

Veronika Pichl

LOW-CARB
Blitzküche
AUS DEM THERMOMIX®

Über 60 schnelle und einfache Rezepte

© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® – ein Plus für Gesundheit und Fitness

Low Carb als Diät oder dauerhafte Ernährungsform ist mittlerweile fast jedem ein Begriff. Kein Wunder, schließlich hört und liest man überall von Diäterfolgen oder einem gesteigerten Wohlbefinden dank der Umstellung auf die Low-Carb-Lebensweise. Das bewährte Ernährungskonzept dann aber selbst in die Tat umzusetzen, scheitert in der Realität häufig an mehreren Faktoren. Zu wenig Zeit zum Kochen oder die vermeintlichen Speiseplaneinschränkungen durch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung lassen die guten Vorsätze, sich endlich gesünder zu ernähren, oft schnell in Vergessenheit geraten.

Aber warum den Wunsch nach einer gesünderen Ernährung aufgeben, bevor man überhaupt richtig damit begonnen hat? Dafür gibt es eigentlich gar keinen Grund! Das gilt vor allem dann, wenn man einmal erkrankt hat, dass auch eine kohlenhydratreduzierte Ernährung keinesfalls einen langweiligen oder aufwendigen Speiseplan voller Entbehungen zur Folge hat. Und wenn sich leckere, gesunde Low-Carb-Gerichte auch noch ganz bequem und meist in nur wenigen Minuten mithilfe des Thermomix® zubereiten lassen, gibt es erst recht keinen Grund mehr, sich die vielen Gesundheitsvorteile, ein schlankeres Selbst und eine Portion Extra-Wohlbefinden nicht zu gönnen!

© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Warum eigentlich Low Carb?

Vermutlich hat jeder den Begriff »Low Carb« schon einmal gehört und die meisten Menschen wissen, dass damit nichts anderes als »wenig(er) Kohlenhydrate« gemeint ist. Wer sich auf diese Weise ernährt, verzichtet zwar nicht komplett auf Kohlenhydrate, entscheidet sich aber gezielt dafür, die Aufnahme dieses Makronährstoffs zu reduzieren, sodass er nur noch etwa 20 Prozent der insgesamt aufgenommenen Makronährstoffe ausmacht.



Sportlichen Menschen mit Normal- oder nur leichtem Übergewicht wird dabei empfohlen, die täglich konsumierte Kohlenhydratmenge auf etwa 25 bis 50 Gramm zu verringern. Aber was soll das überhaupt? Sind Kohlenhydrate etwa generell schlecht und machen uns krank, sodass wir sie in unserer Ernährung meiden müssen?

Natürlich nicht!

Aber: Ein großer Teil der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate stammt bei vielen Menschen nicht gerade aus den gesündesten Quellen. So ergaben Untersuchungen der Welternährungsorganisation beispielsweise, dass Erwachsene pro Tag etwa 131 Gramm Zucker zu sich nehmen. Dementsprechend ist eine geringere Kohlenhydratzufuhr bei den allermeisten Menschen nicht zwingend gleichzusetzen mit einer strengen Diät und Verzicht – Low Carb kann schon bedeuten, eine ungesunde und unnötig hohe Zuckerzufuhr einzuschränken.

Das kann etwa dadurch geschehen, dass Lebensmittel, die besonders viele Kohlenhydrate in Form von Einfachzucker enthalten, weniger oft auf den Tisch kommen. Solche Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Einfachzucker sind beispielsweise:

- Süßigkeiten und besonders süßes Obst und Gemüse
- Nudeln, Brot und sonstige Backwaren sowie Weißmehlprodukte
- Limonaden, Säfte und gesüßte Getränke
- Fast Food, Fertiggerichte und andere Fertiglernahrungsmittel
- panierte Lebensmittel
- Lightprodukte



© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Werden diese Lebensmittel nur noch selten oder in kleinen Mengen gegessen, kann das die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge bereits erheblich reduzieren.

Aber wozu das alles? Welche Vorteile soll es eigentlich haben, auf die Kohlenhydratmenge zu achten? Schließlich sind Kohlenhydrate doch wertvolle Nährstoffe, die dem menschlichen Körper zur Energiegewinnung dienen?

