

Daniel Wiechmann

# SUPPEN LOW-CARB

Leckere Rezepte zum  
Abnehmen und Schlankbleiben

**riva**

© des Titels »Suppen Low-Carb« (ISBN 978-3-86883-967-8)  
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Low-Carb-Suppen – Einfach, praktisch, vielfältig

Abnehmen ohne Hungerkuren und Diät? Mit der Low-Carb-Ernährung funktioniert das. Kein Wunder, dass dieser kohlenhydratbewusste Ernährungsstil immer mehr Anhänger findet. Bewusstes Essen statt Verzicht. Fit und satt durch den Tag statt lästiges Magenknurren. Die Low-Carb-Ernährung hat viele Vorteile.

Low-Carb-Suppen ermöglichen jedem einen besonders unkomplizierten Einstieg in diese Art der Ernährung. Suppen sind einfach und schnell zuzubereiten. Sie lassen sich gut lagern und spielend leicht transportieren – z. B. in einem Thermobecher. So muss man nicht einmal im Büro oder unterwegs auf Low-Carb verzichten. Stichwort: Low-Carb To Go.

Mit Low-Carb-Suppen kann man immer und überall an seinem Ernährungsplan festhalten.

In diesem Buch wird die ganze Vielfalt dieser Suppenwelt vorgestellt: leichte, erfrischende Sommersuppen ebenso wie herzhafte Suppen für kalte Wintertage, Fisch- und Fleischsuppen, exotische Asia-Suppen, Klassiker aus Omas Küche, Suppen, die gesund machen und entschlacken, sowie gehaltvolle Low-Carb-Suppen, die Sportlern genügend Energie fürs Training liefern, ohne den Stoffwechsel zu belasten.

Doppelter Vorteil: Bereits Suppen an sich tun dem Körper einfach gut. Wer regelmäßig Suppen isst, nimmt automatisch weniger Kalorien zu sich. Suppen sind leicht zu verdauen, dank Gemüsebasis nährstoffreich und enthalten meist viele Kräuter und Gewürze, die unserem Stoffwechsel und unserem Immunsystem auf die Sprünge helfen. Mit Low-Carb-Suppen essen Sie sich daher nicht nur schlank, sondern auch gesund.

Guten Appetit!

## 5 Pluspunkte für Low-Carb-Suppen

- + leicht zuzubereiten
- + können überallhin mitgenommen werden (Low-Carb To Go)
- + lassen sich auf Vorrat kochen
- + sind nährstoffreich und leicht verdaulich
- + wirken positiv auf das Immunsystem

## Low-Carb – So geht's richtig

Der Verzicht auf Kohlenhydrate (KH) ist keine Erfindung der Neuzeit. Bereits in den 70er-Jahren erklärte ein gewisser Robert Atkins, wie man mit einer Low-Carb-Ernährung ganz ohne Diätstress abnehmen oder aber sein Gewicht halten kann. Heute gehört die Atkins-Methode zu den Diätklassikern. Das Prinzip dahinter ist genial: Low-Carb kurbelt den körpereigenen Fettstoffwechsel an.

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Unser Körper braucht sie, um richtig zu funktionieren, vor allem unser Gehirn und unsere Muskeln. Dabei sind Kohlenhydrate nichts anderes als mehr oder weniger komplexe Zuckermoleküle, sogenannte Sacharide. Und davon enthält unserer Nahrung mittlerweile viel zu viele, vor allem in Form von reinem Zucker, der sich in horrenden Mengen in Erfrischungsgetränken, Fruchtsäften, Süßigkeiten, aber auch in Wurst verstecken kann. Das Problem dabei: Werden Kohlenhydrate von unserem Körper nicht unmittelbar verwertet, werden sie in Fett umgewandelt und eingelagert. Die Pölsterchen an Bauch, Rücken oder Hüfte zeugen davon.



