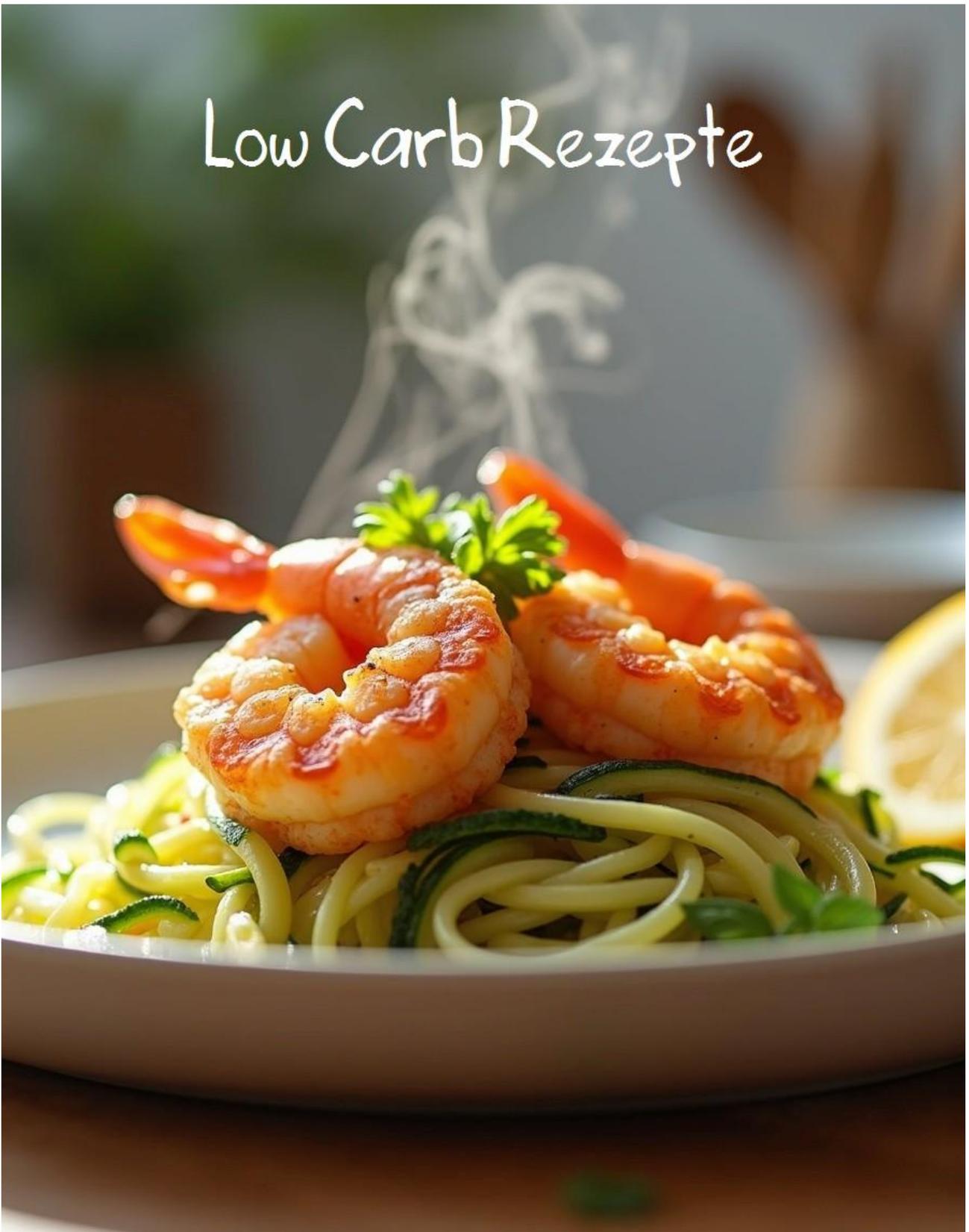


# Low Carb Rezepte



# LOW CARB: BEWUSST GENIEßEN, VOLLER ENERGIE LEBEN – DEIN REZEPT FÜR MEHR LEICHTIGKEIT UND WOHLBEFINDEN

---

Low Carb Rezepte sind für mich wie eine kleine Einladung, die Welt der Ernährung neu zu entdecken. Hier dreht sich alles darum, den Anteil an Kohlenhydraten – also zum Beispiel Brot, Nudeln, Reis oder Zucker – bewusst zu reduzieren und stattdessen auf frische, natürliche Zutaten zu setzen.

Viel buntes Gemüse, knackige Salate, aromatische Kräuter, saftiges Fleisch, Fisch, Eier oder auch pflanzliche Eiweißquellen wie Tofu stehen im Mittelpunkt. Gesunde Fette aus Avocado, Nüssen oder Olivenöl sorgen dafür, dass du dich satt und zufrieden fühlst.

Viele Menschen entscheiden sich für Low Carb, weil sie sich dadurch leichter und energiegeladener fühlen. Es kann helfen, das Wohlbefinden zu steigern, Heißhungerattacken zu vermeiden und den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Aber vor allem macht es Spaß, neue Rezepte auszuprobieren und zu entdecken, wie vielseitig und lecker Low Carb sein kann. Du wirst sehen: Mit ein bisschen Kreativität entstehen Gerichte, die nicht nur gesund, sondern auch richtig köstlich sind.

Dieses Kochbuch möchte dich dazu inspirieren, mutig zu experimentieren, neue Zutaten kennenzulernen und die Freude am Kochen ganz neu zu entdecken. Lass uns gemeinsam auf eine genussvolle Reise gehen – voller Farbe, Geschmack und neuen Ideen!

# Inhalt

Low Carb Vorspeisen .....	5
Gurkenröllchen mit Frischkäse und Kräutern .....	5
Avocado-Caprese mit Mozzarella und Basilikum.....	7
Lachs-Tartar auf Gurkenscheiben .....	9
Zucchini-Röllchen gefüllt mit Ricotta .....	11
Blumenkohl-Pizzaböden mit Tomaten und Rucola .....	13
Paprikaschiffchen mit Thunfischfüllung .....	15
Eiersalat im Chicorée-Blatt .....	17
Geräucherter Schinken mit Spargelspitzen .....	19
Gegrillte Auberginenröllchen mit Schafskäse.....	21
Mini-Omelett-Muffins mit Gemüse .....	23
Radieschen-Carpaccio mit Zitronendressing .....	25
Gebackene Champignons mit Kräuterfüllung.....	27
Tomaten-Krabben-Cocktail mit Avocado-Creme.....	29
Spinat-Feta-Röllchen im Low-Carb-Teigmantel .....	31
Kohlrabi Scheiben mit Lachs-Frischkäse-Creme .....	33
Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip.....	35
Brokkoli-Suppe mit Mandelblättchen.....	37
Blumenkohl-Kroketten mit Kräuterdip .....	39
Gegrillte Zucchinischeiben mit Knoblauchöl .....	41
Low-Carb-Wraps gefüllt mit Hähnchen und Salat .....	43
Low Carp Hauptspeisen .....	45
Zucchini-Lasagne mit Hackfleisch .....	45
Blumenkohl-Pizza mit Mozzarella und Basilikum .....	47
Hähnchenbrust in cremiger Champignonsoße .....	49
Gebratene Garnelen auf Zoodles mit Knoblauch und Chili .....	51
Gegrilltes Lachsfilet mit Avocado-Salsa .....	53
Low-Carb-Gemüsepfanne mit Tofu .....	55
Rinderfiletstreifen mit Paprika und Zucchini .....	57
Blumenkohlreis mit Hähnchen-Teriyaki .....	59
Zucchini-Boots mit Hackfleischfüllung.....	61
Kräuter-Quarkbällchen auf Spinatbett .....	63
Auberginen-Auflauf mit Käsekruste .....	65
Gefüllte Paprika mit Spinat und Feta.....	67

Schweinefilet in Senf-Sahne-Soße .....	69
Asiatisches Kokos-Curry mit Garnelen.....	71
Gebackenes Hähnchen mit Mandelkruste .....	73
Brokkoli-Cheddar-Auflauf .....	75
Rinderhackbällchen in Tomatensoße auf Gemüsebett .....	77
Low-Carb-Kohlrouladen mit Hackfleisch .....	79
Gebackener Kabeljau mit Zitronenbutter.....	81
Gefüllte Champignons mit Kräuter-Ricotta .....	83
Knusprige Hähnchenschenkel mit Gemüse aus dem Ofen.....	85
Zucchini-Curry mit Kokosmilch .....	87
Low-Carb-Tacos mit Salat-Wraps.....	89
Blumenkohl-Gnocchi in Sahneseife .....	91
Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Käse .....	93
Kabeljau-Ceviche auf Gemüsebett .....	95
Gegrillte Lammkoteletts mit Kräuterbutter.....	97
Thunfischsteak mit Sesamkruste .....	99
Vegetarische Zucchini-Pizza mit Tomaten und Mozzarella .....	101
Schweinemedallions in Rahmsoße mit Brokkoli.....	103

# Low Carb Vorspeisen

---

## Gurkenröllchen mit Frischkäse und Kräutern

Eine leichte und erfrischende Vorspeise, die sich ideal für jeden Anlass eignet. Die Kombination aus knuspriger Gurke und cremigem Frischkäse wird durch frische Kräuter perfekt abgerundet.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Protein: 4 g

Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 10 g

### Zutaten

- 1 große Gurke
- 100 g Frischkäse (natur oder Kräuter)
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- 1 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zahnstocher oder kleine Spieße

### Zubereitung

#### 1. Gurke vorbereiten:

Die Gurke gründlich waschen und mit einem Sparschäler oder einem scharfen Messer in lange, dünne Streifen schneiden. Die Streifen sollten gleichmäßig sein, damit sie sich gut rollen lassen. Die Endstücke der Gurke können für einen Salat aufbewahrt werden.

2. **Frischkäse-Mischung herstellen:**

Den Frischkäse in eine Schüssel geben. Den gehackten Dill, Schnittlauch und Zitronensaft hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen, bis eine cremige, gleichmäßige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. **Röllchen formen:**

Einen Gurkenstreifen flach auf eine Arbeitsfläche legen. Einen kleinen Klecks der Frischkäse-Mischung (etwa 1 Teelöffel) auf ein Ende des Streifens geben. Das belegte Ende vorsichtig einrollen, sodass ein kleines Röllchen entsteht. Das Röllchen mit einem Zahnstocher fixieren, damit es seine Form behält. Diesen Schritt für alle Gurkenstreifen wiederholen, bis die Frischkäse-Mischung aufgebraucht ist.

4. **Anrichten:**

Die fertigen Gurkenröllchen auf einem Teller oder einer Servierplatte anrichten. Nach Belieben mit zusätzlichen Kräutern oder einer Prise frisch gemahlenem Pfeffer dekorieren.

**Tipp**

Für eine Variante kannst du der Frischkäse-Mischung fein gehackte Räucherlachs-Stückchen oder getrocknete Tomaten hinzufügen.

# Avocado-Caprese mit Mozzarella und Basilikum

Ein moderner Twist auf den italienischen Klassiker. Diese Low-Carb-Vorspeise verbindet die Cremigkeit der Avocado mit dem frischen Geschmack von Tomaten und Mozzarella.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Protein: 9 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 22 g

## Zutaten

- 1 reife Avocado
- 2 mittelgroße Tomaten
- 125 g Mozzarella (eine Kugel)
- 10 Blätter frischer Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Creme
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Avocado vorbereiten:

Die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Jede Hälfte in dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller oder zwei kleinen Tellern anrichten.

### 2. Tomaten und Mozzarella schneiden:

Die Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden. Den Mozzarella aus der Packung nehmen, abtropfen lassen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

### 3. Caprese anrichten:

Auf dem Teller abwechselnd eine Scheibe Avocado, Tomate und Mozzarella

anordnen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Dazwischen je ein Blatt Basilikum platzieren, um den Geschmack zu intensivieren.

