

Ofengerichte Low Carb

55 Rezepte für dampfende Aufläufe
und Schnelles vom Blech



systemed

Vorwort

© 2020 des Titels »Ofengerichte Low Carb« von Bettina Meiselbach (978-3-95814-141-4) by niva Verlag,
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.nivag.de

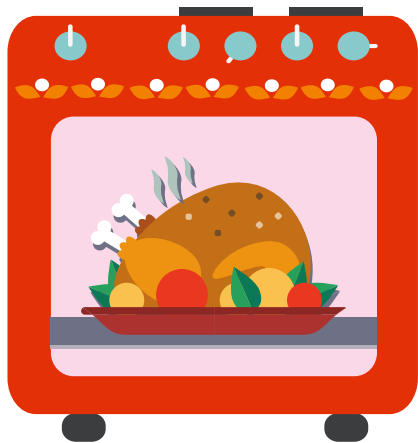


Ofenküche macht glücklich. Ja, ich übertreibe nicht, denn mit dem Backofen Mahlzeiten zuzubereiten, ist in verschiedener Hinsicht von Vorteil. Erst einmal nimmt uns der Backofen Arbeit ab und die frei werdende Zeit kann mit schöneren Dingen gefüllt werden, als am Herd zu stehen. Perfekt, wenn Gäste das Haus stürmen und das gemeinsame Essen bereits im Ofen schmurgelt.



Dann ist es beruhigend, wenn im Hintergrund der Backofen schnurrt und sich die kaum zu ertragende Vorfreude mit den wunderbaren Gerüchen, die aus dem Ofen strömen, immer weiter erhöht. Vielleicht kennen Sie das ja auch von der Familie, wenn der appetitliche Geruch aus dem Ofen lockt und die hungrige Meute sich in der Küche versammelt und erwartungsfroh durch die Backofentür schaut. Da tropft der Zahn.

Nirgends verstärken und verbinden sich Aromen besser als im Ofen. Brutzelige Röstaromen, der Entzug von Wasser und das gemeinsame Garen führen zu einem verdichteten und intensiven aromatischen Erlebnis. Und sind wir ehrlich, es gibt Weniges, das nicht schmeckt, wenn es dick mit Käse überbacken wurde und dieser im Backofen auf dem Essen geschmolzen ist.



Gerade für Kochanfänger oder bequeme Köche ist die leckere Backofenküche perfekt, denn die Ofenküche nimmt kaum etwas übel und verzeiht so manchen Fehler. Wenige Gerichte der Ofenküche müssen auf die Minute perfekt gegart sein, und wenn dann mal die Schwiegermutter am Telefon kein Ende findet, dreht man mit einer Hand locker die Temperatur runter und gibt so dem netten Gespräch ganz elegant noch etwas Zeit.

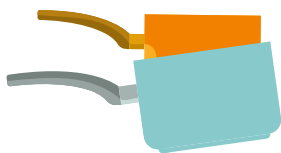
Ich könnte jetzt also eine Ode an den Backofen trällern, will Sie mit meinem Buch aber lieber ganz einfach praktisch und kulinarisch überzeugen. Etwas anderes geben meine Sangeskünste leider auch nicht her und unsere Freundschaft wäre schnell am Ende. Ganz anders verhält es sich mit dem Backofen, denn gerade in der dunklen Jahreszeit ist der mein bester Freund in der Küche. Und wenn Sie sich bald durch die 55 Ofenrezepte durchgekocht haben, geht es Ihnen wahrscheinlich genauso.



Jetzt übernimmt der Backofen das Kommando in der Küche. Ein volles Rohr dampfender Köstlichkeiten wartet auf Sie.

Lassen Sie den Ofen mal machen. Sie werden begeistert sein.

Ihre



Forever Low Carb



FOREVER LOW CARB

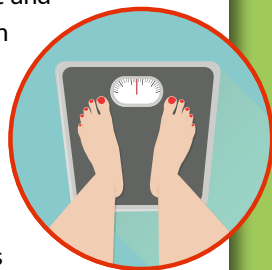


Die eigene Ernährung kohlenhydratreduziert zu gestalten, ist eine Entscheidung, die langfristig beeinflusst, was auf dem Teller liegt. Ja, Low Carb ist eine Reduktionsdiät, um Gewicht zu verlieren, und gleichzeitig ist Low Carb auch keine Reduktionsdiät, um Gewicht zu verlieren, sondern sehr viel mehr. Low Carb ist ein gesunder Lebensstil, den immer mehr Menschen für sich entdecken und langfristig dabei bleiben – so wie ich.

Low Carb seit 2014 und immer noch happy ...

