

LOW CARB

Abendessen

50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen

riva

Lachs mit Gemüse

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 371 Kcal,
Protein: 39,8 g, Fett: 16,8 g, Kohlenhydrate: 8,7 g**

ZUTATEN

4 Lachsfilets à 200 g
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 Kopfsalat
1 Zwiebel
1 Salatgurke
4 Tomaten
12 Radieschen
2 Zitronen

1. Den Fisch mit kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin von jeder Seite 3–4 Minuten braten.
2. Den Salat klein zupfen und waschen. Zwiebel schälen, Gurke, Tomaten und Radieschen putzen und waschen und alles klein schneiden. Nun den Salat auf 4 Teller verteilen und das vorbereitete Gemüse ebenfalls darauf verteilen.
3. Auf jeden Teller 1 Fischfilet legen. Fisch und Salat mit Zitronensaft beträufeln.



Blumenkohlpizza

Für 4 Portionen (2 Pizzen)

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 416 Kcal,
Protein: 29,1 g, Fett: 26,2 g, Kohlenhydrate: 13,1 g**

ZUTATEN

1 kg Blumenkohl
150 g geriebener Käse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
250 g Mozzarella
250 g Tomaten
1 TL Oregano

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Blumenkohl putzen und waschen, die Röschen abschneiden und in einem Topf mit kochendem Wasser blanchieren (circa 2–3 Minuten). Anschließend den Blumenkohl fein reiben und in einer Schüssel mit dem geriebenen Käse vermengen.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und die Masse darauf verteilen, sodass auf jedem Backblech ein Pizzaboden ist, dann 10 Minuten im Ofen backen.
4. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten dünsten.
5. Nun die stückigen Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 3–4 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomaten-Zwiebel-Sauce auf dem Boden der Pizza verteilen.
6. Den Mozzarella abtropfen lassen, klein zupfen und auf der Pizza verteilen.
7. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen. Pizza mit Oregano würzen und weitere 10 Minuten im Ofen backen.





Pizzarolle

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 536 Kcal,
Protein: 45,3 g, Fett: 30,1 g, Kohlenhydrate: 17,2 g**

ZUTATEN

Für den Teig:

160 g Magerquark
220 g geriebener Käse
4 Eier
1 TL Salz
½ TL Pfeffer

Für die Füllung:

300 g Champignons
2 rote Paprika
2 Tomaten
1 Zwiebel
250 g Blattspinat
200 g Frischkäse (fettarm)
100 g Mozzarella
100 g geriebener Käse
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
(edelsüß)

1. Den Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Im ersten Schritt den Teig zubereiten. Hierfür den Magerquark, den geriebenen Käse und die Eier in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und aus der Masse darauf vier Quadrate formen. Den Teig 10–12 Minuten im Ofen backen.
4. Für die Füllung das Gemüse putzen, waschen bzw. schälen und klein schneiden.
5. Die Böden aus dem Backofen nehmen und zuerst mit dem Frischkäse bestreichen. Darauf das Gemüse verteilen. Den Mozzarella abtropfen lassen, klein schneiden und wie den Käse auf den Teig geben. Belag mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Dann den Teig zusammenrollen und für weitere 10 Minuten im Ofen backen.

Brokkoli-Käse-Bites

Für 10 Bites

**Nährwerte (pro Bite): Kilokalorien: 83 Kcal,
Protein: 6 g, Fett: 5,1 g, Kohlenhydrate: 2,7 g**

ZUTATEN

400 g Brokkoli
Salz
1 rote Zwiebel
120 g geriebener Käse
1 Ei
3 EL gemahlene Mandeln
⅓ TL Pfeffer
1 EL Leinsamen

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem kochendem Wasser 10 Minuten garen. Dann durch ein Sieb abgießen und den Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken (so bleibt er schön grün). Die Brokkoli-röschen klein hacken und in eine Schüssel geben.
3. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann Zwiebel, Käse, Ei, Mandeln, ⅓ TL Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und vermengen. Den Brokkoli hinzugeben und gut untermischen.
4. Nun aus der Masse runde, flache Taler formen und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Die Bites 10 Minuten im Ofen backen und zum Servieren mit Leinsamen bestreuen.





Pizza Margherita mit Thunfischboden

Für 4 Portionen (1 Pizza)

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 316 Kcal,
Protein: 31 g, Fett: 15,7 g, Kohlenhydrate: 6,1 g**

ZUTATEN

300 g Thunfisch
im eigenen Saft
(aus der Dose)
3 Eier
1 Knoblauchzehe
50 g Tomatenmark
100 g passierte Tomaten
(aus der Dose)
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
200 g Mozzarella
3 Tomaten
60 g geriebener Käse
4–6 Basilikumblätter

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Den Thunfisch abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Die Eier dazugeben und am besten mit den Händen durchkneten.
3. Nun ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Thunfischmasse darauf zu einer runden Pizza (oder mehreren kleinen Böden) verstreichen. Der Boden sollte etwa 5 mm dick sein. Dann den Pizzaboden 12–14 Minuten im Ofen backen. (Die Oberfläche sollte leicht kross sein und die Ränder trocken.)
4. Knoblauch schälen und hacken und mit Tomatenmark, passierten Tomaten, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Sauce auf dem Pizzaboden verteilen.
5. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Nun zunächst den Mozzarella und den geriebenen Käse auf der Sauce verteilen und dann die Tomaten obenauf legen. Die Pizza anschließend weitere 10 Minuten im Ofen backen.
6. In der Zwischenzeit die Basilikumblätter waschen, trocken schütteln und klein zupfen.
7. Vor dem Servieren die Pizza mit den Basilikumblättern garnieren und gegebenenfalls mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Chicken-Nuggets mit Parmesan