Obwohl insbesondere einfache Kohlenhydrate unserem Körper schnell verfügbare Energie liefern, sind sie dennoch keine essenziellen Nährstoffe. Das bedeutet: Wir müssen sie nicht zwingend über die Nahrung aufnehmen, um fit, gesund und leistungsfähig zu sein! Anstelle einfacher Kohlenhydrate könnten wir nämlich auch andere Nährstoffe (Fette oder Proteine) zu uns nehmen – aus diesen kann unser Körper ebenfalls die nötige Energie gewinnen.

Tauschen wir also beispielsweise Weißmehlprodukte und andere Kohlenhydratquellen gegen protein- und fettreichere Lebensmittel aus, entsteht dadurch kein »Kohlenhydratmangel«. Vielmehr gewinnt unser Körper die notwendige Energie dann einfach aus den anderen ihm zur Verfügung stehenden Quellen – und es ergeben sich verschiedene gesundheitliche Vorteile. Diese Vorteile erklären, warum so viele Menschen auf die Low-Carb-Ernährung schwören.

Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden

Durchschnittlich konsumieren Erwachsene hierzulande über 200 Gramm an Kohlenhydraten pro Tag. Ein nicht unerheblicher Teil davon stammt dabei aus Zucker in Form von Süßigkeiten, Limonade oder Lebensmitteln, die Haushaltszucker enthalten.

Problematisch daran ist: Viele Untersuchungen konnten zeigen, dass übermä-

ßiger Kohlenhydrat- und gerade Zuckerkonsum das körperliche Wohlbefinden nicht unerheblich beeinträchtigen und uns sogar krank und dick machen kann.

Höchste Zeit also, um mithilfe von leckeren Rezepten, die sich leicht und schnell im Thermomix® zubereiten lassen, überflüssige Kohlenhydrate vom Speiseplan zu streichen – und unserem Körper so

gleich zwei überzeugende Gesundheitsvorteile zu verschaffen:

1. Durch eine verminderte Kohlenhydrataufnahme werden Blutzucker- und Insulinspiegel normalisiert und stabilisiert – so kann weniger Heißhunger entstehen, was bedeutet, dass wir seltener zu »Dickmacher-Lebensmitteln« greifen. Außerdem wird verschiedenen Krankheiten vorgebeugt.
2. Da keine einfachen Kohlenhydrate mehr für die Energiegewinnung zur Verfügung stehen, greift unser Körper dazu nun auf Fett zurück, und zwar neben Nahrungs- auch auf eingelagertes Körperfett. Das heißt, dass unerwünschte Fettpolster schmelzen!

Weniger Körperfett und gleichzeitig auch weniger Heißhunger – kein Wunder, dass wir uns sofort wohler in unserer Haut fühlen!

Weitere Vorteile der Low-Carb-Ernährung

Mehr Wohlbefinden durch weniger Körperfett und kein Heißhunger mehr sind aber noch längst nicht alle Vorteile, die eine kohlenhydratreduzierte Ernährung haben kann. Stehen nämlich weniger kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Nudeln, Backwaren und Chips auf unserem Speiseplan, hat das ganz automatisch zur Folge, dass mehr fett- und proteinreiche Lebensmittel gegessen werden. Schließlich müssen wir ja auch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung genügend Energie zu uns nehmen.

Dieses Ersetzen von Kohlenhydraten durch Proteine und gesunde Fette bringt gleich mehrere Gesundheitsvorteile mit sich:

- **Muskeln werden aufgebaut**
Steigen wir auf eine Low-Carb-Ernährung um, geht mit der geringeren Kohlenhydrat- meist ganz automatisch eine erhöhte Proteinzufuhr einher. Dies hat zur Folge, dass wir bei sportlicher Aktivität leichter Muskeln aufbauen – und das hält unseren Körper straff und fit.
- **Weniger Schmerzen und Krankheiten dank Low Carb**
Senken wir den Kohlenhydratgehalt unserer Nahrung, stabilisiert sich unser Insulinspiegel ganz automatisch. Ein stabilerer Insulinspiegel reduziert aber auch die im Blut nachweisbare Anzahl von Entzündungsmarkern und

© des Titels »Low-Carb-Blickküche aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



macht uns weniger krankheitsanfällig. Sogar Schmerzen oder Gelenksbeschwerden gehen so oft zurück!