Wenn ich daran zurückdenke, welche Diäten ich in meinem Leben schon gemacht habe, dann wird mir fast schwindelig. Ich kenne alles, was es da in den vergangenen 30 Jahren an verrückten Ideen gab, die versprochen haben, dass man in wenigen Wochen schlank wird und dann die Welt rosarot ist. So stellte ich meine Ernährung in regelmäßigen Abständen zeitlich befristet um, verlor Gewicht und war kurze Zeit später schwerer als zuvor. Nicht rosarot, sondern echter Frust, der am Ende in 130 Kilogramm Gewicht mündete.

Erst die Diagnose Diabetes im Herbst 2013 hat dazu geführt, dass ich mich tiefer mit den Grundlagen des Stoffwechsels beschäftigt habe. Ich kam dabei zu dem Schluss, dass ich mit einer Kohlenhydratverwertungsstörung wohl besser etwas reduzierter mit dem Stoff umgehen sollte, den ich nicht gut verstoffwechseln kann. Gleichzeitig wurde mir durch die chronische Erkrankung auch klar, dass es nicht reicht, mal 2-3 Monate in Hauruck-Manier alles anders zu machen und dann wieder in alte Muster zu verfallen. Nein, ich wurde gezwungen, langfristig zu denken und mir zu überlegen, wie ich meine Ernährung gestalten will, und zwar für den Rest meines Lebens.



Gegessen habe ich schon immer gerne und gut. Genau daran scheiterte früher auch so manche Ernährungsumstellung. Nie hatte ich das Gefühl, dass meine Bedürfnisse nach richtig leckerem Essen dauerhaft befriedigt wurden. Dass das alles geht, habe ich erst nach der Umstellung auf Low Carb entdeckt. Und weil mir an den vielen verschiedenen Low-Carb-Konzepten immer etwas nicht gepasst hat, habe ich mein eigenes Happy-Carb-Prinzip (Seite 12) gebastelt und mir die Low-Carb-Welt so gemacht, wie sie mir gefällt.



Das Ergebnis waren fast 60 Kilogramm weniger Gewicht und mehr Lebensqualität und -freude, die mein Leben bis heute bestimmen. Meine Diabetes-Erkrankung konnte ich erfolgreich zurückdrängen und brauche seit Jahren keine blutzuckersenkenden Medikamente mehr. Und das Beste ist, dass ich heute besser esse als in früheren Zeiten: mehr Geschmack, mehr Nährstoffe, mehr Spaß am Kochen und Genießen. Meine Low-Carb-Rezepte sind die mit der Extraportion Happiness und darauf bin ich sehr stolz.

Falls Sie noch keine Berührungspunkte mit Low Carb hatten und sich ganz neu auf das Abenteuer einlassen, so will ich Sie nun in die Lage versetzen, zu verstehen, womit Sie es bei der Low-Carb-Ernährung zu tun haben und warum diese Ernährungsweise gesundheitlich von Vorteil ist.

Rein ins bunte Low-Carb-Universum

Um Ihnen direkt die Angst zu nehmen, dass Sie es mit einer außerirdischen Lebensform zu tun haben, will ich Sie zunächst beruhigen. Ich bin mir sicher, dass Sie Ihren Speiseplan schon heute immer wieder nach den Grundprinzipien der Low-Carb-Ernährung gestalten, nur sind es eben meistens nur einzelne Mahlzeiten, die aufgrund der Zutaten kohlenhydratreduziert auf den Teller kommen. Low Carb geht einen Schritt weiter und kombiniert über den Tag ausschließlich Mahlzeiten, die alle mit weniger Kohlenhydraten auf den Teller kommen, als das im Durchschnitt der Fall ist.



Sie müssen sich also nicht komplett verbiegen, sondern einfach die Schwerpunkte bei der Auswahl der Zutaten etwas anpassen. Mein Zaubermotto für schlanke Hüften und eine gesunde Ernährung lautet übrigens:

Gemüse, Gemüse und noch mal Gemüse.

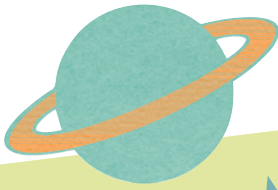


Total unspektakulär und für jeden Menschen einfach und problemlos umsetzbar. Was einfach beginnt, kann manchmal verwirrend sein, gerade wenn man sich in die Low-Carb-Thematik einliest und immer wieder auf unterschiedliche Auffassungen der Low-Carb-Ernährung stößt. Ja, es schwirren im Low-Carb-Universum eine Vielzahl vom Planeten umher und alle haben ihre eigenen Regeln. Allen gleich ist, dass die Kohlenhydrate reduziert werden. Aber in welchem Umfang und unter der Einbeziehung welcher Lebensmittel ist breit gefächert und so entzünden sich regelrechte intergalaktische Kriege, wenn einzelne Planeten das Vorrecht für sich beanspruchen, die eigenen Low-Carb-Regeln zur Gesetzmäßigkeit zu erklären.

