügelbrühe zum Kochen bringen und 5 Minuten sprudelnd kochen.
5. Hitze reduzieren, Schweinefleisch dazugeben und 25 Minuten köcheln lassen. Bambusschösslinge zusammen mit restlicher Sojasoße und dem Reiswein dazugeben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.
6. Die Eier verquirlen, unter Rühren in die köchelnde Suppe laufen lassen. Tofu dazugeben und kurz erhitzen.
7. Suppe von der Herdplatte nehmen, mit Essig und reichlich Pfeffer würzen. In Schüsseln anrichten und mit den Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

## WARUM GESUND

Endlich mal eine Suppe, die ohne Milchprodukte auskommt! Dadurch können auch Suppenliebhaber zugreifen, für die Milcheiweiß (Allergie) und Milchzucker (Laktoseunverträglichkeit) problematisch sind.



© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Mittagessen« (978-3-7423-0677-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

### NOCH SMARTER

*Vegetarier lassen das Schweinefleisch weg und nehmen stattdessen etwas mehr Tofu und Ei. Wer sich an der Suppe satt essen möchte, gibt etwas gekochten Reis oder vorgegarte China-Nudeln (auch: Wok-Nudeln) hinzu.*



# LANGUSTEN-KOKOS-SUPPE MIT TOMATEN, INGWER UND CHILI

Pro Portion: Kilokalorien: 300 kcal; Fett: 16 g; gesättigte Fettsäuren: 10 g; Protein: 26 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 1 g

40 MIN.

## Zutaten für 3 Portionen

2 Langustenschwänze  
(tiefgekühlt; à 250 g)  
5 kleine Zwiebeln (ca. 150 g)  
3 Stangen Staudensellerie  
(ca. 150 g)  
3 große Tomaten  
1 Stück Ingwerwurzel  
(ca. 40 g)  
1 EL Öl  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Currypulver  
3 Stängel Petersilie  
4 Zweige Thymian  
2 Lorbeerblätter  
400 ml Kokosmilch (9 % Fett)  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Speisestärke  
½ Zitrone  
2 kleine Chilischoten  
(nach Belieben rot oder grün)  
2 Stängel Minze  
5 EL Gemüsebrühe

1. Die Langustenschwänze auftauen lassen. Kurz abspülen, trocken tupfen und jeweils den Panzer an der Unterseite mit einer Küchenschere aufschneiden.
2. Nun die Panzer aufbrechen, das Fleisch herauslösen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Kalt stellen.
3. Zwiebeln schälen, Sellerie und Tomaten waschen, putzen und alles grob würfeln. Ingwer schälen und grob hacken.
4. Das Öl in einem großen hohen Topf erhitzen. Die Langustenpanzer darin 3–4 Minuten unter Rühren bei starker Hitze anrösten.
5. Zwiebeln und Sellerie dazugeben und weitere 3–4 Minuten rösten.
6. Ingwer und Tomatenmark unterrühren, mit Curry bestreuen und 30 Sekunden andünsten. Tomaten und 1200 ml Wasser zufügen und alles aufkochen lassen.
7. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Mit dem Lorbeer zur Suppe geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 60 Minuten kochen. Kokosmilch zufügen und noch 30 Minuten garen.
8. Die Suppe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf geben und erneut zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter Rühren in die kochende Suppe geben. Zitrone auspressen, die Suppe mit Zitronensaft abschmecken und warm halten.



© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Mittagessen« (978-3-7423-0677-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

10. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Gemüsebrühe in einer Pfanne aufkochen. Langustenstücke und Chili darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten dünsten. In die Suppe geben, mit Minzeblättern garnieren und servieren.

### NOCH SMARTER

*Ein Festessen für alle, die es cremig und doch fettarm mögen! Sie können den Low-Fat-Faktor sogar noch erhöhen: Nehmen Sie zum Anrösten nur 1 EL Öl.*

---

### WARUM GESUND

*Kokosmilch ist samtig wie Sahne, enthält aber nur rund 15 % bzw. in der hier verwendeten Light-Version gerade mal 9 % Fett. Erfreulich ist auch, dass die aromatische Flüssigkeit ganz ohne Cholesterin auskommt!*

---



# BLUMENKOHLCREMESUPPE MIT MAKRELENFILET

Pro Portion: Kilokalorien: 512 kcal; Fett: 30 g; gesättigte Fettsäuren: 7 g;  
Protein: 36 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 14 g

🕒 15 MIN.