4. **Würzen und verfeinern:**

Das Olivenöl gleichmäßig über die angerichteten Scheiben träufeln. Die Balsamico-Creme in dünnen Streifen über das gesamte Gericht geben. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

**Tipp**

Für extra Crunch kannst du gehackte Walnüsse oder geröstete Pinienkerne über die Avocado-Caprese streuen.

# Lachs-Tartar auf Gurkenscheiben

Ein eleganter Low-Carb-Auftakt, der mit seiner Kombination aus frischem Lachs, zarter Avocado und knackiger Gurke beeindruckt. Ideal für besondere Anlässe oder als leichte Vorspeise.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 200 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 14 g

## Zutaten

- 150 g frischer Lachs (Sushi-Qualität)
- 1 reife Avocado
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Sojasauce (optional)
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 mittelgroße Gurke
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt

## Zubereitung

### 1. Vorbereitung des Lachses:

Den frischen Lachs unter kaltem Wasser gründlich abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer zunächst in etwa 1 cm breite Streifen schneiden, anschließend die Streifen in kleine Würfel hacken. Achte darauf, dass die Würfel so fein wie möglich sind, um eine angenehme Konsistenz für das Tartar zu erhalten. Den geschnittenen Lachs in eine mittelgroße Schüssel geben und im Kühlschrank kaltstellen, während die anderen Zutaten vorbereitet werden.

## 2. **Avocado bearbeiten:**

Die Avocado längs halbieren, den Kern vorsichtig entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen. In einer separaten Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine glatte, cremige Konsistenz erreicht ist. Den Limettensaft direkt zur Avocado geben und gut einrühren, um Verfärbungen zu vermeiden. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

## 3. **Tartar mischen:**

Den gekühlten Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig mit der Avocado-Masse vermengen. Einen Teelöffel Olivenöl hinzufügen, um das Tartar geschmeidiger zu machen. Falls gewünscht, einen Teelöffel Sojasauce untermischen, um dem Gericht eine leicht asiatische Note zu verleihen. Den gehackten Dill unterheben und alles gleichmäßig vermengen. Abschließend nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

## 4. **Gurkenscheiben vorbereiten:**

Die Gurke gründlich unter fließendem Wasser waschen und beide Enden abschneiden. Mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline die Gurke in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Jede Scheibe sollte stabil genug sein, um das Tartar zu tragen. Für eine ansprechende Optik können die Ränder der Scheiben mit einem kleinen Messer leicht abgerundet werden.

## 5. **Anrichten:**

Mit einem Teelöffel oder einem kleinen Spritzbeutel jeweils eine kleine Portion des Lachstartars mittig auf jede Gurkenscheibe setzen. Die Menge sollte so bemessen sein, dass das Tartar nicht von der Scheibe herunterrutscht. Die Häppchen gleichmäßig auf einem großen Teller oder einer Servierplatte anrichten.

## 6. **Dekoration:**

Zum Abschluss die Lachstartar-Häppchen mit einer kleinen Menge gehacktem Dill garnieren. Alternativ kann auch etwas frisch abgeriebene Limettenschale verwendet werden, um dem Gericht eine frische Note zu verleihen.

## **Tipp**

Für eine intensivere Geschmackskomponente kannst du einen Hauch Sesamöl oder eine Messerspitze Wasabi in das Tartar einarbeiten. Dies verleiht der Vorspeise einen leicht pikanten und aromatischen Charakter.

# Zucchini-Röllchen gefüllt mit Ricotta

Diese Zucchini-Röllchen sind eine leichte und köstliche Low-Carb-Vorspeise. Die Kombination aus zarter Zucchini und der cremigen Ricotta-Füllung überzeugt mit ihrem milden Geschmack und der frischen Kräuternote.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 14 g

## Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini
- 150 g Ricotta
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL frisches Basilikum, gehackt
- 1 TL Zitronenschale (ungespritzt)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini unter fließendem Wasser waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten gleichmäßig sein, um sie später problemlos rollen zu können. Aus den inneren, zu dicken Teilen der Zucchini kannst du kleine Würfel schneiden und für einen Salat oder eine Suppe aufbewahren.

2. **Zucchini kurz anbraten:**

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit einem halben Esslöffel Olivenöl einfetten. Die Zucchinischeiben in der heißen Pfanne jeweils 30 Sekunden von jeder Seite anbraten, bis sie leicht weich werden, aber noch ihre Form behalten. Auf einen Teller legen und abkühlen lassen.

3. **Ricotta-Füllung zubereiten:**

In einer mittelgroßen Schüssel den Ricotta mit dem geriebenen Parmesan vermengen. Den Knoblauch fein hacken und zusammen mit der gehackten Petersilie und dem Basilikum zur Ricotta-Mischung geben. Die Zitronenschale einrühren, um eine frische Note hinzuzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Füllung sollte eine cremige, streichfähige Konsistenz haben.

4. **Röllchen formen:**

Eine Zucchinischeibe flach auf eine Arbeitsfläche legen. Mit einem kleinen Löffel oder einem Messer etwa einen Teelöffel der Ricotta-Füllung an einem Ende der Scheibe verteilen. Die Füllung gleichmäßig verstreichen, dabei die Ränder frei lassen, damit nichts herausquillt. Die Zucchini von der belegten Seite her vorsichtig aufrollen. Mit einem Zahnstocher fixieren, falls nötig. Diesen Vorgang mit allen Zucchinischeiben wiederholen.

5. **Anrichten:**

Die fertigen Zucchini-Röllchen auf einem Servierteller platzieren und nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufeln. Für eine schöne Optik können die Röllchen zusätzlich mit gehacktem Basilikum oder Parmesan bestreut werden.

6. **Servieren:**

Die Zucchini-Röllchen können kalt oder leicht erwärmt serviert werden. Falls du sie erwärmen möchtest, lege sie für 5 Minuten in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen.

## **Tipp**

Für eine mediterrane Note kannst du der Ricotta-Füllung fein gehackte getrocknete Tomaten oder ein paar gehackte Oliven hinzufügen.

# Blumenkohl-Pizzaböden mit Tomaten und Rucola

Ein kreativer Low-Carb-Vorspeisenhit, der den Geschmack von Pizza in einem leichten, kohlenhydratarmen Format bietet. Knusprige Blumenkohl-Böden treffen auf frische Tomaten und würzigen Rucola.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## **Nährwerte pro Portion:**

Kalorien: 220 kcal

Protein: 9 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 15 g

## **Zutaten**

### **Für die Pizzaböden:**

- 200 g Blumenkohlröschen
- 50 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- 1 Ei
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 Prise Salz

### **Für den Belag:**

- 4 Kirschtomaten
- Eine Handvoll frischer Rucola
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL Balsamico-Creme

## Zubereitung

### 1. **Blumenkohl vorbereiten:**

Die Blumenkohlröschen gründlich waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Mit einer Küchenreibe oder in einer Küchenmaschine den Blumenkohl in feine, reisartige Stücke zerkleinern. Der Blumenkohl sollte die Konsistenz von Grieß haben, damit der Boden gut zusammenhält.

### 2. **Blumenkohl vorgaren:**

Den geriebenen Blumenkohl in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und ohne Deckel für etwa 4 Minuten in der Mikrowelle garen. Alternativ kannst du den Blumenkohl in einem Topf mit etwas Wasser für 3–5 Minuten dünsten, bis er weich, aber nicht matschig ist. Den gegarten Blumenkohl in ein sauberes Küchentuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich herausdrücken. Dies ist entscheidend für eine knusprige Textur.

### 3. **Teig herstellen:**

Den gut ausgedrückten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Den geriebenen Käse, das Ei, den Oregano und eine Prise Salz hinzufügen. Mit einem Löffel oder den Händen zu einer homogenen Masse vermengen. Der Teig sollte formbar, aber nicht zu feucht sein.

### 4. **Pizzaböden formen:**

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Blumenkohlmasse zwei kleine, runde Böden formen (ca. 10–12 cm Durchmesser). Die Böden sollten etwa 0,5 cm dick sein, damit sie stabil bleiben.

### 5. **Böden backen:**

Die Böden im vorgeheizten Ofen für 10–15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun und fest sind. Währenddessen die Kirschtomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden.

### 6. **Belag hinzufügen:**

Die vorgebackenen Böden aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Kirschtomaten gleichmäßig auf den Böden verteilen. Den Rucola locker darauf legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### 7. **Anrichten:**

Die Blumenkohl-Pizzaböden auf Tellern anrichten und nach Belieben mit einem kleinen Klecks Balsamico-Creme verzieren.

### 8. **Servieren:**

Die Böden können warm oder bei Raumtemperatur serviert werden. Sie eignen sich hervorragend als Fingerfood oder Vorspeise.

# Paprikaschiffchen mit Thunfischfüllung

Ein einfaches und farbenfrohes Low-Carb-Gericht, das mit seiner herzhaften Thunfischfüllung überzeugt. Diese kleinen Paprikaschiffchen sind ein perfekter Starter oder ein leichter Snack.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 14 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 11 g

## Zutaten

- 2 mittelgroße Paprikaschoten (rot, gelb oder orange)
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g, abgetropft)
- 100 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
- 1 EL Joghurt (optional für cremigere Konsistenz)
- 1 EL Kapern, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Paprika vorbereiten:

Die Paprikaschoten gründlich waschen und längs halbieren. Die Kerne und die weißen Trennwände vorsichtig mit einem Messer entfernen. Jede Paprikahälfte sollte wie ein kleines „Schiffchen“ aussehen, das genug Platz für die Füllung bietet. Beiseitelegen.

2. **Thunfisch vorbereiten:**

Die Dose Thunfisch öffnen, den Saft abgießen und den Thunfisch in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel den Fisch zerkleinern, bis er eine feinkörnige Konsistenz hat.

3. **Füllung herstellen:**

Den Frischkäse zum Thunfisch geben und gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Für eine cremigere Konsistenz kann ein Esslöffel Joghurt hinzugefügt werden. Die Kapern, gehackte Petersilie und den Zitronensaft einrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Füllung sollte leicht streichfähig, aber nicht zu flüssig sein.

4. **Paprikaschiffchen befüllen:**

Mit einem kleinen Löffel die Thunfischmischung in die vorbereiteten Paprikahälften füllen. Die Füllung gleichmäßig verteilen und leicht andrücken, damit sie fest in den Paprikaschiffchen bleibt.

5. **Anrichten:**

Die gefüllten Paprikahälften auf einem großen Teller oder einer Servierplatte anrichten. Für eine dekorative Note können sie mit zusätzlicher gehackter Petersilie oder einem Hauch Zitronenschale bestreut werden.

6. **Servieren:**

Die Paprikaschiffchen können direkt serviert werden, kalt schmecken sie jedoch besonders erfrischend. Für ein intensiveres Aroma können sie vor dem Servieren 10 Minuten im Kühlschrank gekühlt werden.

**Tipp**

Für eine mediterrane Note kannst du der Füllung gehackte Oliven oder getrocknete Tomaten hinzufügen.

# Eiersalat im Chicorée-Blatt

Dieser Eiersalat wird durch die knackigen Chicorée-Blätter zu einer eleganten Low-Carb-Vorspeise. Perfekt für ein leichtes und schnell zubereitetes Gericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 160 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 12 g

## Zutaten

- 4 hartgekochte Eier
- 1 kleiner Chicorée
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Joghurt
- 1 EL frischer Schnittlauch, fein geschnitten
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: eine Prise Paprikapulver

## Zubereitung

### 1. Eier kochen und vorbereiten:

Die Eier in einem kleinen Topf mit ausreichend Wasser etwa 10 Minuten hart kochen. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und vollständig abkühlen lassen. Die Eier schälen und mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden. Die Eierwürfel in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

### 2. Chicorée-Blätter vorbereiten:

Den Chicorée gründlich waschen und vorsichtig die äußeren Blätter ablösen. Die

Blätter sollten ganz bleiben, da sie später als „Schälchen“ dienen. Die Blätter auf einem großen Teller auslegen. Die kleineren, inneren Blätter können klein geschnitten und dem Eiersalat hinzugefügt werden, um Verschwendung zu vermeiden.