- **Mehr Mikronährstoffe durch Low Carb**
Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise hat äußerst positive Auswirkungen auf unsere Essgewohnheiten. Obwohl es gerade zu Beginn etwas mühsam sein kann, zwischen kohlenhydratreichen und -armen Lebensmitteln zu unterscheiden, fällt es nach einiger Zeit leicht, die »richtigen« Lebensmittel auszuwählen. Ein besonders positiver Nebeneffekt der Umstellung ist, dass automatisch

auf frische Gerichte und natürliche Lebensmittel zurückgegriffen wird. Auch wenn wir das zu Beginn nur tun, weil diese Nahrungsmittel weniger Kohlenhydrate enthalten, führen wir unserem Körper so ganz nebenbei auch viel mehr wertvolle Mikronährstoffe zu. Schon nach kurzer Zeit macht sich das Mehr an Vitaminen, Mineralien und anderen wertvollen Stoffen dann in einem Zuwachs an Energie und Leistungsfähigkeit bemerkbar, sodass wir gar nicht mehr zu alten Ernährungsgewohnheiten zurückkehren wollen.



Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®



© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Wer auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achtet, verzichtet weitestgehend auf herkömmliche Weißmehlpasta, weißen Reis, Kartoffeln oder Brot – doch was bleibt dann eigentlich noch übrig und darf gegessen werden? Und welche Low-Carb-Gerichte lassen sich gut im Thermomix® zubereiten?

Manch einer glaubt vielleicht, dass Low-Carb-Gerichte aus dem Thermomix® eintönig sind oder nur Suppe und gedämpftes Gemüse umfassen. Aber weit gefehlt! Unsere kohlenhydratarmen Rezepte für den Thermomix® sind abwechslungsreich, lecker und dazu noch schnell gemacht.

Einer der überzeugendsten Vorteile des Kochens mit dem Thermomix® ist hinlänglich bekannt: Er kann Zutaten zerkleinern, dünsten, kochen, rühren und vieles mehr. So nimmt er uns viele Arbeits-

schritte ab und wir sparen Zeit. Dadurch passen frisch zubereitete Gerichte selbst nach Feierabend noch problemlos in den Zeitplan. Gerade dann, wenn wir uns gesünder ernähren, auf Fertiggerichte verzichten und selbst öfter frisch kochen wollen, ist das ein nicht zu unterschätzender Vorteil.

Auch gibt es oft den Fall, dass nicht alle Familienmitglieder einer bestimmten Ernährungsweise folgen wollen. Muss dann nur für eine Person etwas Spezielles gekocht werden, wird es oft ziemlich kompliziert. Damit alle Familienmitglieder gemeinsam essen können, müssten gleich mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet werden, was im Alltag kaum praktikabel ist und zu Chaos in der Küche führt. In der Konsequenz werden dann häufig die guten Vorsätze, endlich gesünder und kohlenhydratärmer zu es-



sen, über Bord geworfen und dem Familienkonsens geopfert.

Doch das muss nicht sein! Durch die einfache und schnelle Zubereitung im Thermomix® lassen sich viele unserer leckeren Low-Carb-Rezepte fast wie von

allein und darum auch entspannt für nur eine Person zubereiten! Mithilfe des Thermomix® gelingt eine gesunde Ernährung also kinderleicht und lässt sich auch in den turbulentesten Tagesablauf integrieren.

Low Carb mit dem Thermomix® - so klappt's

Einfach alle Zutaten in den Thermomix® werfen, einschalten und fertig ist ein leckeres Gericht? Zugegeben, ganz so einfach ist es nicht – aber fast!

