

© des Titels »Low-Carb-Mittagessen« (978-3-7423-0806-1)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

# LOW CARB

## Mittagessen

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

**riva**

# Putenbrust-Gemüse-Pfanne

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 329,5 Kcal,  
Protein: 40,1 g, Fett: 9,9 g, Kohlenhydrate: 13,9 g

## ZUTATEN

500 g Putenbrustfilet  
2 Zucchini  
500 g Brokkoli  
1 rote Paprika  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g grüne Bohnen  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
100 ml Gemüsebrühe  
1 EL gehackte Petersilie

1. Das Fleisch waschen, mit einem Küchenpapier abtupfen und anschließend in grobe Stücke schneiden.
2. Die Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen. Die Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln klein schneiden und Knoblauch reiben.
3. Die Bohnen putzen und waschen. In einem Topf mit kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Dann durch ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Nun das Fleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Fleisch sich etwas bräunt, das Gemüse dazugeben und 3 Minuten braten.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.
6. Gemüsepfanne mit gehackter Petersilie garnieren und servieren.





# Gefüllte Paprika

---

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 562 Kcal,  
Protein: 39,4 g, Fett: 35,7 g, Kohlenhydrate: 14,9 g**

---

## ZUTATEN

250 g Champignons  
2 Tomaten  
4 rote Paprika  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
500 g Rinderhackfleisch  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
100 g Feta  
100 g geriebener Käse  
etwas Fett: für die Form

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Champignons putzen, mit einem Küchenpapier säubern, Tomaten waschen und beides klein schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten darin andünsten. Anschließend das Hackfleisch dazugeben, anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Champignons, Tomaten und zerkleinerten Feta in die Pfanne geben und weitere 2–3 Minuten garen. Dann die Paprikahälften mit der Hackfleischmischung füllen.
5. Eine Auflaufform leicht einfetten. Die Paprikaschoten nebeneinander hineinssetzen und mit dem Käse bestreuen. 25–30 Minuten im Ofen backen.

# Lachssteak mit Gemüse

---

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 348 Kcal,  
Protein: 36,5 g, Fett: 15,3 g, Kohlenhydrate: 13,6 g

---

## ZUTATEN

300 g Karotten  
500 g grüne Bohnen  
600 g Brokkoli  
Salz  
2 EL Olivenöl  
600 g Lachsfilet (4 x 150 g)  
Pfeffer  
1 Zitrone

1. Die Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Den Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen.
2. Karotten, Brokkoli und Bohnen in einen Topf mit etwas kochendem Wasser und Salz geben. Das Gemüse 5 Minuten kochen und anschließend durch ein Sieb abgießen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten je 2–3 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
4. Das Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Lachs mit dem Gemüse servieren. Die Zitrone auspressen und den Fisch mit etwas Zitronensaft beträufeln.



# Putenbrust-Brokkoli-Auflauf

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 366 Kcal,  
Protein: 41,2 g, Fett: 14,8 g, Kohlenhydrate: 14,5 g

## ZUTATEN

400 g Brokkoli  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
200 g Champignons  
400 g Putenbrustfilet  
50 g geriebener Käse  
3 Eier  
150 ml Milch (1,5%)  
100 g Sahne  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer

1. Den Backofen auf 150 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Brokkoli waschen und die Röschen abtrennen. Anschließend in einem Topf mit kochendem Wasser kurz blanchieren. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier säubern und klein schneiden. Die Putenbrust in kleinere Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
4. Den geriebenen Käse in einer Schüssel mit Eiern, Milch und Sahne mischen, Salz und Pfeffer dazugeben und Mischung über den Auflauf gießen. 30 Minuten im Ofen backen.



# Hackfleisch-Brokkoli-Auflauf

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 548 Kcal,  
Protein: 37,3 g, Fett: 39 g, Kohlenhydrate: 7,7 g**

## ZUTATEN

1 TL Olivenöl  
400 g Rinderhackfleisch  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
450 g Brokkoli  
etwas Fett für die Form  
2 Eier  
200 g saure Sahne  
200 g Schmand  
200 g geriebener Käse

1. Den Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Brokkoli waschen und die Röschen vom Stielansatz trennen. Röschen in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Eine Auflaufform leicht einfetten und das Hackfleisch darin verteilen. Die Brokkoliröschen darauf verteilen.
5. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Saure Sahne und Schmand hinzugeben und verrühren. Die Hälfte des geriebenen Käses untermischen.
6. Die Sauce über die Brokkoliröschen in der Auflaufform gießen und den restlichen Käse darüberstreuen. Auflauf 25 Minuten im Ofen backen.