Es gibt kein allgemeingültiges Low-Carb-Gesetz.

Wenn Sie davon ausgehen, dass eine »normale« Ernährung 250–300 Gramm Kohlenhydrate pro Tag enthält, so spricht man im Bereich von 20 bis maximal 150 Gramm Kohlenhydrate von Low Carb. Sie können sich vorstellen, dass man mit einem Kohlenhydratbudget von 20 Gramm pro Tag die Lebensmittel anders auswählen muss, als das bei einem Tagesbudget von z. B. bis zu 100 Gramm (wie bei Happy Carb) der Fall ist. Was an der einen Stelle passt, geht an anderer Stelle überhaupt nicht. Ähnlich verhält es sich auch bei den beiden anderen Makronährstoffen, dem Eiweiß und dem Fett, die, je nach Low-Carb-Variante, in unterschiedlicher Menge auf den Teller dürfen.

Es macht also einen Unterschied, ob Sie sich streng Low Carb mit dem Ziel der Ketose ernähren (Gehirn wird über den Fettstoffwechsel gespeist) oder ob Sie eher moderates Low Carb bevorzugen, wo der Speiseplan sehr viel bunter ist und sich auch Lebensmittel reinbeamen lassen, die auf dem Planeten »20 Gramm« verpönt sind. Setzen Sie sich in das Raumschiff, das Ihren persönlichen Vorstellungen entspricht und machen Sie sich bitte keine Gedanken darüber, dass es andere Planeten anders machen.



Einigkeit besteht eigentlich auf allen Low-Carb-Planeten, dass auf die folgenden Lebensmittel verzichtet wird:

- ★ Nudeln
- ★ Kartoffeln
- ★ Reis
- ★ Haushaltszucker
- ★ herkömmliche Backwaren
- ★ Fruchtsäfte und Limonaden



All diese Lebensmittel sind sehr kohlenhydrathaltig und haben zugleich, gerade wenn bei den Backwaren helle Mehle verwendet werden, kein gutes Verhältnis zwischen Kalorien und den enthaltenen Nährstoffen. Bei Low Carb stehen Lebensmittel im Vordergrund, die viele Nährstoffe im Gepäck haben und in der Vielzahl und der gesunden Kombination eine vollwertige und ballaststoffreiche Ernährung ergeben.

Wie bei jeder Ernährung kann man sich auch Low Carb ungesund ernähren. Vielleicht kennen Sie das Image der Atkins-Diät, der Mutter aller Low-Carb-Diäten, die jedoch als Eier-Bacon-Diät verschrien ist. Klar, Eier sind tolle Nährstoffbomben und Bacon ist eine superleckere Zugabe, um ein Essen geschmackvoll zu machen. Aber es sind auch nur 2 Lebensmittel von ganz vielen, die kunterbunt gemixt auf den Teller kommen. Hadern Sie bitte nicht mit einzelnen Bestandteilen oder tauschen Sie einfach aus, was Sie für sich nicht mögen. Wir sind alle erwachsen und es ist Ihre Entscheidung, was Sie essen oder eben nicht.

Die Low-Carb-Vorteile im Überblick

Gerade am Anfang der Umstellung kann sich schon ein komisches Gefühl einstellen, dass irgendetwas fehlt. Mir ging es oft so, dass ich mir beim Blick auf den Teller dachte, dass da doch die Sättigungsbeilage fehlt und etwas nicht stimmt. Essen hat sehr viel mit Gewohnheit zu tun und es braucht

einfach Zeit, sich daran zu gewöhnen, dass »anders« okay ist; und es dauert noch mal eine kleine Weile, bis man merkt, dass »anders« sehr viel besser ist. In der Zwischenzeit hilft ein Blick auf die Vorteile der Low-Carb-Ernährung, denn die sind vielfältig. Folgende Effekte dürfen Sie, wenn Sie sich kohlenhydratreduziert ernähren, freudig erwarten:



- ★ Gewichtsreduktion durch den Austausch von kalorienreichen Sättigungsbelegen gegen mehr Gemüse
- ★ Stabilere Blutzuckerwerte und dadurch eine geringere Insulinausschüttung begünstigen den Abbau von Körperfett und entlasten die Bauchspeicheldrüse
- ★ Diabetes wird vorgebeugt und eine bestehende Erkrankung braucht häufig weniger oder keine Medikamente.
- ★ Eine lange Sättigung durch die in den Mahlzeiten enthaltenen Eiweißbausteine und Fette machen Zwischenmahlzeiten überflüssig. Der Körper hat Zeit, um zur Ruhe zu kommen und muss nicht laufend verdauen.
- ★ mehr Vitalität durch die verbesserte Nährstoffzufuhr durch die Auswahl nährstoffreicher Lebensmittel
- ★ weniger Heißhunger auf Süßigkeiten zwischendurch durch den Verzicht auf blutzuckertreibenden Zucker
- ★ Low Carb als Dauerernährungsform vermeidet den Jo-Jo-Effekt und das bei gut gefüllten Tellern und bei vollem Genuss.