# Abnehmen mittels Ketose

Reduziert man nun die Kohlenhydrate in der Nahrung, greift der Körper genau diese Fettdepots wieder an, um seinen natürlichen Kohlenhydratbedarf zu decken. Dieser Vorgang nennt sich Ketose, und er funktioniert am besten, wenn man vor allem beim Abendessen auf Kohlenhydrate verzichtet. So wird der Fettstoffwechsel für längere Zeit aktiviert. Sport – vor allem Krafttraining – verstärkt den Fettabbau. Wer dann noch auf Eiweiß und viel Wasser als Appetitzügler setzt und so seine Kalorienzufuhr im Griff hat, nimmt ohne Probleme ab. Selbst für Normalgewichtige oder Freizeitsportler, die einfach nur definierter aussehen wollen, eignet sich Low-Carb. Bei ihnen wirkt bereits eine konsequente Low-Carb-Suppenwoche Wunder.

## Gute Kohlenhydrate, böse Kohlenhydrate

Ganz wichtig: Low-Carb ist nicht gleich No-Carb. Kohlenhydrate an sich sind nichts Schlechtes. Allerdings gibt es »gute« und »böse« Kohlenhydrate. Schaut man sich die Zuckermoleküle genauer an, bestehen diese aus unterschiedlichen komplexen Bausteinen. Es gibt Einfachzucker wie die Fructose, die in Obst vorkommt, Zweifachzucker (z. B. Milchzucker oder in Schokolade) und Mehrfachzucker (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln). Je komplexer ein Zuckermolekül aufgebaut ist, desto länger braucht der Körper, um es aufzuspalten. Und je länger unser Körper dafür braucht, desto länger ist er satt. Einfachzucker, die schnell verdaut werden, lassen leider auch schnell wieder Hunger aufkommen. Wer abnehmen will, sollte daher auf die »guten« Kohlenhydrate aus Mehrfachzucker setzen.

# Welche Menge an Kohlenhydraten soll man täglich essen?

Der Kohlenhydratbedarf ist genau wie der Kalorienbedarf eine individuelle Größe. Er hängt davon ab, wie sehr man sich körperlich betätigt, wie groß der Grundumsatz ist, wie viele Muskeln der Körper versorgen muss und, und, und. Dennoch gibt es Richtwerte, an denen man sich orientieren kann. Als Faustregeln gelten:

**Ab 300 g KH pro Tag:** Sie nehmen garantiert und kontinuierlich zu.

**150–300 g KH pro Tag:** Sie werden nach und nach dicker. Zwar sehr langsam, aber in der Summe spürbar.

**120–150 g KH pro Tag:** Sie halten (mit etwas Sport) Ihr Gewicht ohne Probleme.

**50–120 g KH pro Tag:** Ab hier herrscht Kohlenhydratmangel. Ihr Körper stellt auf die Verbrennung von Körperfett (Ketose) um. Sie nehmen ab, sollten aber – sobald Ihr Idealgewicht erreicht ist – wieder mehr Kohlenhydrate essen.

**Weniger als 50 g KH pro Tag:** Das geschieht beispielsweise beim Fasten. Über einen längeren Zeitraum ist diese Form der Ernährung nicht ratsam und sollte nur bei entsprechend sorgfältiger Anleitung durchgeführt werden.

Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

# Sommersuppen



# Tomatensuppe mit Käsecroûtons

Ergibt: 8 Portionen \* Zubereitung: 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 151 kcal, KH: 13g , E: 5g , F: 8g

## Einkaufsliste:

Für die Croûtons:

100 g Weißbrot

50 g Käse

(z. B. Emmentaler)

3 EL Butter

Für die Tomatensuppe:

2 EL Olivenöl

½ Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Salz

¼ TL Paprikapulver  
(edelsüß)

500 ml Tomaten  
(in Stücken)

400 ml Gemüsebrühe  
Pfeffer

## So wird's gemacht:

1. Das Weißbrot in Würfel schneiden. Die Würfel in der Mitte einschneiden und in den Spalt ein Stückchen Käse legen. Das Brot fest andrücken.
2. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Croûtons von zwei Seiten goldbraun braten (ca. 4 Min. pro Seite), dann beiseitelegen.
3. Olivenöl in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel schälen, fein hacken und im Öl anschwitzen (ca. 4 Min.).
4. Den Knoblauch schälen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz und Paprikapulver zu den Zwiebeln geben. Unter Rühren kurz anschwitzen (ca. 1 Min.).
5. Tomaten und Gemüsebrühe in den Topf geben. Aufkochen. Danach Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen.
6. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zusammen mit den Käse-Croûtons servieren.