# Rindersteak mit Salat

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 593 Kcal,  
Protein:59,7 g, Fett: 33,9 g, Kohlenhydrate: 6,1 g**

## ZUTATEN

### Für das Steak:

4 Rindersteaks à 200 g  
2 Rosmarinzweige  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 EL Olivenöl

### Für den Salat:

1 Eisbergsalat  
4 Tomaten  
1 Salatgurke  
1 rote Zwiebel  
2 Handvoll Rucola  
12 grüne Oliven ohne  
Stein  
1 Zitrone  
4 TL Olivenöl

1. Die Rindersteaks waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig streifen und hacken. Das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks auf jeder Seite 3–4 Minuten braten.
2. Den Eisbergsalat waschen und klein zupfen. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Salatgurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Den Rucola waschen und trocken schütteln.
3. Die vorbereiteten Zutaten für den Salat und die Oliven auf 4 Teller verteilen und jeweils 1 gebratenes Rindersteak dazulegen. Den Salat nun mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Das Steak optional mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.



# Lachs mit Paprika und grünen Bohnen

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 440 Kcal,  
Protein: 39,3 g, Fett: 24,5 g, Kohlenhydrate: 11,8 g**

## ZUTATEN

800 g grüne Bohnen  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
2 EL Olivenöl  
4 Lachsfilets à 180 g  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
2 EL Butter  
1 EL Sesamsamen  
1 Zitrone

1. Die Bohnen putzen, waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und warm halten.
2. Währenddessen die Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen 8–10 Minuten darin bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen und den Lachs darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Nach dem Wenden die Sesamsamen über den Lachs streuen. (Wer will, kann den Lachs auch auf dem Grill zubereiten.)
4. Den Lachs mit Paprika und Bohnen servieren. Die Zitrone auspressen und den Lachs mit dem Saft beträufeln.





# Gefüllte Aubergine

---

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 309 Kcal,  
Protein: 17 g, Fett: 21,2 g, Kohlenhydrate: 9,7 g**

---

## ZUTATEN

2 Auberginen  
2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
3 Tomaten  
150 g Mozzarella  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
100 g geriebener Käse  
2 Handvoll Basilikumblätter

1. Den Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und mit etwas Olivenöl bestreichen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und 25 Minuten im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, Tomaten waschen, Mozzarella abtropfen lassen und alles klein schneiden.
4. Das Innere der Auberginen mit einem Löffel herauskratzen und klein schneiden. Dabei die Schale nicht verletzen. Fruchtfleisch in einer Schüssel mit den Tomaten, der Zwiebel und dem Mozzarella mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Füllung in die Auberginenhälften verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Auberginen 15 Minuten im Ofen backen.
6. Die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und vor dem Servieren die Auberginen damit garnieren.

# Dorschfilet mit Paprikamix

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 245 Kcal,  
Protein: 24,1 g, Fett: 11,3 g, Kohlenhydrate: 9 g

## ZUTATEN

4 Dorschfilets à 120 g  
2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
3 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
½ TL Paprikapulver  
(edelsüß)

1. Den Dorsch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin kurz anbraten. Paprika herausnehmen und beiseitelegen. Dann den Dorsch in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 2 Minuten braten.
3. Den Fisch wenden und die Paprikawürfel wieder in die Pfanne geben. Alles zusammen weitere 1–2 Minuten braten.
4. Den Dorsch und das Gemüse auf 4 Teller verteilen und servieren.



# Hähnchenbrust mit Champignons

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion):** Kilokalorien: 315 Kcal,  
Protein: 31,7 g, Fett: 14,8 g, Kohlenhydrate: 10,1 g

## ZUTATEN

400 g Hähnchenbrust-  
filet  
1 Zwiebel  
400 g Champignons  
400 g Brokkoli  
1 rote Paprika  
2 Knoblauchzehen  
3 TL Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
80 g Crème fraîche

1. Hähnchenbrust waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebel schälen. Die Champignons putzen und mit Küchenpapier säubern. Brokkoli und Paprika putzen und waschen. Zwiebel, Champignons, Brokkoli und Paprika klein schneiden. Den Knoblauch schälen und reiben.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz andünsten. Dann das Fleisch und den Knoblauch dazugeben und von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sobald das Fleisch gar ist, Brokkoli, Paprika und Champignons dazugeben. 2 Minuten braten, dann die Gemüsebrühe angießen. 10 Minuten köcheln lassen, dann Crème fraîche unterrühren und alles weitere 2 Minuten köcheln lassen.





# Zucchininudeln mit Garnelen

---

## Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 335 Kcal,  
Protein: 24,2 g, Fett: 20,4 g, Kohlenhydrate: 9,2 g**

---

### ZUTATEN

800 g Zucchini  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
400 g Garnelen  
(küchenfertig)  
3 EL Butter  
1 Zitrone

1. Die Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen »Nudeln« schneiden oder fein raspeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
3. Das Olivenöl und den Knoblauch zusammen mit Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren. Dann die Garnelen dazugeben, untermischen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kurz dünsten. Dann die Garnelen mit der Ölmischung in die Pfanne geben und 3 Minuten braten. Die Zucchininudeln in die Pfanne geben, vermischen und weitere 3 Minuten garen.
5. Die Garnelen-Zucchini-Nudeln auf 4 Teller verteilen und vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft beträufeln.