

# Ratzfatz Low Carb gekocht!

55 LOW-CARB-REZEPTE, EINFACH  
UND SCHNELL, FÜR JEDEN TAG

**systemed**

## Über die Autorin



Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später, krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

**Wichtiger Hinweis:** Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.

Wie und warum  
aus Pasta auf dem  
Teller gesundes  
Gemüse wurde



## 2. WIE UND WARUM AUS PASTA AUF DEM TELLER GESUNDES GEMÜSE WURDE

Es war einmal ein Mädchen, das ganz viele Jahre mit dem Gewicht schwerste Probleme hatte ...

Dieses Mädchen kam dann mit Mitte vierzig in ernste Schwierigkeiten, denn die Gesundheit nahm ihr das langjährige Übergewicht und die ungesunde Lebensweise übel. Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, kritische Blutfettwerte, Depressionen. Gefühlt gefangen in einem Turm mit Dornen drumherum.

Ach, wenn doch nur ein Zauberer käme oder ich einfach nur einen einzigen Wunsch frei hätte. Die Gedankenwelt einer verzweifelten Frau, die als Kind zu viele Märchen gelesen hat.

Natürlich kam kein Zauberer, und auch mein sehnlichster Wunsch, all diese Probleme hinter mir zu lassen, wurde mir nicht einfach so erfüllt. Nein, Prinzessin war gestern, und ich habe mich entschieden, zur Hexe zu werden und mir mein Gewicht mit einem Low-Carb-Zauberspruch wegzuhexen:

HOKUSPOKUS LOW CARBERIXUS.  
WEG IST DER SPECK. PENG!

Gut, ganz so schnell ging es nicht, denn es brauchte 18 Monate, bis ich 60 kg Gewicht verloren hatte. Es war auch nicht der etwas kindische Spruch, sondern mein Zauberspruch lautete: Gemüse, Gemüse, Gemüse mit hochwertigem Eiweiß und guten Fetten auf dem Teller lässt das Gewicht schrumpfen.



Also die Basis einer wohlformulierten und gesunden Low-Carb-Ernährung. Da ich aber nach wie vor eine leidenschaftliche Esserin bin, musste ich einen Weg finden, wie ich genussvolles Schlemmen und eine schlankmachende und schlankerhaltende Ernährung umsetzen kann. So begann ich, eigene kohlenhydratreduzierte Rezepte zu entwickeln, die ich später in meinem Happy-Carb-Blog veröffentlicht habe.

Low Carb wurde so für mich meine persönliche Zauberformel, die das möglich gemacht hat, was ich nicht mehr zu hoffen gewagt hatte. Eine normale Figur, ich nenne es gerne Wohlfühlgewicht, mit der ich wieder am Leben teilhaben konnte, weil ich wieder agil und beweglich wurde. Dazu gelang es mir, meine Diabeteserkrankung in die Schranken zu weisen und das bei unglaublich leckerem Essen, was am Ende doch einem Märchen gleicht.

So wurde aus Pasta durch Low-Carb-Zauberei Gemüse, und ich bin bis heute sehr glücklich damit. Die Vorteile der Low-Carb-Ernährung sind einfach so überzeugend, dass ich mir nichts anderes mehr vorstellen kann.

### Wie der Low-Carb-Zauber funktioniert!

Eigentlich ist Low Carb nicht so ungewöhnlich. Zumindest wird häufig fälschlicherweise gedacht, was das für eine Teufelssache ist. Dabei werden doch bloß weniger Kohlenhydrate gegessen, als das bei normaler Ernährung der Fall ist. Das ist schon die ganze Hexerei. Sie haben sicher schon häufig Low Carb gegessen und haben





es nicht mal gemerkt. Sowie Sie eine Mahlzeit haben, in der klassischen Sättigungsbeilagen durch mehr Gemüse ersetzt werden oder in der von Haus aus keine enthalten sind, ist das schon sehr Low Carb gezaubert.

Wie ich Low Carb für mich interpretiert habe, können Sie auf den folgenden Seiten in meinem Happy-Carb-Prinzip lesen. Das ist kein Low-Carb-Gesetz, denn es gibt noch 100 andere Varianten, die leicht nach rechts oder links abweichen. Low Carb ist also immer auch etwas, das Sie selbst in einem gewissen Rahmen gestalten können. Mein Weg dient der Orientierung, was gut machbar ist und bei mir erfolgreich geklappt hat.

Mit welchen Zaubereien Sie bei einer Low-Carb-Ernährung rechnen dürfen:

- Gewichtsreduktion durch den Austausch von kalorienreichen Sättigungsbeilagen 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 hungertreibenden Zucker.
- Low Carb als Dauerernährungsform vermeidet den Jo-Jo-Effekt und das bei gut gefüllten Tellern und bei vollem Genuss.

Natürlich sind die Vorteile noch vielfältiger, aber ich möchte hier an dieser Stelle einfach Lust machen, Low Carb kennenzulernen und eventuelle Vorbehalte hinter sich zu lassen.

Low Carb machte mich happy, weshalb ich auch den Namen meines Blogs entsprechend gewählt habe. Probieren Sie es einfach aus und machen Sie Ihre Erfahrungen.

Zaubern Sie jetzt los und warten Sie auf keinen Prinzen.





# Mein Happy-Carb-Prinzip

### 3. 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 habe 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 g 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 – hier in diesem Buch verwende ich auch kernige Haferflocken als überall erhältliche Alternative), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

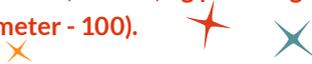
**Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1-1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körper-**



### größe in Zentimeter - 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 Light-Produkten. 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 g pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter - 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 Makronährstoffen, 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 die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln sich 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!