**3. Eiersalat zubereiten:**

Zur Schüssel mit den Eierwürfeln die Mayonnaise, den Dijon-Senf und den Joghurt geben. Alles vorsichtig mit einem Löffel vermengen, bis eine cremige Masse entsteht. Den Zitronensaft und den fein geschnittenen Schnittlauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und bei Bedarf einer Prise Paprikapulver abschmecken. Die Konsistenz des Eiersalats sollte streichfähig, aber nicht zu flüssig sein.

**4. Blätter befüllen:**

Mit einem Teelöffel portionsweise den Eiersalat in die vorbereiteten Chicorée-Blätter geben. Die Füllung sollte gleichmäßig verteilt werden und die Blätter leicht füllen, ohne über den Rand hinauszulaufen.

**5. Anrichten:**

Die gefüllten Chicorée-Blätter dekorativ auf einer Servierplatte arrangieren. Für eine frische Optik kannst du sie mit etwas zusätzlichem Schnittlauch oder einer Prise Paprikapulver bestreuen.

**6. Servieren:**

Die Eiersalat-Blätter am besten frisch servieren. Sie können als Fingerfood gegessen werden oder mit einer kleinen Gabel.

## **Tipp**

Für eine würzigere Variante kannst du fein gewürfelte Cornichons oder Kapern in den Eiersalat einarbeiten.

# Geräucherter Schinken mit Spargelspitzen

Eine raffinierte Low-Carb-Vorspeise, die mit ihrer Mischung aus zartem Spargel und würzigem Schinken überzeugt. Einfach in der Zubereitung und perfekt für jede Gelegenheit.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Protein: 9 g

Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 8 g

## Zutaten

- 8 Spargelspitzen (grün oder weiß)
- 4 Scheiben geräucherter Schinken
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: ein paar Blätter frischer Basilikum zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Spargel vorbereiten:

Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Falls du weißen Spargel verwendest, diesen mit einem Sparschäler vollständig schälen. Die Spitzen sollten etwa gleich lang sein, damit die Röllchen einheitlich wirken.

### 2. Spargel blanchieren:

Einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Spargelspitzen für 2–3 Minuten ins kochende Wasser geben, bis sie bissfest sind. Anschließend die Spitzen in Eiswasser abschrecken, um den Garprozess zu

stoppen und die Farbe zu erhalten. Den Spargel gut abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

3. **Schinken vorbereiten:**

Jede Schinkenscheibe längs halbieren, sodass du insgesamt 8 dünne Streifen erhältst. Die Streifen sollten lang genug sein, um die Spargelspitzen einzuwickeln.

4. **Spargel einwickeln:**

Jede Spargelspitze mit einem Streifen Schinken umwickeln, beginnend am dicken Ende des Spargels. Den Schinken leicht anziehen, sodass er gut hält, aber nicht zerreißt. Falls nötig, die Enden leicht andrücken, damit der Schinken besser haftet.

5. **Anrichten:**

Die Schinken-Spargel-Röllchen auf einer Servierplatte anrichten. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln. Nach Belieben mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6. **Servieren:**

Die Röllchen können direkt serviert werden oder vor dem Servieren 5 Minuten im Kühlschrank gekühlt werden, um sie besonders frisch zu genießen.

## **Tipp**

Für eine besondere Note kannst du die Röllchen kurz in einer heißen Pfanne ohne Fett anbraten, bis der Schinken leicht knusprig wird.

# Gegrillte Auberginenröllchen mit Schafskäse

Ein mediterraner Low-Carb-Genuss, der mit gegrillten Auberginenscheiben und einer herzhaften Schafskäsefüllung begeistert. Perfekt als leichte Vorspeise oder Snack.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 190 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 15 g

## Zutaten

- 1 mittelgroße Aubergine
- 100 g Schafskäse (oder Feta)
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: eine Prise Paprikapulver

## Zubereitung

### 1. Auberginen vorbereiten:

Die Aubergine waschen und die Enden abschneiden. Mit einem scharfen Messer oder einem Gemüsehobel die Aubergine der Länge nach in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Achte darauf, dass die Scheiben gleichmäßig sind, damit sie beim Grillen gleichmäßig garen.

### 2. Auberginenscheiben grillen:

Eine Grillpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Olivenöl bestreichen. Die Auberginenscheiben portionsweise in die heiße Pfanne legen und von jeder Seite

etwa 2–3 Minuten grillen, bis sie weich sind und leichte Grillstreifen haben. Dabei darauf achten, dass die Scheiben nicht verbrennen. Nach dem Grillen die Auberginen auf einen Teller legen und etwas abkühlen lassen.

3. **Schafskäsefüllung zubereiten:**

Den Schafskäse in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Den Joghurt hinzufügen und gut vermischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die gehackte Minze, Petersilie und den Zitronensaft untermischen. Mit Salz, Pfeffer und optional einer Prise Paprikapulver abschmecken. Die Füllung sollte streichfähig, aber nicht zu flüssig sein.

4. **Röllchen formen:**

Eine gegrillte Auberginenscheibe flach auf eine Arbeitsfläche legen. Einen Teelöffel der Schafskäsefüllung auf ein Ende der Scheibe geben und leicht verstreichen. Die Aubergine vorsichtig von der belegten Seite her einrollen, bis ein kompaktes Röllchen entsteht. Die Röllchen mit der Naht nach unten auf einem Teller platzieren.

5. **Anrichten:**

Die Auberginenröllchen auf einem Servierteller arrangieren. Mit etwas Olivenöl beträufeln und bei Bedarf mit frischen Kräutern oder Paprikapulver dekorieren.

6. **Servieren:**

Die Röllchen können warm oder kalt serviert werden. Falls du sie warm genießen möchtest, die Röllchen vor dem Servieren für 5 Minuten bei 180 °C in den Backofen legen.

## **Tipp**

Für eine würzige Variante kannst du der Füllung gehackte getrocknete Tomaten oder Chiliflocken hinzufügen.

# Mini-Omelett-Muffins mit Gemüse

Kleine, herzhaftes Low-Carb-Häppchen, die durch ihre fluffige Textur und das frische Gemüse bestechen. Perfekt als Vorspeise oder für Buffets.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 10 g

## Zutaten

- 4 Eier
- 50 ml Sahne
- 50 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 kleine Paprika (rot oder gelb), fein gewürfelt
- 50 g Zucchini, fein gewürfelt
- 1 EL Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Olivenöl zum Einfetten der Muffinform

## Zubereitung

### 1. Backofen vorheizen:

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Muffinform mit 6 Mulden bereitstellen und jede Mulde mit etwas Olivenöl einfetten. Alternativ können Papierförmchen verwendet werden, um das Herauslösen der Muffins zu erleichtern.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls waschen und in feine Würfel zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln in feine

Ringe schneiden. Das Gemüse sollte gleichmäßig klein geschnitten sein, damit es in den Muffins gut verteilt wird.

**3. Eimasse zubereiten:**

In einer großen Schüssel die Eier aufschlagen und mit der Sahne verquirlen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht. Den geriebenen Käse, das vorbereitete Gemüse und die gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls gewünscht, kann die Masse mit einer Prise Muskatnuss verfeinert werden.

**4. Muffinform befüllen:**

Die Eimasse gleichmäßig auf die 6 Mulden der Muffinform verteilen. Achte darauf, dass in jeder Mulde eine ausgewogene Mischung aus Ei und Gemüse enthalten ist. Die Form nicht bis zum Rand füllen, da die Muffins beim Backen aufgehen.

**5. Muffins backen:**

Die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und die Muffins für 15–20 Minuten backen, bis sie goldgelb und fest sind. Mit einem Zahnstocher testen, ob die Mitte durchgebacken ist – bleibt nichts haften, sind sie fertig. Nach dem Backen die Muffins etwa 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, bevor sie vorsichtig herausgenommen werden.

**6. Anrichten:**

Die Mini-Omelett-Muffins auf einem Teller oder einer Servierplatte anrichten. Mit etwas frischer Petersilie bestreuen, um das Gericht optisch aufzuwerten.

**7. Servieren:**

Die Muffins schmecken warm am besten, können aber auch kalt genossen werden. Sie eignen sich hervorragend als Fingerfood für Partys oder als kleiner Snack zwischendurch.

## **Tipp**

Für eine würzige Variante kannst du Speckwürfel oder fein geschnittene getrocknete Tomaten in die Eimasse geben.

# Radieschen-Carpaccio mit Zitronendressing

Ein erfrischendes und knuspriges Low-Carb-Gericht, das mit seiner Einfachheit und seinem lebendigen Geschmack überzeugt. Die dünn geschnittenen Radieschen in Kombination mit einem leichten Zitronendressing machen diese Vorspeise besonders leicht und aromatisch.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 70 kcal

Protein: 1 g

Kohlenhydrate: 3 g

Fett: 6 g

## Zutaten

- 1 Bund Radieschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL Honig oder eine Alternative wie Erythrit für Low-Carb
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein paar Rucolablätter zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Radieschen vorbereiten:

Die Radieschen unter kaltem Wasser abspülen und die Enden abschneiden. Mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline die Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten möglichst gleichmäßig sein, um eine schöne Präsentation zu gewährleisten. Die Radieschenscheiben in einer großen flachen Schale auslegen, leicht überlappend für eine ansprechende Optik.

**2. Dressing zubereiten:**

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Weißweinessig und den Honig oder die Low-Carb-Alternative miteinander verrühren. Den frischen Dill hinzufügen und das Dressing mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Gabel oder einem kleinen Schneebesen gut vermischen, bis sich alle Zutaten verbunden haben.

**3. Carpaccio anrichten:**

Das vorbereitete Dressing gleichmäßig mit einem Löffel oder einem kleinen Spritzer über die Radieschenscheiben träufeln. Achte darauf, dass jede Scheibe leicht bedeckt ist, aber nicht im Dressing schwimmt.

**4. Optional garnieren:**

Für einen zusätzlichen Geschmack und eine ansprechende Präsentation können ein paar Rucolablätter auf das Carpaccio gelegt werden. Diese ergänzen die Frische der Radieschen hervorragend.

**5. Servieren:**

Das Radieschen-Carpaccio sofort servieren, um die Frische der Zutaten optimal zu genießen. Es kann als leichte Vorspeise oder Beilage zu einem Hauptgericht gereicht werden.

**Tipp**

Für einen besonderen Geschmack kannst du das Carpaccio mit gerösteten Kürbiskernen oder ein paar gehackten Walnüssen bestreuen.

# Gebackene Champignons mit Kräuterfüllung

Eine herzhaft und aromatische Low-Carb-Vorspeise, die mit saftigen Champignons und einer würzigen Kräuterfüllung begeistert. Perfekt für alle, die es einfach und dennoch raffiniert mögen.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Protein: 5 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 9 g

## Zutaten

- 8 große Champignons
- 100 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Champignons vorbereiten:

Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch säubern und die Stiele vorsichtig herausdrehen. Die Stiele fein hacken und beiseitestellen, da sie später in die Füllung eingearbeitet werden. Die Hüte leicht salzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

## 2. **Füllung zubereiten:**

Den Frischkäse in eine Schüssel geben und mit dem geriebenen Parmesan vermischen. Die gehackten Champignonstiele, den fein gehackten Knoblauch, die Petersilie und den Thymian hinzufügen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Alles gründlich verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.

## 3. **Champignons füllen:**

Mit einem kleinen Löffel die Frischkäsemasse in die vorbereiteten Champignonhüte füllen. Die Füllung sollte gleichmäßig verteilt werden und leicht über den Rand hinausragen, um eine schöne Optik zu erzielen.

## 4. **Backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gefüllten Champignons leicht mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen 15–20 Minuten backen, bis die Champignons weich und die Füllung leicht goldbraun ist.

## 5. **Anrichten:**

Die gebackenen Champignons auf einer Servierplatte arrangieren und nach Belieben mit etwas frischer Petersilie oder Thymian garnieren.

## 6. **Servieren:**

Die Champignons schmecken am besten warm, können aber auch lauwarm serviert werden. Sie eignen sich ideal als Vorspeise oder als Teil eines Buffets.