Viele unserer abwechslungsreichen Low-Carb-Rezepte sind One-Pot- oder All-in-one-Gerichte und lassen sich nur mit dem Thermomix® zubereiten. Gelegentlich kann es dabei vorkommen, dass alle Ebenen des Geräts – gleichzeitig oder nacheinander – eingesetzt werden. Das kann dann zum Beispiel so aussehen, dass bestimmte Zutaten im Mixtopf garen, während andere Komponenten im Gareinsatz oder dem Varoma liegen. Für andere Gerichte werden neben dem

Thermomix® auch weitere Küchenhelfer benötigt – allerdings macht das die Zubereitung nicht wirklich komplizierter.

Dennoch fungiert der Thermomix® nicht nur allgemein als Arbeitserleichterung, er ermöglicht vielmehr eine besonders praktische Zubereitung, die sich gerade für unsere Low-Carb-Rezepte bestens eignet. Denn viele beliebten und nahrhaften Low-Carb-Zutaten wie Gemüse und Fleisch lassen sich gut und dazu noch sehr schonend im Varoma zubereiten. Der austretende Saft kann dabei in etwas Backpapier aufgefangen werden und verleiht den Gerichten ein besonderes Geschmackserlebnis.

Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®

Einfach und ohne Chaos auch im stressigen Alltag eine frische Low-Carb-Mahlzeit zaubern? Mit dem Thermomix® klappt das schnell und unkompliziert. Das liegt nicht nur daran, dass der Thermomix® uns viele Arbeitsschritte abnehmen kann, sondern hat auch damit zu tun, dass für gesunde und kohlenhydratarme Gerichte weder lange Vorbereitungszeiten noch exotische Zutaten notwendig sind. Der Vorteil dieser einfachen und schnellen Küche: Zuckerhaltige Fertigprodukte und schnell verfügbare, aber ungesunde Snacks werden damit überflüssig!

Aber mit welchen Lebensmitteln lässt sich dieses Küchenwunder vollbringen? Die Antwort auf diese Frage gibt unsere Liste der Top-Low-Carb-Zutaten für den Thermomix®:

1. Fleisch und Fisch

Fleisch und Fisch lassen sich im Thermomix® schnell, einfach und aromatisch zubereiten. Die Gerichte spenden nicht nur eine große Portion an wertvollem Eiweiß, sondern besiegen auch größeren Hunger. Gerade Fleisch enthält außerdem wichtige essenzielle Aminosäuren, unterstützt uns beim Aufbau von Muskulatur, der Reduktion von Körperfett und lässt sich – genauso wie Fisch – insbesondere im Varoma schonend und aromatisch garen.

2. Milchprodukte

Milchprodukte ergänzen eine kohlenhydratarme Ernährung ideal und fungieren in Form von Joghurt, Quark, Käse sowie in vielen anderen Formen als echte Energiespender. Reich an wertvollen Mineralstoffen lassen sich Milchprodukte zudem auch besonders vielseitig – von süß bis herzhaft – zubereiten.

3. Hülsenfrüchte, Kerne und Nüsse

Obwohl Hülsenfrüchte – anders als Kerne und Nüsse – einen verhältnismäßig hohen Kohlenhydratanteil aufweisen, sind sie dennoch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung zu emp-

© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



fehlen. Das liegt nicht zuletzt an ihrem hohen Eiweißgehalt und dem damit verbundenen lang anhaltenden Sättigungseffekt.

Nüsse, Kerne und Samen hingegen machen aufgrund ihres hohen Anteils an gesunden Fetten lange satt und sollten den Speiseplan darum – in kleinen Mengen – abrunden.

4. Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind nicht nur dann die richtige Wahl, wenn es einmal schnell gehen soll. Die frischen, knackigen Zutaten bringen außerdem eine Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen und lassen sich gerade im Thermomix® vielseitig zubereiten.