Für 4 Portionen

**Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 420 Kcal,
Protein: 50 g, Fett: 21,7 g, Kohlenhydrate: 3,3 g**

ZUTATEN

600 g Hähnchenbrust-
filet
2 Eier
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Kurkuma
50 g gemahlene Mandeln
80 g geriebener
Parmesan
2 EL Olivenöl

1. Das Fleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in nuggetgroße Stücke schneiden.
2. Die Eier in einen Suppenteller aufschlagen und mithilfe einer Gabel mit Salz, Pfeffer und Kurkuma verquirlen. In einem weiteren Teller die gemahlenden Mandeln mit dem Parmesan vermischen.
3. Die Fleischnuggets einzeln zuerst in der Eimischung und anschließend in der Parmesanmischung wälzen. Das Fleisch sollte komplett mit der Panade bedeckt sein.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Nuggets von beiden Seiten darin knusprig braten.



Chili-Garnelenspieße

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 373 Kcal,
Protein: 14,35 g, Fett: 31,1 g, Kohlenhydrate: 6,2 g

ZUTATEN

7 Knoblauchzehen
30 Garnelen
½ Bund Petersilie
1 rote Chilischote
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
8 EL Olivenöl
½ Zitrone

1. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Garnelen evtl. schälen, waschen und abtropfen lassen. Die Garnelen auf Holzspieße stecken.
2. Die Petersilie und die Chilischote waschen, klein hacken und in einer Schüssel mit dem Knoblauch vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Garnelenspieße darin bei hoher Hitze kurz anbraten. Die Knoblauchmischung dazugießen und die Garnelen weitere 2 Minuten garen.
4. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, sobald sie eine rosarote Farbe angenommen haben, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.





Big-Burger-Wraps

Für 4 Wraps

**Nährwerte (pro Wrap): Kilokalorien: 463 Kcal,
Protein: 39,6 g, Fett: 36,7 g, Kohlenhydrate: 12,7 g**

ZUTATEN

Für die Wraps:

300 g Magerquark
150 g geriebener Käse
4 Eier

Für die Füllung:

1 TL Olivenöl
200 g Rinderhackfleisch
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 Karotte
3 Tomaten
100 g Eisbergsalat
100 g Gewürzgurken
4 Scheiben Schmelzkäse
100 g Mais (aus der Dose)
2 TL Senf
2 TL Mayonnaise
2 TL Ketchup

1. Für die Wraps zunächst den Magerquark mit dem Käse und den Eiern in einer Schüssel vermischen.
2. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Nun den Teig gleichmäßig auf die zwei Backbleche verteilen, glatt streichen und 15–20 Minuten im Ofen backen.
3. Währenddessen das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin rundum braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Karotte, Tomaten und Salat putzen, waschen und klein schneiden. Die Gewürzgurken ebenfalls zerkleinern.
5. Nun die gebackenen Wraps in der Mitte durchschneiden, sodass vier eckige Teigplatten entstehen. Auf jede Platte 1 Scheibe Käse legen. Dann Gurken, Karotte, Tomaten, abgetropften Mais und Salat darauf verteilen. Das Hackfleisch darübergerben.
6. Für die Sauce Senf, Mayonnaise und Ketchup in einer Schüssel miteinander vermischen. Etwas Sauce über das Hackfleisch träufeln und die einzelnen Wraps zusammenrollen.

Gemüse-Puten-Wraps

Für 4 Wraps

Nährwerte (pro Wrap): Kilokalorien: 434 Kcal,
Protein: 46,3 g, Fett: 22,2 g, Kohlenhydrate: 9,3 g

ZUTATEN

Für die Wraps:

3 Eier
300 g Quark (20 % Fett)
200 g geriebener Käse
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

Für die Füllung:

300 g Putenbrustfilet
1 TL Kokosöl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Salatgurke
2 Tomaten
1 Zwiebel
½ Eisbergsalat

1. Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Mit dem Handrührgerät die Eier und den Quark in einer Schüssel vermischen. Käse, Salz und Pfeffer hinzufügen und verrühren.
3. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und den Teig darauf zu vier runden Fladen verstreichen. Wraps 15–20 Minuten im Ofen backen.
4. Die Putenbrust klein schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Gurke und die Tomaten waschen, die Zwiebel schälen und alles klein schneiden. Den Salat in einzelne Salatblätter teilen, waschen und klein zupfen.
6. Jeden Wrap mit Putenbrust, Salat und Gemüse belegen, zusammenrollen und servieren.



Gebackene Zucchinisticks

Für 4 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 305 Kcal,
Protein: 19,8 g, Fett: 21,4 g, Kohlenhydrate: 7,5 g

ZUTATEN

4 Zucchini
2 Eier
80 g geriebener Parmesan
80 g gemahlene Mandeln
1 Prise Paprikapulver
(edelsüß)
½ TL Salz

1. Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
2. Die Zucchini waschen und die beiden Enden abschneiden. Dann quer halbieren und die Hälften in Streifen schneiden.
3. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
4. Parmesan, Mandeln, Paprikapulver und Salz in einen flachen Teller geben und vermischen. Die Zucchini-sticks nun erst im Ei und dann in der Parmesanmischung wenden.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zucchini-streifen nebeneinander darauflegen. 10–15 Minuten im Ofen backen.