## **Tipp**

Für eine würzigere Variante kannst du der Füllung gehackte getrocknete Tomaten oder etwas Chili hinzufügen.

# Tomaten-Krabben-Cocktail mit Avocado-Creme

Ein leichter und eleganter Low-Carb-Klassiker, der mit fruchtigen Tomaten, zarten Krabben und einer cremigen Avocado-Note überzeugt. Ideal als raffinierte Vorspeise für besondere Anlässe.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 12 g

## Zutaten

- 150 g Krabben (gekocht und geschält)
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 TL frischer Dill, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein paar Blätter Rucola zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Tomaten vorbereiten:

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Dabei darauf achten, dass die Würfel gleichmäßig und nicht zu groß sind. Die gewürfelten Tomaten in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

### 2. Avocado-Creme herstellen:

Die Avocado längs halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem

Löffel herauslösen. In einer Schüssel mit einer Gabel zu einer glatten Creme zerdrücken. Den Zitronensaft hinzufügen, um die Frische zu erhalten und Verfärbungen zu vermeiden. Den Naturjoghurt und die Mayonnaise einrühren, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. **Krabben verfeinern:**

Die gekochten Krabben in eine Schüssel geben und mit dem gehackten Dill vermischen. Mit einer Prise Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Falls die Krabben sehr trocken wirken, einen kleinen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

4. **Cocktail anrichten:**

In zwei Gläsern oder kleinen Schalen zuerst eine Schicht der gewürfelten Tomaten verteilen. Darauf jeweils die Hälfte der Krabben geben. Anschließend die Avocado-Creme als oberste Schicht gleichmäßig aufteilen. Die Gläser leicht schütteln oder mit einem Löffel die Schichten glattstreichen, um ein schönes Erscheinungsbild zu erzielen.

5. **Dekorieren:**

Optional kannst du die Gläser mit ein paar Blättern Rucola, einem kleinen Dillzweig oder einer dünnen Scheibe Zitrone garnieren.

6. **Servieren:**

Der Cocktail sollte frisch serviert werden, kann aber auch für bis zu 30 Minuten im Kühlschrank gekühlt werden, um die Aromen noch besser zu verbinden.

## **Tipp**

Für eine exotische Note kannst du der Avocado-Creme eine Prise Cayennepfeffer oder einen Hauch Knoblauch hinzufügen.

# Spinat-Feta-Röllchen im Low-Carb-Teigmantel

Eine köstliche Low-Carb-Vorspeise, die zart geschmolzenen Feta mit würzigem Spinat in einem leichten Teigmantel vereint. Perfekt für ein Fingerfood-Buffer oder als Starter für ein Menü.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 220 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 16 g

## Zutaten

### Für den Teig:

- 100 g Mandelmehl
- 1 Ei
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

### Für die Füllung:

- 100 g frischer Spinat
- 50 g Feta
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Teig herstellen:

Das Mandelmehl mit den Flohsamenschalen und einer Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Das Ei und das Olivenöl hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken wirkt, ein bis zwei Esslöffel Wasser hinzufügen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

### 2. Spinat vorbereiten:

Den frischen Spinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, das Olivenöl hinzufügen und den gehackten Knoblauch darin kurz anschwitzen, bis er duftet. Den Spinat hinzufügen und für etwa 2–3 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat anschließend in ein Sieb geben, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken und fein hacken.

### 3. Füllung mischen:

Den gehackten Spinat in eine Schüssel geben. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem Frischkäse unter den Spinat mischen. Die Masse gut verrühren, bis eine gleichmäßige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 4. Teig ausrollen:

Den vorbereiteten Teig auf einem Backpapier dünn ausrollen, etwa 0,5 cm dick. Der Teig sollte flexibel, aber nicht klebrig sein. Falls nötig, die Oberfläche leicht mit Mandelmehl bestäuben, um ein Ankleben zu verhindern.

### 5. Röllchen formen:

Den ausgerollten Teig in Rechtecke schneiden (ca. 10 x 15 cm). Auf jedes Rechteck einen Esslöffel der Spinat-Feta-Füllung geben und diese gleichmäßig verteilen, dabei die Ränder frei lassen. Den Teig von einer kürzeren Seite her vorsichtig aufrollen, sodass kompakte Röllchen entstehen. Die Ränder leicht andrücken, damit die Füllung nicht ausläuft.

### 6. Backen:

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Röllchen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für eine goldbraune Farbe die Oberseite der Röllchen mit etwas Olivenöl bepinseln. Die Röllchen im vorgeheizten Ofen etwa 15–20 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind.

### 7. Anrichten:

Die Röllchen leicht abkühlen lassen und auf einer Servierplatte anrichten. Nach Belieben mit gehackter Petersilie oder einem Hauch Paprikapulver dekorieren.

### 8. Servieren:

Die Röllchen können warm oder bei Raumtemperatur serviert werden. Sie eignen sich hervorragend als Fingerfood oder als Begleitung zu einem frischen Salat.

# Kohlrabi Scheiben mit Lachs-Frischkäse-Creme

Eine leichte und elegante Low-Carb-Vorspeise, die mit der Frische von Kohlrabi und der zarten Lachs-Frischkäse-Creme überzeugt. Perfekt für besondere Anlässe oder als raffinierter Snack.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 150 kcal

Protein: 10 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 10 g

## Zutaten

- 1 mittelgroßer Kohlrabi
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein paar Rucolablätter zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Kohlrabi vorbereiten:

Den Kohlrabi schälen und mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden (etwa 0,5 cm dick). Die Scheiben sollten gleichmäßig sein, damit sie als stabile Basis für die Creme dienen. Die Kohlrabischeiben auf einem großen Teller auslegen.

### 2. Lachs-Frischkäse-Creme herstellen:

Den Räucherlachs in sehr kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Den Frischkäse hinzufügen und alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Den Zitronensaft und den gehackten Dill einrühren. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Creme sollte streichfähig sein, aber nicht zu flüssig.

3. **Scheiben belegen:**

Mit einem Teelöffel oder einem kleinen Spritzbeutel die Lachs-Frischkäse-Creme portionsweise auf jede Kohlrabischeibe geben. Die Creme sollte mittig platziert werden und etwa 1 cm hoch aufragen, um eine ansprechende Optik zu erzielen.

4. **Anrichten:**

Die belegten Kohlrabischeiben auf einem Servierteller anrichten. Nach Belieben können sie mit einem kleinen Dillzweig, einer dünnen Zitronenscheibe oder ein paar Rucolablättern garniert werden.

5. **Servieren:**

Die Kohlrabischeiben können direkt serviert werden. Für eine kühlere und erfrischendere Variante kannst du sie vor dem Servieren für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.

## **Tipp**

Für zusätzliche Textur kannst du gehackte Walnüsse oder geröstete Pinienkerne über die Creme streuen.

# Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

Knusprige Zucchini-Puffer kombiniert mit einem erfrischenden Joghurt-Dip – eine leckere Low-Carb-Vorspeise, die sich sowohl warm als auch kalt genießen lässt.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Protein: 7 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 14 g

## Zutaten

### Für die Puffer:

- 1 große Zucchini
- 1 Ei
- 50 g Mandelmehl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frischer Dill, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl zum Braten

### Für den Joghurt-Dip:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini waschen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die geraspelten Zucchini in ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Flüssigkeit auspressen. Dies ist entscheidend, damit die Puffer knusprig werden.

### 2. Puffermasse zubereiten:

Die ausgedrückten Zuchiniraspel in eine Schüssel geben. Das Ei, das Mandelmehl, den gehackten Knoblauch und den Dill hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mandelmehl hinzufügen.

### 3. Puffer formen:

Mit den Händen kleine Portionen der Masse nehmen und zu flachen Puffern formen (ca. 6–8 cm Durchmesser). Die Puffer sollten gleichmäßig dick sein, damit sie gleichmäßig garen.

### 4. Puffer braten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die Puffer in die Pfanne legen und von jeder Seite etwa 3–4 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

### 5. Joghurt-Dip zubereiten:

Während die Puffer braten, den Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Den Zitronensaft, die gehackte Petersilie und das Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut verrühren. Der Dip sollte kühl und erfrischend sein.

### 6. Anrichten:

Die fertigen Zucchini-Puffer auf einem Servierteller anrichten. Den Joghurt-Dip in einer kleinen Schale daneben platzieren oder über die Puffer träufeln. Für eine dekorative Note können die Puffer mit etwas frischem Dill oder Petersilie garniert werden.

### 7. Servieren:

Die Puffer am besten warm genießen, sie schmecken jedoch auch kalt als Snack.

## Tipp

Für eine würzigere Variante kannst du dem Dip eine Prise Kreuzkümmel oder Paprikapulver hinzufügen.

# Brokkoli-Suppe mit Mandelblättchen

Eine cremige, nährstoffreiche Low-Carb-Vorspeise, die mit gerösteten Mandelblättchen für einen besonderen Biss sorgt. Perfekt für ein leichtes und wärmendes Gericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 140 kcal

Protein: 6 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 10 g

## Zutaten

- 300 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Mandelblättchen, geröstet
- Optional: 1 TL Zitronensaft

## Zubereitung

### 1. Brokkoli vorbereiten:

Den frischen Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Den Strunk schälen und in kleine Stücke schneiden. Wenn du TK-Brokkoli verwendest, diesen direkt verwenden, ohne ihn vorher aufzutauen.

### 2. Gemüse anbraten:

Einen großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die

gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2 Minuten glasig anschwitzen. Dabei ständig umrühren, damit der Knoblauch nicht verbrennt.

3. **Brokkoli garen:**

Den vorbereiteten Brokkoli in den Topf geben und kurz mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten. Die Gemüsebrühe angießen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Brokkoli etwa 10–12 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

4. **Suppe pürieren:**

Die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Falls die Suppe zu dick ist, etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Die Sahne oder Kokosmilch einrühren und die Suppe erneut erwärmen, ohne sie zu kochen.

5. **Abschmecken:**

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und, falls gewünscht, einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Gut umrühren, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

6. **Mandelblättchen rösten:**

In einer kleinen Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Pfanne dabei ständig schwenken, damit die Mandeln nicht anbrennen. Anschließend beiseitestellen.

7. **Anrichten:**

Die Suppe in zwei Schalen oder Teller füllen. Mit den gerösteten Mandelblättchen bestreuen und nach Belieben mit einem kleinen Schuss Sahne oder etwas Olivenöl dekorieren.

8. **Servieren:**

Die Suppe am besten heiß servieren. Sie passt hervorragend zu einer Scheibe Low-Carb-Brot oder als eigenständige Vorspeise.

## **Tipp**

Für eine zusätzliche Geschmacksnote kannst du der Suppe eine Prise Muskatnuss oder geriebenen Parmesan hinzufügen.

# Blumenkohl-Kroketten mit Kräuterdip

Knusprige Blumenkohl-Kroketten, die mit einem aromatischen Kräuterdip serviert werden, bieten eine ideale Low-Carb-Vorspeise, die sowohl herzhaft als auch leicht ist.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 190 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 14 g

## Zutaten

### Für die Kroketten:

- 300 g Blumenkohlröschen
- 1 Ei
- 50 g geriebener Parmesan
- 30 g Mandelmehl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl zum Braten

### Für den Kräuterdip:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL frischer Schnittlauch, gehackt
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Blumenkohl vorbereiten:

Die Blumenkohlröschen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. Anschließend in ein Sieb abgießen und vollständig abkühlen lassen. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder mit einer Gabel fein zerkleinern, bis er eine reisähnliche Konsistenz hat.

### 2. Kroketttenmasse herstellen:

Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben. Das Ei, den geriebenen Parmesan, das Mandelmehl und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mandelmehl hinzufügen.

### 3. Krokettten formen:

Aus der Masse kleine Krokettten formen, etwa 4–5 cm lang. Die Krokettten sollten kompakt und gleichmäßig geformt sein, damit sie gleichmäßig braten.