Ob als leckerer Blumenkohlreis, Gemüsecurry oder Low-Carb-Püree – Gemüse ist ideal, um kohlenhydratreiche Lieblingsgerichte durch eine Low-Carb-Alternative zu ersetzen, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

5. Gemüsenudeln und -reis

Ob grün, orange oder rot – gesunde und kohlenhydratarme Gemüsepasta liegt voll im Trend und lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Alles, was dafür nötig ist, ist ein Spiralschneider oder Sparschäler, das entsprechende Gemüse – und ruckzuck sind die Gemüsespaghetti fertig. Angefangen hat der Gemüsenudeltrend mit den sogenannten Zoodles. Der Begriff



setzt sich aus den englischen Wörtern »zucchini« und »noodles« zusammen und meint entsprechend feine Zucchiniestreifen, die sich wie »echte« Nudeln mit den verschiedensten Saucen kombinieren und genießen lassen. Mittlerweile sind auch »Coodles«, aus »carrots« und »noodles«, weitverbreitet. Neben Zucchini und Karotten eignen sich auch Rettich, Rote Bete oder jedes andere feste Gemüse, das sich gut in feine Streifen schneiden lässt, als leckere Gemüsepasta.

Ist das Lieblingsgemüse einmal ausgewählt, geht die Zubereitung der Low-Carb-Nudeln rasend schnell. Das Gemüse dazu einfach putzen, waschen, mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen und wenige Minuten in der warmen Pastasauce ziehen lassen. So bleibt die Gemüsepasta lecker al dente. Wer seine Gemüsepasta etwas weicher mag, kann sie auch 2 bis 5 Min. in Wasser kochen oder 10 Min. im Varoma mitdämpfen, während die Sauce unten im Mixtopf auf Varomastufe gekocht wird.

Übrigens: Wer keinen Spiralschneider besitzt, benutzt einfach einen Sparschäler, um das Gemüse in Form zu bringen.



Anders als gewöhnliche Nudeln oder Reis kommen Konjaklebensmittel meist in Wasser eingelegt zu uns nach Hause – lassen sich aber auch schneller und einfacher zubereiten als ihre High-Carb-Kollegen. Hierzu werden die Konjakprodukte einfach so lange unter fließendem Wasser abgespült, bis ihr typischer (unbedenklicher) Eiggengeruch verschwunden ist. Danach abseihen und 2 bis 3 Min. in der gewünschten Sauce mitkochen bzw. ziehen lassen. Das verleiht den eigentlich geschmacksneutralen Konjakprodukten Würze und Geschmack.

Obwohl bei der Konjakzubereitung also kaum etwas schiefgehen kann, sollten Reis- und Pastafreunde Folgendes beachten: Da Konjakprodukte mehr Wasser enthalten als normaler Reis bzw. Pasta, wird ihre Konsistenz oft als »glibberig« empfunden. Wer das nicht möchte, brät die abgespülten Konjakprodukte erst für wenige Minuten in einer Pfanne an, bevor er sie in die Sauce gibt.

6. Konjakknudeln und -reis

Konjakknudeln (auch Shirataki genannt) und Konjakkreis werden aus der japanischen Konjakkwurzel hergestellt und sind tatsächlich kohlenhydrat-, fett- und fast kalorienfrei – und damit ein echtes Diät- und Low-Carb-Food.

Diese Low-Carb-Basics sollten im Küchenschrank nicht fehlen

Unsere leckeren Low-Carb-Rezepte für den Thermomix® lassen sich in meist nur 15 bis 35 Min. zubereiten. Selbstverständlich kommen dabei viele frische Zutaten wie Gemüse und Fleisch zum Einsatz, die bei einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen dürfen. Damit das Kochen im Alltag reibungslos klappt, sollten ein paar Basic-Zutaten, die sich gut halten, am besten immer zu Hause vorrätig sein. So lassen sich auch mal spontan aus einigen frischen Zutaten und dem Vorrat köstliche Low-Carb-Mahlzeiten zaubern. Zu unseren Basics gehören:

Fette und Öle

- Olivenöl
- Butter
- Kokos- oder Rapsöl



Gewürze und getrocknete Kräuter

- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- Kümmel
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Curry
- Basilikum
- Salbei
- Oregano
- Thymian



Würzmittel

- Sojasauce
- Senf
- Balsamicoessig
- Apfelessig
- Zitronensaft
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer



Low-Carb-Süßungsmittel

- Xylit
- Erythrit
- Flüssigsüßstoff

Übrigens: Fertige Saucen und Dressings gehören nicht in die Liste der Low-Carb-Basics! Denn sie sind meist alles andere als kohlenhydratarm. Genau wie andere Fertiggerichte auch enthalten sie oft viel Zucker und dazu noch Konservierungsstoffe und andere Zusätze.