Keine Zeit zu  
kochen ist eine  
Ausrede, die  
nicht länger gilt



## 4. KEINE ZEIT ZU KOCHEN IST EINE AUSREDE, DIE NICHT LÄNGER GILT

Über das Thema Zeit zu fabulieren, ist eigentlich sinnentleert. Auch die vielen Tipps, wie mehr Aktivitäten in die begrenzte Lebenszeit reinzupressen sind, will ich nicht wiederholen. Ich bin eine Freundin der gepflegten Träumerei und des „Löcher in die Luft Starrens“ und würde jeden Coach, der versucht, mein Zeitmanagement zu optimieren, in den Wahnsinn treiben. Das ist gut so, denn ich brauche Zeit für mich wie die Luft zum Atmen.

Sie haben, genau wie ich, jeden Tag 86.400 Sekunden Lebenszeit und entscheiden immer wieder neu, wie Sie die Zeit verteilen. Auch wenn häufig suggeriert wird, als wären wir so frei und könnten schalten und walten wie wir wollten, sehe ich das eher realistisch. Die meisten Leute haben Verpflichtungen und sind häufig in einem zeitlichen Korsett eingezwängt, das wenig Spielraum lässt. Also, manchmal muss es halt einfach schnell gehen, damit noch ausreichend Zeit bleibt, um Löcher in die Luft zu starren. Dann aber bitte gesund, lecker und mit gutem Gewissen frisch gekocht.

Ideen finden Sie hier im Buch zuhauf. Natürlich braucht es etwas von der kostbaren Zeit. Aber sehen Sie Gemüse schneiden doch einmal meditativ. Es lässt sich unglaublich gut entspannen, wenn das Messer durch Salatblätter gleitet, und der schnurrende Backofen ist wie ein Beruhigungsmittel mit kulinarischem Höhepunkt am Ende. Nochmal den Tag durch den Kopf gehen lassen und Ärgernisse verarbeiten, klappt im Zweikampf mit einem Kürbis hervorragend.

Also, Zeit ist relativ, wenn sich die Perspektive verändert.

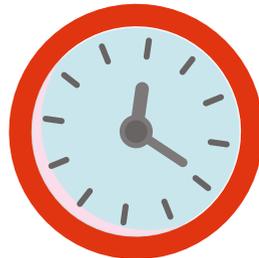
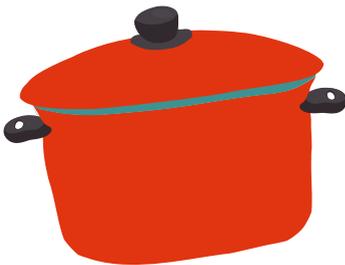
TICK  
TACK



Und wenn Sie immer noch denken, dass Sie keine Zeit haben, dann prüfen Sie mal, wie häufig Sie heute schon auf das Smartphone geschaut haben oder wie viel Zeit im Internet oder vor dem Fernseher verdaddelt wurde. Ich mag all das auch gerne, aber die modernen Zeiträuber halten mich nicht davon ab, wenigstens 15–45 Minuten für die Zubereitung meiner Mahlzeiten aufzuwenden. Und in dem Spektrum bewegen wir uns hier im Buch. Das ist machbar, wenn man denn will.

Um sich in meinen Rezepten, was den Zeitbedarf angeht, zu orientieren, habe ich ein System entwickelt, das den reinen Kochaufwand und die gesamte Zubereitungszeit getrennt betrachtet und habe alle meine Rezepte entsprechend gekennzeichnet.

Das ist hier bei mir auch kein Schnibbelwettbewerb, wo die Zeit nur erreicht werden kann, wenn man mit den messerwirbelnden Profiköchen mithalten kann. Ich habe mich bemüht, realistisch zu bleiben. Ärgere ich mich doch selbst immer über Kochbücher mit angeblicher 15-Minuten-Küche, für die ich scheinbar viel zu lahm bin und das Essen am Ende nicht fertig ist. Daher gibt es hier eine zeitliche Orientierung, was den Kochaufwand und die Zubereitungszeit angeht, aber es kann auch da immer leichte Abweichungen geben.



**KOCHAUFWAND:** Wie viel echte Arbeit ist in der Küche erforderlich.

 Ruck, zuck gemacht, der Kochaufwand ist überschaubar (bis 10 Minuten).

 Etwas Muße bei der Küchenarbeit ist gefragt (bis 20 Minuten).

 Hier braucht es ein wenig mehr Fleiß beim Kochen (bis 30 Minuten).

**ZUBEREITUNGSZEIT:** Wie schnell das Essen auf dem Teller landet.

 Geht ratzfatz und braucht kaum länger als die eigentliche Arbeitszeit (10–15 Minuten).

 Neben der Vorbereitung braucht die Zubereitung meist zusätzliche Zeit, bis das Essen fertig ist (20–30 Minuten).

 Hier braucht das Essen insgesamt etwas länger, was aber nicht unbedingt Anwesenheit am Herd bedeuten muss (30–45 Minuten).

Damit sind Sie immer im Bilde, was die Arbeit in der Küche angeht und wie viel Zeit insgesamt eingeplant werden muss. Auch wenn manchmal einfach nur der Ofen fleißig ist und Sie in der Zwischenzeit die Füße hochlegen können.

Da war doch was mit den Löchern in der Luft, die unbedingt betrachtet werden wollen.