### 4. Krokettten braten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Die Krokettten in die Pfanne legen und von allen Seiten goldbraun braten. Dies dauert etwa 8–10 Minuten. Die Krokettten vorsichtig wenden, damit sie nicht zerbrechen. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### 5. Kräuterdip zubereiten:

Während die Krokettten braten, den Joghurt in eine kleine Schüssel geben. Den Zitronensaft, den gehackten Schnittlauch und die Petersilie hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut verrühren. Der Dip sollte cremig und aromatisch sein.

### 6. Anrichten:

Die Krokettten auf einem Teller oder einer Servierplatte arrangieren. Den Kräuterdip in einer kleinen Schale daneben platzieren. Nach Belieben die Krokettten mit etwas gehackter Petersilie garnieren.

### 7. Servieren:

Die Krokettten am besten warm servieren. Sie sind außen knusprig und innen weich, eine perfekte Kombination für eine köstliche Vorspeise.

## Tipp

Für eine würzige Note kannst du der Kroketttenmasse Chiliflocken oder etwas Paprikapulver hinzufügen.

# Gegrillte Zucchinischeiben mit Knoblauchöl

Ein einfaches, aber aromatisches Low-Carb-Gericht, bei dem saftige Zucchinischeiben mit einem intensiven Knoblauchöl verfeinert werden. Perfekt als Vorspeise oder Beilage.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 110 kcal

Protein: 2 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 9 g

## Zutaten

- 1 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL frische Kräuter (z. B. Thymian oder Rosmarin)

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini gründlich waschen und beide Enden abschneiden. Mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline die Zucchini in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben gleichmäßig auslegen und leicht salzen, damit sie etwas Wasser ziehen. Nach etwa 5 Minuten die Zucchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

### 2. Knoblauchöl herstellen:

Das Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und gut verrühren. Für eine intensivere Geschmacksnote den Zitronensaft und optional die gehackten Kräuter einrühren. Das Knoblauchöl für 5 Minuten ziehen lassen.

### 3. **Zucchini grillen:**

Eine Grillpfanne oder einen Grill auf mittlerer Hitze vorheizen. Die Zucchinischeiben leicht mit dem Knoblauchöl bestreichen und in die heiße Pfanne legen. Jede Seite etwa 2–3 Minuten grillen, bis die Scheiben leicht weich sind und schöne Grillstreifen haben. Während des Grillens nach Belieben etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

### 4. **Anrichten:**

Die gegrillten Zucchinischeiben auf einem Teller oder einer Servierplatte arrangieren. Mit dem restlichen Knoblauchöl beträufeln, um den Geschmack zu intensivieren. Für eine dekorative Note können frische Kräuter auf die Zucchini gestreut werden.

### 5. **Servieren:**

Die Zucchinischeiben am besten warm servieren. Sie passen hervorragend zu einem frischen Salat oder können pur genossen werden.

## **Tipp**

Für zusätzliche Textur kannst du die gegrillten Zucchini mit gerösteten Pinienkernen oder gehobeltem Parmesan garnieren.

# Low-Carb-Wraps gefüllt mit Hähnchen und Salat

Diese Low-Carb-Wraps aus frischem Salat sind eine leichte und köstliche Vorspeise. Gefüllt mit saftigem Hähnchen und knackigem Gemüse bieten sie ein großartiges Geschmackserlebnis.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 170 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 9 g

## Zutaten

- 4 große Salatblätter (z. B. Eisbergsalat oder Romanasalat)
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Karotte, geraspelt
- 1/2 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: ein paar Tropfen scharfe Sauce

## Zubereitung

### 1. Hähnchenbrust zubereiten:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die Hähnchenstreifen in der Pfanne etwa 5–7 Minuten braten, bis sie goldbraun und

durchgegart sind. Dabei gelegentlich wenden. Das Fleisch anschließend beiseitestellen und leicht abkühlen lassen.

2. **Gemüse vorbereiten:**

Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

3. **Salatblätter reinigen:**

Die Salatblätter vorsichtig vom Kopf lösen und gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Auf einem Küchentuch trocknen lassen. Achte darauf, dass die Blätter unbeschädigt bleiben, da sie als Wraps dienen.

4. **Joghurt-Dressing anrühren:**

Den Naturjoghurt mit dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und optional ein paar Tropfen scharfer Sauce abschmecken.

5. **Wraps füllen:**

Ein Salatblatt flach auf eine Arbeitsfläche legen. Etwas von den gebratenen Hähnchenstreifen mittig platzieren. Darauf eine kleine Menge Paprika, Karotte und Avocado legen. Einen Teelöffel des Joghurt-Dressings darüberträufeln. Das Blatt vorsichtig einrollen, indem du die Seiten leicht einklappst und dann das Blatt von unten nach oben aufrollst. Falls nötig, die Wraps mit einem Zahnstocher fixieren.

6. **Anrichten:**

Die fertigen Wraps auf einem Servierteller anrichten. Nach Belieben mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer oder ein paar Karottenraspeln garnieren.

7. **Servieren:**

Die Wraps sofort servieren, damit der Salat knackig bleibt. Sie eignen sich hervorragend als leichte Vorspeise oder als Snack für zwischendurch.

## **Tipp**

Für eine mediterrane Note kannst du etwas zerbröckelten Feta oder Oliven in die Wraps geben.

# Low Carb Hauptspeisen

---

## Zucchini-Lasagne mit Hackfleisch

Diese Low-Carb-Variante der klassischen Lasagne ersetzt die Teigplatten durch saftige Zucchinischeiben. Ein herzhaftes Gericht, das sowohl sättigt als auch den Kohlenhydratgehalt niedrig hält.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

### Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 340 kcal

Protein: 27 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 22 g

### Zutaten

#### Für die Lasagne:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Mozzarella

## Für die Bechamel-Alternative:

- 150 g Frischkäse
- 50 ml Sahne
- 1 Prise Muskatnuss

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini waschen und mit einem scharfen Messer oder einer Mandoline längs in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten etwa 2–3 mm dick sein. Die Zucchinischeiben auf einem Küchenpapier auslegen und leicht salzen, damit sie Wasser ziehen. Nach etwa 10 Minuten mit einem Küchentuch trocken tupfen.

### 2. Hackfleischsoße zubereiten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin für 2–3 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Hackfleisch hinzufügen und unter ständigem Rühren anbraten, bis es gleichmäßig braun ist. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten, um den Geschmack zu intensivieren. Die stückigen Tomaten hinzufügen und die italienischen Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

### 3. Bechamel-Alternative zubereiten:

In einem kleinen Topf den Frischkäse bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Die Sahne einrühren und alles gut vermengen, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Mit einer Prise Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße beiseitestellen.

### 4. Lasagne schichten:

Eine Auflaufform leicht einfetten. Den Boden mit einer dünnen Schicht Hackfleischsoße bedecken. Darauf eine Schicht Zucchinischeiben legen, sodass diese leicht überlappen. Etwas von der Frischkäse-Sahne-Mischung darauf verteilen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus der Bechamel-Alternative bestehen, die großzügig mit geriebenem Mozzarella bestreut wird.

### 5. Backen:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Lasagne für etwa 25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und Blasen wirft. Falls der Käse zu schnell bräunt, die Form mit Alufolie abdecken.

### 6. Servieren:

Die fertige Lasagne etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sie sich besser schneiden lässt. In Portionsstücke teilen und auf Tellern anrichten.

# Blumenkohl-Pizza mit Mozzarella und Basilikum

Ein echter Low-Carb-Klassiker, bei dem der Pizzaboden aus Blumenkohl besteht. Belegt mit frischem Mozzarella und Basilikum bietet dieses Gericht vollen Genuss ohne schlechtes Gewissen.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20 g

## Zutaten

### Für den Boden:

- 300 g Blumenkohlröschen
- 1 Ei
- 50 g geriebener Parmesan
- 1 TL Oregano
- 1 Prise Salz

### Für den Belag:

- 100 g passierte Tomaten
- 1 TL Oregano
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 125 g Mozzarella (eine Kugel)
- 5–6 Blätter frischer Basilikum
- 1 TL Olivenöl

## Zubereitung

### 1. **Blumenkohl vorbereiten:**

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer Küchenmaschine oder mit einer Reibe fein zerkleinern, bis er die Konsistenz von Reis hat. Den zerkleinerten Blumenkohl in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und für etwa 4–5 Minuten in der Mikrowelle garen, bis er weich ist. Alternativ kannst du ihn in einem Topf mit etwas Wasser kurz dünsten.

### 2. **Flüssigkeit entfernen:**

Den gegarten Blumenkohl in ein sauberes Küchentuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Dieser Schritt ist entscheidend, damit der Boden später knusprig wird.

### 3. **Teig herstellen:**

Den trockenen Blumenkohl in eine Schüssel geben. Das Ei, den geriebenen Parmesan, Oregano und eine Prise Salz hinzufügen. Alles gut vermengen, bis ein formbarer Teig entsteht. Falls der Teig zu feucht ist, etwas mehr Parmesan hinzufügen.

### 4. **Pizzaboden formen und backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohlteig auf das Backpapier geben und zu einem etwa 1 cm dicken Kreis formen. Den Boden im vorgeheizten Ofen für 12–15 Minuten backen, bis er leicht goldbraun ist.

### 5. **Belag vorbereiten:**

Während der Boden backt, die passierten Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und den frischen Basilikum waschen.

### 6. **Pizza belegen:**

Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen nehmen und mit der Tomatensoße bestreichen. Die Mozzarellascheiben gleichmäßig darauf verteilen. Die Pizza erneut in den Ofen schieben und für weitere 8–10 Minuten backen, bis der Mozzarella geschmolzen und leicht gebräunt ist.

### 7. **Anrichten:**

Die fertige Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den frischen Basilikumblättern belegen. Mit einem Spritzer Olivenöl verfeinern.

### 8. **Servieren:**

Die Pizza in Stücke schneiden und sofort servieren. Sie schmeckt sowohl pur als auch mit einem frischen Salat als Beilage hervorragend.

# Hähnchenbrust in cremiger Champignonsoße

Eine zarte Hähnchenbrust in einer reichhaltigen, cremigen Champignonsoße – ein unkompliziertes Low-Carb-Gericht, das sättigt und begeistert.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 35 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 18 g

## Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 200 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL frischer Thymian oder 1/2 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. Hähnchen vorbereiten:

Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Leicht salzen und pfeffern.

### 2. Hähnchen anbraten:

Eine große Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die Hähnchenbrustfilets in die Pfanne geben und von jeder Seite 5–6 Minuten

anbraten, bis sie goldbraun und fast durchgegart sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**3. Champignons vorbereiten:**

Während das Hähnchen brät, die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Achte darauf, dass die Pilze gleichmäßig geschnitten sind, damit sie gleichmäßig garen.

**4. Soße zubereiten:**

Im verbleibenden Bratfett die gehackte Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig sind (ca. 2 Minuten). Die Champignons hinzufügen und 3–4 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind und ihre Flüssigkeit abgegeben haben.

**5. Soße verfeinern:**

Die Sahne und den Dijon-Senf in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Den frischen Thymian hinzufügen und die Soße bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6. Hähnchen fertig garen:**

Die Hähnchenbrustfilets zurück in die Pfanne legen und in der Soße wenden, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Hähnchen bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten garen lassen, bis es vollständig durchgegart ist.

**7. Anrichten:**

Die Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten und die Champignonsoße großzügig darüber geben. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

**8. Servieren:**

Das Gericht schmeckt hervorragend mit einer Beilage aus gedünstetem Gemüse wie Brokkoli oder Zucchini.

## **Tipp**

Für eine zusätzliche Geschmacksnote kannst du der Soße einen Schuss Weißwein hinzufügen, bevor du die Sahne einrührst.

# Gebratene Garnelen auf Zoodles mit Knoblauch und Chili

Zarte Garnelen treffen auf Zoodles (Zucchini-Nudeln), begleitet von einer würzigen Knoblauch-Chili-Note – ein schnelles und leichtes Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 240 kcal

Protein: 18 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 16 g

## Zutaten

- 300 g Garnelen (geschält, roh)
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 rote Chilischote, fein geschnitten (oder 1/2 TL Chiliflocken)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. Zoodles vorbereiten:

Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in dünne Nudelformen (Zoodles) schneiden. Alternativ kannst du einen Sparschäler verwenden, um breite Bandnudeln zu erstellen. Die Zoodles auf einem Küchentuch ausbreiten und leicht salzen, damit überschüssige Flüssigkeit austritt. Nach etwa 5 Minuten trocken tupfen.