Die Erkenntnis, dass man so lecker, langfristig gesund und schlank bleiben kann, hat mein Leben verändert. Inzwischen habe ich mit meinem Happy-Carb-Blog nicht nur mein Leben gesünder, sondern auch sehr viele Leser und Leserinnen glücklich gemacht. Es ist ein Privileg, eigene Erfahrungen weitergeben zu können und anschließend am Erfolg anderer Menschen teilhaben zu dürfen. Ich danke an dieser Stelle meinen wunderbaren Lesern, die mir immer wieder begeisterte Rückmeldungen geben und seit Jahren enthusiastisch dabeibleiben. Ihr seid die Besten!



Forever Happy Carb.
machen Sie mit!

Mein Happy-Carb-Prinzip



MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe: bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:

Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 Gramm pro Tag

Bevorzugt essen: reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren



Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/-arten (enden mit »-ose«), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten

Eiweiß reichlich essen: in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter minus 100)

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Lightprodukten! Gerne Eier – und auch ein hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an gesundem Eiweiß: keine Angst davor.



Gute Fette genießen: ca. 1-1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter minus 100)

Bevorzugen: Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl

Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl

Vermeiden: Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen

Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makro-nährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln können in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben »Kohlenhydrate« und »Fett« die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.

Mir war einfach wichtig, dass sich die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln automatisch sinnvoll gestaltet, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.

Viel Freude bei
der Umsetzung!



Lass das
mal den
Ofen machen



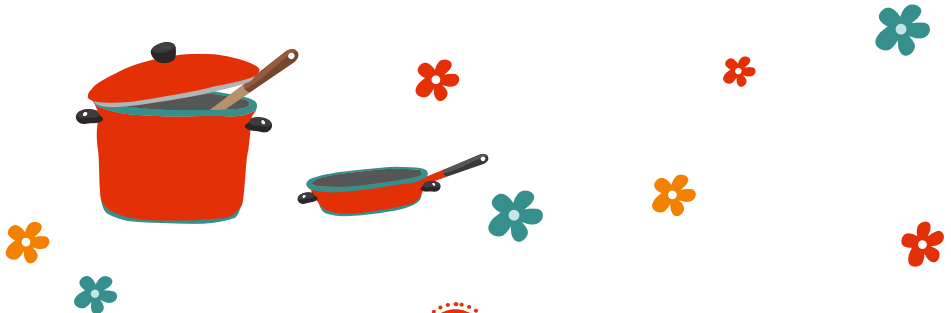
LASS DAS MAL DEN OFEN MACHEN



Das Konzept der Ofenküche ist bestechend einfach. Perfekt für Feinschmecker, die einen Hang zur faulen Köchin in sich tragen, so wie das bei mir der Fall ist. Ich mag es, wenn andere für mich arbeiten, und beim Backofen habe ich da auch überhaupt kein schlechtes Gewissen.

Denn während der Backofen zaubert, können Sie die Füße hochlegen, Sie können den Tisch decken, Gäste begrüßen, ein spannendes Buch lesen oder einfach zu schöner Musik tanzen.

Meistens funktioniert die Ofenküche so, dass etwas Vorbereitungsarbeit ansteht, denn geschnitten wird bei aller Bequemlichkeit auch hier das Gemüse noch ordentlich. Manchmal wird ein Teil des Gerichts auf dem Herd vorbereitet und dann in der Auflaufform oder auf dem Blech zusammengebracht. Gerne auch in Etappen, angepasst an die jeweiligen Garzeiten, damit alles schön saftig bleibt. Und das köstliche Finish erhält jedes Ofengericht dann im Backofen, wo sich alle Aromen verbinden, Käse schmilzt und knusprig backt. Zwischendurch wird gelegentlich umgerührt oder gemischt und am Ende bei Bedarf noch mal abgeschmeckt. Mehr Hexenwerk steckt nicht dahinter.



© 2020 des Titels »Ofengerichte Low Carb« von Bettina Meiselbach (978-3-95814-141-4) by riva Verlag, Münchner Verlagsguppe GmbH. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de



Was es zur Ofenküche braucht

Keine Überraschung, aber um der Ofenküche zu frönen, braucht es einen funktionierenden Backofen. Wer hätte das gedacht?



Um dann magische Ofenküche zu zaubern, benötigen Sie eine Küchenausstattung, die in der Regel in fast jeder Küche zu finden ist.

Das gute alte Backblech

Blechküche ist überaus beliebt, denn fix vom Blech ist schnell gemacht und schmeckt immer. In der Regel wird jeder Backofen mit zwei Backblechen ausgeliefert, einem tiefen und einem flachen Backblech.