*Wer die Tomatensuppe cremiger mag, kann sie mit etwas Sahne verfeinern.*



## Rote-Bete-Suppe

Ergibt: 2–3 Portionen \* Zubereitung: 20 Min.

Nährwerte (pro Portion): 390 kcal, KH: 10g , E: 7g , F: 34g

### Einkaufsliste:

1 rote Zwiebel  
2 Rote Bete  
1 Stk. Ingwerknolle (1 cm)  
½ rote Chilischote  
1 EL Butter  
200 ml Gemüsebrühe  
100 ml Weißwein (trocken)  
½ Orange  
200 ml Sahne  
3 EL Petersilie  
etwas Mehl  
1 EL Olivenöl  
3 EL Schnittlauch



### So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen, fein hacken. Die Rote Bete waschen, schälen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Rote Bete, Ingwer und Chili darin anschwitzen (ca. 3–4 Min.).
3. Gemüsebrühe und Weißwein angießen. Die halbe Orange auspressen und den Saft hinzugeben. Aufkochen. Hitze reduzieren und 15 Min. ziehen lassen.
4. Sahne hinzugeben und noch mal 5 Min. ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Diese in Mehl wälzen und in einer Pfanne mit Olivenöl knusprig braten. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
6. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein hacken.
7. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren (eventuell durch ein Sieb passieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Suppe in Teller geben. Mit Petersilie und Schnittlauch garnieren und servieren.

*Als Topping eignen sich knusprig gebratene Speckwürfel oder ein Klecks Crème fraîche.*



## Geeiste Gurkensuppe

Ergibt: 2 Portionen \* Zubereitung: 2 Std. 30 Min.

Nährwerte (pro Portion): 124 kcal, KH: 16g , E: 6g , F: 4g

### Einkaufsliste:

1 Salatgurke (ca. 400 g)

1 TL eingelegter Ingwer  
(Sushi-Ingwer oder Gari)

1 Knoblauchzehe

Zitronensaft

¼ TL Cayennepfeffer

Pfeffer

Salz

Zucker

200 ml Joghurt  
(oder Sahne)

### So wird's gemacht:

1. Die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Gurkenfleisch in Würfel schneiden und in einen Topf geben.
2. Den eingelegten Ingwer, den geschälten und fein gehackten Knoblauch, einen Spritzer Zitronensaft, Cayennepfeffer, frisch gemahlene schwarzen Pfeffer, Salz und eine Prise Zucker zur Gurke geben und vermischen.
3. Alles mit einem Stabmixer gut pürieren.
4. Joghurt mit einem Schneebesen in die Gurkenmasse einarbeiten.
5. Suppe für 1–2 Std. in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen.
6. Vor dem Servieren unbedingt noch einmal gut durchrühren und mit Salz abschmecken.

Als Topping eignen sich z. B. geröstete Sesamkerne oder Räucherlachs.



# Artischockencremesuppe

Ergibt: 2–3 Portionen \* Zubereitung: 60 Min.

Nährwerte (pro Portion): 431 kcal, KH: 24g , E: 7g , F: 30g

## Einkaufsliste:

1 Zitrone  
2 große Artischocken  
(à 400 g)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
1–2 Lorbeerblätter  
125 ml Weißwein (trocken)  
500 ml Gemüsebrühe  
50 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer

## So wird's gemacht:

1. Zitrone auspressen. Die Hälfte des Saftes in eine Schüssel geben. Die Schüssel zur Hälfte mit Wasser füllen.
2. Artischocken putzen. Dabei die Stiele abschneiden und die äußeren harten Blätter abbrechen. Das obere Drittel der Artischocken abschneiden. Die restlichen Artischocken vierteln. Das Heu im Inneren entfernen. Die fertig geputzten Artischockenstücke ins Zitronenwasser legen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und die Lorbeerblätter darin anschwitzen (ca. 2 Min.). Die Artischockenstücke durch ein Sieb abgießen und in den Topf geben. Ca. 3 Min. andünsten.
5. Weißwein angießen. Bei großer Hitze einkochen, bis nur noch  $\frac{2}{3}$  der Flüssigkeit vorhanden sind.
6. Gemüsebrühe und Sahne angießen. Kurz aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 30–35 Min. köcheln lassen, dann Lorbeerblätter entfernen.
7. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb geben, um die restlichen Artischockenfasern zu entfernen.
8. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken und servieren.

# Milde Zucchinisuppe

Ergibt: 2 Portionen \* Zubereitung: 35 Min.

Nährwerte (pro Portion): 286 kcal, KH: 13 g , E: 12 g , F: 23 g

## Einkaufsliste:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2–3 Zucchini  
1 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
½ EL Butter  
3 EL Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Petersilie

## So wird's gemacht:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Zucchini waschen, putzen und in Würfel schneiden.
2. Öl bei mittlerer Hitze in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im Topf anschwitzen (ca. 4–5 Min.). Zucchiniwürfel hinzugeben und andünsten (ca. 5 Min.).
3. Gemüsebrühe angießen. Aufkochen. Danach die Hitze reduzieren und 15 Min. köcheln lassen.
4. Petersilie waschen und trocken schütteln.
5. Die Suppe vom Herd nehmen, Sahne hinzugeben. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
6. Die Suppe in Teller füllen. Mit Petersilie garniert servieren.

*Als Topping eignen sich Mandelblättchen, die in einer Pfanne ohne Fett geröstet wurden.*



## Spargelsüppchen

Ergibt: 4–6 Portionen \* Zubereitung: 40 Min.

Nährwerte (pro Portion): 130 kcal, KH: 14g , E: 9g , F: 4g

### Einkaufsliste:

1 Zwiebel  
1 kg Spargel  
1 EL Butter  
1 ½ l Hühnerbrühe  
Pfeffer  
2 EL Sauerrahm  
Salz

### So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Den Spargel waschen, putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Suppentopf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen (ca. 3 Min.).
4. Die Brühe angießen und den Spargel in den Topf geben. Mit etwas Pfeffer würzen. 20 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und den Sauerrahm in die Suppe einrühren.
6. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz abschmecken und servieren.

*Als Topping eignen sich Spargelspitzen, die man dann vor dem Pürieren beiseitelegen muss, oder aber kurz gebratenes Fleisch (Rind, Kalb, Ochsenfetzen).*



# Frische Gazpacho

Ergibt: 6 Portionen \* Zubereitung: 15 Min.

Nährwerte (pro Portion): 153 kcal, KH: 19g, E: 4g, F: 9g

## Einkaufsliste

3–4 Tomaten

6 Stängel Sellerie

1 Knoblauchzehe

1 Gurke

1 rote Zwiebel

1 grüne Paprika

900 ml Tomatensaft

1 TL Zucker

2 EL Olivenöl

3 EL Weißweinessig

Salz

Petersilie

Pfeffer

## So wird's gemacht:

1. Tomaten blanchieren. Die Haut abziehen. Tomaten halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Gurke, Zwiebel und Paprika waschen, schälen, entkernen und halbieren. Die eine Hälfte wird für die Garnitur verwendet, die andere für die Suppe.
5. Tomaten, Sellerie und die Hälfte des Gemüses klein geschnitten in einen Suppentopf geben.
6. Tomatensaft, Zucker, Olivenöl, Knoblauch und Weißweinessig hinzugeben. Alles mit einem Standmixer pürieren. Mit Salz abschmecken. Die Suppe mindestens 2 Std. lang kalt stellen.
7. Die andere Hälfte des Gemüses in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
8. Suppe in Teller füllen. Mit Gemüsestückchen, Petersilie und Pfeffer garnieren.

*Für den besonderen Kick einfach noch dünne Scheiben oder Würfel eines Granny-Smith-Apfels in die Gazpacho geben.*