### 2. Garnelen marinieren:

Die Garnelen in eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, einer Prise Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft marinieren. Die Schüssel beiseitestellen, während die anderen Zutaten vorbereitet werden.

3. **Garnelen braten:**

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Den gehackten Knoblauch und die Chilischote darin für 1–2 Minuten anbraten, bis sie duften, aber nicht braun werden. Die marinierten Garnelen in die Pfanne geben und von jeder Seite 2–3 Minuten braten, bis sie rosa und durchgegart sind. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

4. **Zoodles anbraten:**

In derselben Pfanne die Zoodles bei mittlerer Hitze für etwa 2–3 Minuten schwenken, bis sie leicht weich, aber noch bissfest sind. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

5. **Anrichten:**

Die Zoodles auf zwei Tellern anrichten und die Garnelen darauf verteilen. Den Knoblauch und die Chilistücke aus der Pfanne darüber geben, um das Gericht abzurunden.

6. **Servieren:**

Das Gericht sofort servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.

## **Tipp**

Für eine besondere Note kannst du die Zoodles mit einem Hauch Parmesan oder etwas gerösteten Pinienkernen bestreuen.

# Gegrilltes Lachsfilet mit Avocado-Salsa

Ein saftiges Lachsfilet kombiniert mit einer frischen Avocado-Salsa – diese Low-Carb-Hauptspeise ist leicht, aromatisch und in kürzester Zeit zubereitet.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 22 g

## Zutaten

### Für den Lachs:

- 2 Lachsfilets (ca. 150 g pro Stück)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für die Avocado-Salsa:

- 1 reife Avocado, gewürfelt
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Zitronensaft oder Limettensaft
- 1 EL frischer Koriander oder Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Lachs marinieren:

Die Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und auf einen Teller legen. Mit Olivenöl und Zitronensaft einreiben. Paprikapulver, Salz und Pfeffer gleichmäßig auf beide Filets streuen. Die Filets für etwa 10 Minuten ruhen lassen, während die Salsa vorbereitet wird.

### 2. Avocado-Salsa zubereiten:

Die Avocado schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Tomate waschen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die rote Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Zitronensaft oder Limettensaft hinzufügen und den gehackten Koriander oder die Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salsa gut vermischen und beiseitestellen.

### 3. Lachs grillen:

Eine Grillpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen oder den Grill einschalten. Die marinierten Lachsfilets mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen. Für etwa 4–5 Minuten grillen, bis die Haut knusprig ist. Die Filets vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten garen, bis das Fleisch saftig und leicht glasig ist.

### 4. Anrichten:

Die Lachsfilets auf zwei Tellern anrichten. Die Avocado-Salsa großzügig auf oder neben dem Lachs verteilen.

### 5. Servieren:

Das Gericht sofort servieren. Es passt hervorragend zu einer Beilage aus gedünstetem Brokkoli oder einem frischen Salat.

## Tipp

Für einen zusätzlichen Geschmackskick kannst du der Salsa fein gehackte Chilischote oder einen Spritzer Olivenöl hinzufügen.

# Low-Carb-Gemüsepfanne mit Tofu

Eine bunte Gemüsepfanne, die mit knusprigem Tofu und einer würzigen Marinade begeistert. Ein schnelles und nährstoffreiches Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 240 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 15 g

## Zutaten

- 200 g Tofu (natur oder geräuchert)
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- 100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Olivenöl
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL Sesamsamen und frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. Tofu vorbereiten:

Den Tofu in Küchenpapier einwickeln und leicht pressen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Anschließend in Würfel schneiden. In einer Schüssel den Tofu mit der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Knoblauchpulver und dem Paprikapulver vermengen. Die Würfel für etwa 10 Minuten marinieren lassen.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Während der Tofu mariniert, die Paprika, Zucchini, Karotte und Champignons waschen und in die entsprechenden Formen (Streifen oder Scheiben) schneiden.

### 3. Tofu anbraten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die marinierten Tofuwürfel in die Pfanne geben und 5–7 Minuten braten, bis sie von allen Seiten goldbraun und knusprig sind. Den Tofu aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### 4. Gemüse braten:

In derselben Pfanne das vorbereitete Gemüse hinzufügen. Falls nötig, etwas mehr Olivenöl oder Sesamöl hinzufügen. Das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten braten, bis es leicht weich, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Alles kombinieren:

Den knusprigen Tofu zurück in die Pfanne geben und vorsichtig mit dem Gemüse vermengen. Die Mischung weitere 2 Minuten erhitzen, damit die Aromen sich verbinden.

### 6. Anrichten:

Die Gemüsepfanne auf zwei Teller verteilen. Mit Sesamsamen bestreuen und nach Belieben mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

### 7. Servieren:

Das Gericht warm genießen. Es kann pur gegessen oder mit einer kleinen Portion Blumenkohlreis ergänzt werden.

## Tipp

Für eine asiatische Note kannst du der Gemüsepfanne einen Schuss Hoisin-Sauce oder etwas frischen Ingwer hinzufügen.

# Rinderfiletstreifen mit Paprika und Zucchini

Zarte Rinderfiletstreifen kombiniert mit knackiger Paprika und Zucchini ergeben ein schnelles, schmackhaftes Low-Carb-Hauptgericht mit mediterranem Flair.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 35 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 18 g

## Zutaten

- 300 g Rinderfilet
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. Rinderfilet vorbereiten:

Das Rinderfilet in dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Die Streifen beiseitestellen, während das Gemüse vorbereitet wird.

2. **Gemüse vorbereiten:**

Die Paprika und Zucchini waschen und in gleichmäßige Streifen bzw. Scheiben schneiden. Der Knoblauch sollte fein gehackt sein, um das Aroma optimal freizusetzen.

3. **Rinderfilet anbraten:**

Eine große Pfanne bei hoher Hitze erhitzen und 1/2 EL Olivenöl hinzufügen. Die Rinderfiletstreifen portionsweise in die heiße Pfanne geben und für etwa 2–3 Minuten scharf anbraten, bis sie leicht braun, aber innen noch saftig sind. Die Streifen aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

4. **Gemüse anbraten:**

Den restlichen 1/2 EL Olivenöl in die Pfanne geben und den gehackten Knoblauch kurz anbraten, bis er duftet (ca. 30 Sekunden). Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5–7 Minuten braten, bis es leicht weich, aber noch bissfest ist. Mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. **Rinderfilet hinzufügen:**

Die angebratenen Rinderfiletstreifen zurück in die Pfanne geben und vorsichtig mit dem Gemüse vermengen. Alles zusammen für weitere 2 Minuten erhitzen, damit sich die Aromen verbinden.

6. **Anrichten:**

Die Rinderfilet-Gemüsemischung auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

7. **Servieren:**

Das Gericht am besten heiß genießen. Es passt hervorragend zu einer Beilage aus Blumenkohlreis oder einem frischen Salat.

## **Tipp**

Für eine asiatische Variante kannst du anstelle der italienischen Kräuter Sojasauce und einen Hauch Ingwer verwenden.

# Blumenkohlreis mit Hähnchen-Teriyaki

Ein asiatisch inspiriertes Low-Carb-Gericht, bei dem saftiges Hähnchen in einer würzigen Teriyaki-Soße auf duftendem Blumenkohlreis serviert wird.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 12 g

## Zutaten

### Für den Blumenkohlreis:

- 300 g Blumenkohlröschen
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für das Hähnchen-Teriyaki:

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Sojasauce (zuckerfrei)
- 1 EL Reisessig
- 1 EL Honig oder eine Low-Carb-Alternative wie Erythrit
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Sesamsamen und frische Frühlingszwiebeln zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. **Blumenkohlreis vorbereiten:**

Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder mit einer Reibe fein zerkleinern, bis er die Konsistenz von Reis hat. Beiseitestellen.

### 2. **Hähnchen marinieren:**

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel Sojasauce, Reisessig, Honig (oder Alternative), geriebenen Ingwer und gehackten Knoblauch vermischen. Die Hähnchenstücke in die Marinade geben und gut vermengen. Abdecken und für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

### 3. **Blumenkohlreis anbraten:**

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Sesamöl hinzufügen. Den zerkleinerten Blumenkohl in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis er weich, aber noch bissfest ist. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohlreis warmhalten.

### 4. **Hähnchen braten:**

In einer weiteren Pfanne das Sesamöl erhitzen. Die marinierten Hähnchenstücke aus der Marinade nehmen und in die heiße Pfanne geben. Für etwa 5–7 Minuten braten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind. Die restliche Marinade in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis sie leicht dickflüssig ist und das Hähnchen überzieht.

### 5. **Anrichten:**

Den Blumenkohlreis auf zwei Teller verteilen. Die Hähnchenstücke darauf anrichten und mit der eingedickten Teriyaki-Soße überziehen. Mit Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln garnieren.

### 6. **Servieren:**

Das Gericht sofort genießen. Es passt hervorragend zu einem frischen grünen Salat oder gedünstetem Pak Choi.

## Tipp

Für einen zusätzlichen Crunch kannst du geröstete Cashewkerne oder Mandeln über das Gericht streuen.

# Zucchini-Boots mit Hackfleischfüllung

Diese gefüllten Zucchini-Boote sind ein herzhaftes Low-Carb-Hauptgericht, das mit einer würzigen Hackfleischfüllung und einer goldenen Käsekruste begeistert.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 310 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20 g

## Zutaten

- 2 große Zucchini
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Mozzarella)
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini waschen, längs halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, sodass kleine „Boote“ entstehen. Das herausgelöste Fruchtfleisch fein hacken und beiseitestellen. Die Zucchinihälften mit einer Prise Salz bestreuen und kurz beiseitelegen.

### 2. Hackfleischfüllung zubereiten:

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hinzufügen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten, bis es braun und durchgegart ist. Das gehackte Zucchinifruchtfleisch, Tomatenmark und die passierten Tomaten hinzufügen. Mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

### 3. Zucchini-Boote füllen:

Die vorbereiteten Zucchinihälften in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Die Hackfleischfüllung gleichmäßig in die Zucchiniboote verteilen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen.

### 4. Backen:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gefüllten Zucchiniboote in den Ofen geben und für etwa 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und die Zucchini weich sind.

### 5. Anrichten:

Die Zucchiniboote auf zwei Teller verteilen und nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.

### 6. Servieren:

Die Boote schmecken pur oder mit einem kleinen Beilagensalat besonders gut.

## Tipp

Für eine extra würzige Note kannst du der Hackfleischmischung gehackte Oliven oder Chiliflocken hinzufügen.

# Kräuter-Quarkbällchen auf Spinatbett

Diese lockeren Quarkbällchen, aromatisch verfeinert mit frischen Kräutern, werden auf einem Bett aus knackigem Spinat serviert – ein leichtes und proteinreiches Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 260 kcal

Protein: 20 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 16 g

## Zutaten

### Für die Quarkbällchen:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 50 g Mandelmehl
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL frischer Schnittlauch, gehackt
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für das Spinatbett:

- 150 g frischer Spinat
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL geröstete Pinienkerne zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Quarkbällchenmasse zubereiten:

Den Magerquark in eine Schüssel geben. Das Ei, das Mandelmehl, die gehackte Petersilie und den Schnittlauch hinzufügen. Mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut verrühren, bis eine formbare Masse entsteht. Falls die Masse zu weich ist, etwas mehr Mandelmehl hinzufügen. Die Schüssel abdecken und die Masse für etwa 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

### 2. Spinat vorbereiten:

Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren etwa 2–3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat warmhalten.

### 3. Quarkbällchen formen und garen:

Aus der gekühlten Quarkmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen (ca. 2–3 cm Durchmesser). Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Quarkbällchen vorsichtig ins Wasser geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

### 4. Anrichten:

Den gedünsteten Spinat auf zwei Tellern gleichmäßig verteilen. Die gegarten Quarkbällchen darauf platzieren.