## Zutaten für 2 Portionen

1 großer Blumenkohl  
(ca. 1 kg)  
2 Knoblauchzehen  
2 Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
2 TL rote Currypaste  
(oder Currypulver)  
500 ml Gemüsebrühe  
500 ml Milch (1,5 % Fett)  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch  
4 Stängel Petersilie  
160 g geräuchertes  
Makrelenfilet  
1 TL Sesamöl

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in einem Sieb waschen. Gut abtropfen lassen.
2. Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. Das Bratöl in einem Topf erhitzen. Currypaste zugeben und etwa 1 Minute anrösten.
4. Knoblauch und Zwiebeln unterrühren und glasig dünsten. Blumenkohlröschen hinzufügen und alles unter Rühren noch weitere 3 Minuten dünsten.
5. Gemüsebrühe und Milch dazugießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Inzwischen Schnittlauch und Petersilie waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und grob hacken.
7. Das Makrelenfilet in kleine Stücke schneiden.
8. Blumenkohl direkt im Topf mit einem Stabmixer pürieren. Makrelenstücke hinzugeben und kurz erwärmen.
9. Die Blumenkohlcremesuppe mit Sesamöl abschmecken und auf 2 Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.

## WARUM GESUND

Speziell die Makrele versorgt uns mit reichlich gutem Fischöl. Es stärkt das Immunsystem, verbessert die Blutfettwerte inkl. Cholesterin und senkt zu hohen Blutdruck. Bei Letzterem hilft der Mineralstoff Kalium, der in einer Suppenportion zur Hälfte unseres Tagesbedarfs vorliegt.

© des Titels »Low-Carb-Rezepte für das Mittagessen« (978-3-7423-0677-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



### NOCH SMARTER

Falls Sie sich das Putzen, Zerteilen und Waschen des Blumenkohls sparen möchten, greifen Sie zu tiefgefrorenen Röschen. Das Gemüse wird dafür erntefrisch und vitaminschonend verarbeitet.



# KNOBLAUCHSUPPE MIT ROTBARBENFILET

Pro Portion: Kilokalorien: 540 kcal; Fett: 40 g; gesättigte Fettsäuren: 5,1 g; Protein: 34 g; Zucker: 0 g; Ballaststoffe: 3 g

🕒 1 STUNDE 20 MIN.

## Zutaten für 4 Portionen

2 große Knoblauchknollen  
 Salz  
 Pfeffer  
 6 Zweige Thymian  
 3 EL Olivenöl  
 3 Zwiebeln  
 650 ml Gemüsebrühe  
 4 Rotbarbenfilets  
 (à 60 g; ohne Haut)  
 2 Scheiben Parmaschinken  
 (à 15 g)  
 125 ml Sojacreme  
 2 EL gehackte Mandeln

1. Die Knoblauchknollen quer halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein Stück Alufolie geben. Salzen und pfeffern.
2. Thymian waschen, trocken schütteln und 4 Zweige auf den Knoblauch legen. 1 EL Olivenöl darüberträufeln, Folie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 3) etwa 40 Minuten backen.
3. Inzwischen die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Knoblauch aus der Folie nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen aus den Knollenhälften in eine Schüssel drücken.
5. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 8 Minuten unter Rühren glasig dünsten.
6. Thymianblätter von den restlichen Zweigen zupfen. Zu den Zwiebeln geben und weitere 3 Minuten dünsten.
7. Knoblauch und Brühe zufügen und alles 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.
8. Inzwischen Rotbarbenfilets abspülen, trocken tupfen, quer halbieren und mit Pfeffer würzen.
9. Parmaschinken vom Fettrand befreien, in 8 Streifen schneiden und jeweils 1 Fischstück damit umwickeln.

## WARUM GESUND

*Starkes Aroma, starke Wirkung: Die Inhaltsstoffe der Knolle entgiften, senken den Blutdruck, stärken das Herz und schützen die Körperzellen. Soja und Fisch liefern leicht verdauliches Eiweiß ganz ohne Cholesterin.*



10. Die Knoblauchsuppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Sojacreme unterrühren und erneut aufkochen. Salzen, pfeffern und warm halten.
11. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
12. Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Fischpäckchen darin von jeder Seite 2 Minuten braten. (evtl. nach Belieben auf Spieße stecken.) Knoblauchsuppe in Schälchen geben, mit Mandeln bestreuen und mit den Fischpäckchen servieren.

#### NOCH SMARTER

*Ihnen ist Knoblauch normalerweise zu »düfte«?  
Keine Sorge: Gebackener Knoblauch schmeckt sehr viel milder als der rohe, hat aber genau dieselben wertvollen Wirkstoffe.*