Gut für den Vorrat eignen sich noch folgende kohlenhydratarme Lebensmittel:

- Dosentomaten
- Tiefkühlfisch
- Thunfisch
- Tiefkühlobst
- Tiefkühlgemüse
- Kichererbsen und Bohnen
- Kokosmehl
- Gemahlene Mandeln oder Nüsse
- Ganze Nüsse



Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®

Kräuter zerkleinern

Beim Zerkleinern von Kräutern mit dem Thermomix® sollten Sie darauf achten, dass die Kräuter möglichst trocken sind. Am besten vorher noch etwas klein zupfen und bei mindestens **Stufe 5** auf das laufende Messer einrieseln lassen. Auch der Mixtopf sollte trocken sein.

aus dem Varoma nach unten in den Mixtopf tropft, empfiehlt sich, Backpapier auf die Größe des Varoma zurechtzuschneiden und unter das Gargut zu legen. Zur Verbesserung der Dampfdurchlässigkeit können Sie das Backpapier vor dem Einlegen nass machen und gut auswringen.

Energie sparen

- Wenn Sie das benötigte Wasser, zum Beispiel zum Dünsten im Varoma oder zum Kochen von Kartoffeln im Garkorbchen, vorher im Wasserkocher aufkochen und dann in den Mixtopf füllen, verkürzt sich die Aufheizzeit, und das spart Energie.
- Umso kleiner die Fleischbällchen oder die Gemüsestücke sind, die Sie in den

Dünsten und Garen im Varoma

- Beim Garen im Varoma ist zu beachten, dass ausreichend Schlitze frei bleiben, damit der Dampf gut durchziehen kann. Hierfür können Sie zum Beispiel Besteck unter das Gemüse legen, wenn Sie eine große Menge dünsten.
- Um zu vermeiden, dass etwa Eiweiß von Fisch oder Fleisch beim Dünsten



© des Titels »Low-Carb-Blickküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Varoma einlegen, desto schneller sind sie gar und umso weniger Energie benötigt der Kochvorgang.

Das Entfernen von Anbrennresten

Anbrennspuren im Mixtopf können Sie ganz einfach entfernen: Halbieren Sie eine Zitrone, geben Sie sie in den Mixtopf und zerkleinern Sie sie **15 Sek./Stufe 8**.

Kochen Sie in einem Wasserkocher Wasser auf, füllen Sie es in den Mixtopf und lassen das Ganze 10 Min. einwirken. Oder Sie geben das nicht erhitzte Wasser zur zerkleinerten Zitrone in den Mixtopf und lassen alles **10 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen. Danach leeren Sie den Mixtopf und können die Anbrennreste mit einem Schwamm oder Küchentuch entfernen.

Zum Umgang mit diesem Buch

Die nachfolgenden Rezeptideen zeigen Ihnen, wie Sie in kurzer Zeit frische und leckere Low-Carb-Gerichte im Thermomix® vor- und zubereiten können.

Für Hauptgerichte, die nur mit dem Thermomix® zubereitet werden, bei denen also weder Backofen noch Mikrowelle oder Pfanne zusätzlich benötigt werden, finden Sie folgende Hinweise:

One Pot: Zubereitung nur im Mixtopf (hinzu kommen evtl. noch ein Gefäß oder eine Schüssel zum Umfüllen).

All in one: Zubereitung nur in Mixtopf und Varoma (hinzu kommen evtl. noch ein Gefäß oder eine Schüssel zum Umfüllen).

Bei jedem Rezept finden Sie Angaben zu den Nährwerten und der Zubereitungs-dauer:

- kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- P für Protein,
- F für Fett.

Außerdem sind vegetarische, vegane und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:

- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Eiweißpulver, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!