### 5. Servieren:

Das Gericht nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen oder einem Spritzer Zitronensaft garnieren.

## Tipp

Für eine zusätzliche Geschmackskomponente kannst du die Quarkbällchen nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit etwas Butter oder Olivenöl anbraten, bis sie eine leichte Kruste bekommen.

# Auberginen-Auflauf mit Käsekruste

Ein herzhafter Low-Carb-Auflauf, der mit geschmorten Auberginen, einer würzigen Tomatensoße und einer goldenen Käsekruste überzeugt. Perfekt für ein sättigendes und geschmackvolles Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20 g

## Zutaten

- 1 große Aubergine
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g passierte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL italienische Kräuter (z. B. Oregano, Basilikum)
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 100 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda)
- Optional: frische Basilikumblätter zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Auberginen vorbereiten:

Die Aubergine waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Küchenpapier legen, leicht salzen und für etwa 10 Minuten ziehen lassen, um überschüssige Bitterstoffe zu entfernen. Anschließend mit einem Küchenpapier trocken tupfen.

### 2. Auberginen anbraten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die Auberginenscheiben portionsweise von beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Die Scheiben auf einen Teller legen und beiseitestellen.

### 3. Tomatensoße zubereiten:

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit italienischen Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei niedriger Hitze etwa 5–7 Minuten köcheln lassen.

### 4. Auflauf schichten:

Eine kleine Auflaufform leicht einfetten. Eine Schicht Auberginenscheiben auf den Boden der Form legen, dann eine Schicht Tomatensoße darüber geben. Den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte aus Tomatensoße bestehen. Den geriebenen Käse gleichmäßig darüber streuen.

### 5. Backen:

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Auflauf für etwa 15–20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun und geschmolzen ist.

### 6. Anrichten:

Den fertigen Auflauf kurz abkühlen lassen, dann in Portionen schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Mit frischen Basilikumblättern garnieren.

### 7. Servieren:

Der Auflauf kann pur oder mit einem frischen Beilagensalat serviert werden.

## Tipp

Für eine Extraportion Geschmack kannst du zwischen die Schichten etwas zerbröckelten Feta oder gehackte Oliven hinzufügen.

# Gefüllte Paprika mit Spinat und Feta

Diese Low-Carb-Paprika sind mit einer köstlichen Spinat-Feta-Mischung gefüllt und werden im Ofen gebacken, bis sie zart und aromatisch sind. Ein leichtes, aber sättigendes Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 15 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20 g

## Zutaten

- 2 große Paprikaschoten (rot, gelb oder orange)
- 150 g frischer Spinat
- 100 g Feta
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL gehackte Pinienkerne

## Zubereitung

### 1. Paprika vorbereiten:

Die Paprikaschoten waschen, längs halbieren und die Kerne sowie die weißen Trennwände entfernen. Die Paprikahälften in eine leicht gefettete Auflaufform legen, mit der offenen Seite nach oben.

### 2. Spinatfüllung zubereiten:

Den Spinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Eine große

Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, das Olivenöl hinzufügen und die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren etwa 2–3 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Den gedünsteten Spinat abkühlen lassen, dann den Feta hineinbröckeln und alles gut vermengen.

3. **Paprika füllen:**

Die vorbereiteten Paprikahälften mit der Spinat-Feta-Mischung füllen. Falls gewünscht, gehackte Pinienkerne darüberstreuen, um eine nussige Note hinzuzufügen.

4. **Backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gefüllten Paprikaschoten in die Auflaufform stellen und für 20–25 Minuten backen, bis die Paprikahälften weich und leicht gebräunt sind.

5. **Anrichten:**

Die gefüllten Paprikaschoten auf zwei Tellern anrichten. Optional mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.

6. **Servieren:**

Die gefüllten Paprikaschoten können pur genossen oder mit einem frischen Salat serviert werden.

## **Tipp**

Für eine Extraportion Würze kannst du etwas Paprikapulver oder Chiliflocken in die Füllung geben.

# Schweinefilet in Senf-Sahne-Soße

Ein zartes Schweinefilet in einer cremigen Senf-Sahne-Soße – dieses Low-Carb-Gericht ist einfach zuzubereiten und perfekt für ein besonderes Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 340 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 20 g

## Zutaten

- 300 g Schweinefilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Sahne
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 TL körniger Senf
- 1 TL frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Schweinefilet vorbereiten:

Das Schweinefilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in etwa 2 cm dicke Medaillons schneiden. Die Medaillons mit Salz und Pfeffer würzen.

### 2. Fleisch anbraten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die Medaillons von jeder Seite etwa 2–3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Sie

müssen innen noch leicht rosa sein, da sie später in der Soße fertig garen. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

**3. Soße zubereiten:**

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind (ca. 2 Minuten). Die Sahne hinzufügen und die Hitze auf niedrig reduzieren. Den Dijon-Senf und den körnigen Senf einrühren. Die Soße 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4. Schweinefilet fertig garen:**

Die angebratenen Medaillons zurück in die Pfanne geben und in der Soße wenden. Die Pfanne abdecken und das Fleisch bei niedriger Hitze 5 Minuten ziehen lassen, bis es zart und durchgegart ist.

**5. Anrichten:**

Die Medaillons auf zwei Teller verteilen und mit der Senf-Sahne-Soße überziehen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**6. Servieren:**

Das Gericht passt hervorragend zu einer Beilage aus gedünstetem Gemüse wie Brokkoli oder Blumenkohlreis.

## **Tipp**

Für eine zusätzliche Geschmacksnote kannst du der Soße einen Spritzer Weißwein hinzufügen, bevor du die Sahne einrührst.

# Asiatisches Kokos-Curry mit Garnelen

Ein cremiges Low-Carb-Curry, das mit Garnelen, Kokosmilch und aromatischen Gewürzen begeistert. Ein schnelles und köstliches Hauptgericht mit exotischer Note.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 20 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 22 g

## Zutaten

- 300 g Garnelen (geschält, roh)
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL rote Currypaste
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 EL Kokosöl oder Olivenöl
- 1 TL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frischer Koriander und Sesamsamen zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Garnelen vorbereiten:

Die Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Die Paprika und Zucchini waschen und in Streifen bzw. dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein hacken.

### 3. Currypaste anrösten:

Eine große Pfanne oder einen Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl darin schmelzen lassen. Die rote Currypaste hinzufügen und für etwa 1–2 Minuten anrösten, bis sie duftet. Dabei gelegentlich umrühren, damit sie nicht anbrennt.

### 4. Gemüse anbraten:

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Die Paprika und Zucchini hinzufügen und unter Rühren 3–4 Minuten braten, bis sie leicht weich, aber noch bissfest sind.

### 5. Kokosmilch hinzufügen:

Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und alles gut vermengen. Die Hitze reduzieren und die Soße 5 Minuten leicht köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 6. Garnelen garen:

Die vorbereiteten Garnelen in die Kokossoße legen und 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie rosa und durchgegart sind. Die Garnelen regelmäßig wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### 7. Anrichten:

Das Kokos-Curry auf zwei Schalen oder Tellern verteilen. Mit frischem Koriander und Sesamsamen bestreuen, falls gewünscht.

### 8. Servieren:

Das Curry kann pur genossen oder mit einer Beilage aus Blumenkohlreis oder gedünstetem Pak Choi ergänzt werden.

## Tipp

Für eine schärfere Variante kannst du zusätzlich eine Chilischote fein hacken und zusammen mit dem Gemüse anbraten.

# Gebackenes Hähnchen mit Mandelkruste

Knusprig gebackenes Hähnchen mit einer aromatischen Mandelkruste – ein leichtes, aber sättigendes Low-Carb-Hauptgericht, das perfekt für eine gesunde Mahlzeit geeignet ist.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 340 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 22 g

## Zutaten

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 50 g gemahlene Mandeln
- 20 g Parmesan, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL getrocknete Kräuter (z. B. Oregano oder Thymian)
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung

### 1. Hähnchen vorbereiten:

Die Hähnchenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer auf beiden Seiten würzen.

### 2. Panade vorbereiten:

In einer Schüssel die gemahlenden Mandeln, den geriebenen Parmesan, das Paprikapulver und die getrockneten Kräuter vermischen. Das Ei in einer separaten Schüssel verquirlen.

### 3. **Hähnchen panieren:**

Jedes Hähnchenbrustfilet zuerst in das verquirlte Ei tauchen, sodass es vollständig bedeckt ist. Anschließend in der Mandel-Parmesan-Mischung wälzen und gut andrücken, damit die Panade gleichmäßig haftet.

### 4. **Hähnchen anbraten:**

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die panierten Hähnchenbrustfilets von jeder Seite etwa 2–3 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.

### 5. **Backen:**

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die angebratenen Hähnchenfilets in eine ofenfeste Form legen und für etwa 15–20 Minuten im Ofen backen, bis sie durchgegart sind.

### 6. **Anrichten:**

Die gebackenen Hähnchenbrustfilets auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Basilikum garnieren.

### 7. **Servieren:**

Das Gericht schmeckt hervorragend mit einer Beilage aus gedünstetem Gemüse, einem frischen Salat oder einer Low-Carb-Soße wie Kräuterquark.

## **Tipp**

Für eine noch aromatischere Kruste kannst du der Mandelmischung gehackte frische Kräuter oder eine Prise Knoblauchpulver hinzufügen.

# Brokkoli-Cheddar-Auflauf

Ein cremiger Low-Carb-Auflauf mit Brokkoli und würzigem Cheddar-Käse – ein sättigendes Hauptgericht, das einfach zuzubereiten ist und garantiert begeistert.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Nährwerte pro Portion:**

Kalorien: 320 kcal

Protein: 20 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 24 g

## Zutaten

- 300 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 150 g Cheddar, grob gerieben
- 100 ml Sahne
- 1 Ei
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Butter für die Auflaufform

## Zubereitung

### 1. Brokkoli vorbereiten:

Frischen Brokkoli in kleine Röschen teilen und den Strunk in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser etwa 5 Minuten kochen, bis er bissfest ist. Anschließend abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. TK-Brokkoli kann direkt verwendet werden, sollte aber aufgetaut und gut abgetropft sein.

### 2. Auflaufform einfetten:

Eine kleine Auflaufform mit der Butter einfetten und den vorbereiteten Brokkoli gleichmäßig darin verteilen.

3. **Käsemischung zubereiten:**

In einer Schüssel die Sahne, das Ei, den Dijon-Senf und die Hälfte des geriebenen Cheddars verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen. Die Mischung sollte glatt und gleichmäßig sein.

4. **Auflauf schichten:**

Die Sahne-Käse-Mischung gleichmäßig über den Brokkoli gießen, sodass alle Röschen bedeckt sind. Den restlichen geriebenen Cheddar großzügig darüberstreuen.

5. **Backen:**

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Auflauf in den Ofen geben und etwa 20 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist und die Sahne leicht eingedickt ist.

6. **Anrichten:**

Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend in Portionen teilen und auf zwei Tellern servieren.

7. **Servieren:**

Der Auflauf kann pur genossen oder mit einer Beilage wie einem frischen grünen Salat serviert werden.

## **Tipp**

Für zusätzlichen Geschmack kannst du den Brokkoli mit knusprig gebratenen Speckwürfeln oder gehackten Nüssen kombinieren.

# Rinderhackbällchen in Tomatensoße auf Gemüsebett

Herzhafte Rinderhackbällchen, geschmort in einer aromatischen Tomatensoße, serviert auf einem Bett aus gebratenem Low-Carb-Gemüse – ein klassisches Gericht in leichter Variante.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## **Nährwerte pro Portion:**

Kalorien: 350 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 9 g

Fett: 22 g

## **Zutaten**

### **Für die Hackbällchen:**

- 300 g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmehl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Für die Tomatensoße:**

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

## Für das Gemüsebett:

- 1 kleine Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Hackbällchen zubereiten:

Das Rinderhackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Mandelmehl, gehackten Knoblauch, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Aus der Masse kleine Bällchen formen (ca. 2–3 cm Durchmesser).

### 2. Hackbällchen anbraten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und 1 EL Olivenöl hineingeben. Die Hackbällchen portionsweise anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Die Bällchen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### 3. Tomatensoße zubereiten:

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Die passierten Tomaten und den Oregano einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Hackbällchen in die Soße geben und weitere 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen, bis sie durchgegart sind.

### 4. Gemüse braten:

Während die Hackbällchen in der Soße schmoren, das Gemüse vorbereiten. Eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Zucchini-Scheiben und Paprikastreifen darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. Anrichten:

Das gebratene Gemüse gleichmäßig auf zwei Tellern verteilen, sodass es ein „Bett“ bildet. Die Hackbällchen aus der Tomatensoße heben und auf das Gemüse legen. Die Tomatensoße großzügig über die Hackbällchen und das Gemüse geben.

### 6. Servieren:

Das Gericht warm genießen. Es kann mit frischen Kräutern wie Basilikum oder Petersilie garniert werden.

# Low-Carb-Kohlrouladen mit Hackfleisch

Diese klassischen Kohlrouladen werden in einer leichten Low-Carb-Version zubereitet, mit würzigem Hackfleisch gefüllt und in einer aromatischen Tomatensoße geschmort.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 60 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 330 kcal

Protein: 30 g

Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 20 g

## Zutaten

### Für die Rouladen:

- 6 große Weißkohlblätter
- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmehl
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für die Tomatensoße:

- 200 g passierte Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. **Weißkohl vorbereiten:**

Die großen Kohlblätter vorsichtig vom Kopf lösen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter für etwa 3 Minuten blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. Die Blätter abtropfen lassen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.

### 2. **Hackfleischfüllung zubereiten:**

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das Ei, das Mandelmehl, die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

### 3. **Rouladen formen:**

Jeweils einen gehäuften Esslöffel der Hackfleischmischung auf ein Kohlblatt legen. Die Seiten des Blattes über die Füllung klappen und das Blatt dann fest einrollen, sodass eine kompakte Roulade entsteht. Mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren, damit die Rouladen beim Garen nicht aufgehen.

### 4. **Rouladen anbraten:**

Eine große Pfanne oder einen Bräter bei mittlerer Hitze erwärmen und 1 EL Olivenöl hinzufügen. Die Rouladen darin von allen Seiten leicht anbraten, bis sie eine goldene Farbe haben. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

### 5. **Tomatensoße zubereiten:**

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Tomatenmark einrühren und kurz anrösten. Die passierten Tomaten hinzufügen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

### 6. **Rouladen schmoren:**

Die angebratenen Kohlrouladen in die Tomatensoße legen. Die Pfanne abdecken und die Rouladen bei niedriger Hitze etwa 25–30 Minuten schmoren lassen, bis sie durchgegart sind. Gelegentlich die Rouladen wenden, damit sie gleichmäßig garen.

### 7. **Anrichten:**

Die Kohlrouladen auf zwei Teller verteilen und mit der Tomatensoße überziehen. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie garnieren.

### 8. **Servieren:**

Die Rouladen können pur oder mit einer Beilage wie gedünstetem Blumenkohl oder Brokkoli serviert werden.

## Tipp

Für zusätzlichen Geschmack kannst du Speckwürfel in die Soße geben oder die Füllung mit gehackten Kräutern wie Majoran oder Thymian verfeinern.

# Gebackener Kabeljau mit Zitronenbutter

Ein saftiger Kabeljau, zart im Ofen gegart und mit einer aromatischen Zitronenbutter verfeinert. Dieses Low-Carb-Gericht ist leicht, erfrischend und voller Geschmack.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 280 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 2 g

Fett: 18 g

## Zutaten

- 2 Kabeljaufilets (ca. 150 g pro Stück)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 30 g Butter
- 1 TL Zitronenabrieb (unbehandelt)
- 1 TL frische Petersilie, gehackt
- Optional: 1/2 TL Paprikapulver für eine leichte Würze

## Zubereitung

### 1. Kabeljau vorbereiten:

Die Kabeljaufilets unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl und den Zitronensaft über die Filets träufeln und beiseitelegen.

### 2. Backofen vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder eine ofenfeste Form leicht einfetten.

3. **Kabeljau backen:**

Die vorbereiteten Kabeljaufilets auf das Backblech oder in die Form legen. Die Filets für etwa 12–15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen, bis sie zart und leicht glasig sind. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Filets ab – sie sollten sich leicht mit einer Gabel teilen lassen.

4. **Zitronenbutter zubereiten:**

Während der Fisch gart, die Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen lassen. Den Zitronenabrieb und die gehackte Petersilie einrühren. Optional kannst du eine Prise Paprikapulver hinzufügen, um eine leichte Würze zu erhalten. Die Butter warm halten.

5. **Anrichten:**

Den fertigen Kabeljau vorsichtig aus dem Ofen nehmen und auf zwei Tellern anrichten. Die warme Zitronenbutter großzügig über die Filets gießen.

6. **Servieren:**

Der Kabeljau schmeckt pur oder mit einer Beilage aus gedünstetem Gemüse wie Brokkoli, grünem Spargel oder Zucchini hervorragend.

**Tipp**

Für eine knusprige Variante kannst du die Filets vor dem Backen mit einer Mischung aus gemahlenden Mandeln und Parmesan bestreuen.

# Gefüllte Champignons mit Kräuter-Ricotta

Große Champignons, gefüllt mit einer cremigen Ricotta-Mischung, die mit frischen Kräutern und Parmesan verfeinert wird. Ein leichtes und köstliches Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 240 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 18 g

## Zutaten

- 6 große Champignons
- 150 g Ricotta
- 30 g Parmesan, gerieben
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL frischer Thymian, gehackt (oder 1/2 TL getrockneter Thymian)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Champignons vorbereiten:

Die Champignons mit einem feuchten Küchentuch reinigen und die Stiele vorsichtig herausdrehen. Die Stiele fein hacken und beiseitestellen. Die Hüte leicht salzen und in eine leicht geölte Auflaufform legen.

### 2. Füllung zubereiten:

Den Ricotta in eine Schüssel geben. Die gehackten Champignonstiele, den Parmesan, den Knoblauch, die Petersilie und den Thymian hinzufügen. Mit Salz

und Pfeffer abschmecken und alles gut vermischen, bis eine cremige Füllung entsteht.

3. **Champignons füllen:**

Die Ricotta-Mischung mit einem Teelöffel großzügig in die Champignonhüte füllen. Die Füllung sollte leicht über den Rand der Hüte hinausragen.

4. **Backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die gefüllten Champignons in die Auflaufform setzen und mit dem Olivenöl leicht beträufeln. Die Champignons im vorgeheizten Ofen für etwa 20 Minuten backen, bis die Füllung leicht goldbraun ist.

5. **Anrichten:**

Die gebackenen Champignons auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas frischer Petersilie oder Parmesan garnieren.

6. **Servieren:**

Die gefüllten Champignons können pur oder mit einer Beilage wie einem frischen grünen Salat oder gedünstem Spinat serviert werden.

## **Tipp**

Für eine würzigere Variante kannst du der Füllung gehackte getrocknete Tomaten oder Chiliflocken hinzufügen.

# Knusprige Hähnchenschenkel mit Gemüse aus dem Ofen

Saftige Hähnchenschenkel, im Ofen knusprig gebacken und zusammen mit aromatischem Gemüse zubereitet. Ein einfaches und geschmackvolles Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 50 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 380 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 9 g

Fett: 24 g

## Zutaten

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- 1 Zucchini, in dicke Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Spalten geschnitten
- 100 g Champignons, halbiert
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Hähnchenschenkel vorbereiten:

Die Hähnchenschenkel unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Beiseitestellen, während das Gemüse vorbereitet wird.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Die Paprika, Zucchini, Zwiebel und Champignons waschen, schneiden und in eine große Schüssel geben. Den gehackten Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Thymian, Salz

und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, sodass das Gemüse gleichmäßig gewürzt ist.

3. **Backblech vorbereiten:**

Ein Backblech oder eine große ofenfeste Form mit 1 EL Olivenöl leicht einfetten. Das vorbereitete Gemüse gleichmäßig darauf verteilen.

4. **Hähnchenschenkel anrichten:**

Die gewürzten Hähnchenschenkel auf das Gemüse legen. Dabei darauf achten, dass die Hautseite nach oben zeigt, damit sie schön knusprig wird.

5. **Backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das Backblech in den Ofen schieben und alles für etwa 35–40 Minuten backen, bis die Hähnchenschenkel goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch das Gemüse vorsichtig wenden, damit es gleichmäßig gart.

6. **Anrichten:**

Die Hähnchenschenkel zusammen mit dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit etwas frischem Thymian garnieren.

7. **Servieren:**

Das Gericht am besten heiß genießen. Es kann pur serviert werden oder mit einem leichten Salat ergänzt werden.

## **Tipp**

Für extra Geschmack kannst du vor dem Backen Zitronenscheiben oder Rosmarinzweige auf das Gemüse legen.

# Zucchini-Curry mit Kokosmilch

Ein cremiges Low-Carb-Curry, das mit saftiger Zucchini, Kokosmilch und aromatischen Gewürzen überzeugt. Schnell zubereitet und voller Geschmack.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 8 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 24 g

## Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 200 ml Kokosmilch (ungesüßt)
- 1 EL rote oder gelbe Currypaste
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: frischer Koriander und Limettenspalten zum Servieren

## Zubereitung

1. **Zucchini vorbereiten:**  
Die Zucchini waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Beiseitestellen.
2. **Currypaste anrösten:**  
Eine große Pfanne oder einen Wok bei mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl

darin schmelzen lassen. Die Currypaste hinzufügen und 1–2 Minuten anrösten, bis sie duftet.

3. **Aromaten hinzufügen:**

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und zusammen mit der Currypaste anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

4. **Zucchini anbraten:**

Die Zucchini-Scheiben in die Pfanne geben und 3–4 Minuten unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind, aber noch bissfest bleiben.

5. **Kokosmilch hinzufügen:**

Die Kokosmilch in die Pfanne gießen und das Currypulver einrühren. Die Soße bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. **Anrichten:**

Das Curry auf zwei Schalen oder Teller verteilen. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren und mit einer Limettenspalte servieren.

7. **Servieren:**

Das Curry kann pur genossen oder mit einer Beilage aus Blumenkohlreis ergänzt werden.

## **Tipp**

Für eine würzige Variante kannst du fein gehackte Chilischoten hinzufügen oder das Curry mit gerösteten Cashewkernen toppen.

# Low-Carb-Tacos mit Salat-Wraps

Diese leichten Tacos verwenden knackige Salatblätter als Wraps und sind mit einer würzigen Hackfleischfüllung und frischen Toppings eine köstliche Low-Carb-Alternative.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 290 kcal

Protein: 22 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 20 g

## Zutaten

### Für die Füllung:

- 300 g Hackfleisch (Rind oder Hähnchen)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

### Für die Tacos:

- 6 große Salatblätter (z. B. Romanasalat oder Kopfsalat)
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 50 g geriebener Cheddar oder Gouda
- 1 EL frische Petersilie oder Koriander, gehackt
- Optional: 1 TL Limettensaft

## Zubereitung

### 1. Hackfleischfüllung zubereiten:

Das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten, bis es vollständig gegart ist. Das Tomatenmark, Paprikapulver und Kreuzkümmel einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mischung weitere 3–5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

### 2. Salatblätter vorbereiten:

Die Salatblätter waschen und vorsichtig trocken tupfen, sodass sie intakt bleiben. Sie dienen als Grundlage für die Tacos.

### 3. Toppings vorbereiten:

Die Tomate würfeln, die Avocado in dünne Scheiben schneiden und den Käse reiben. Die Petersilie oder den Koriander fein hacken.

### 4. Tacos zusammenstellen:

Jeweils ein Salatblatt flach auslegen. Etwa 2–3 Esslöffel der Hackfleischmischung mittig auf das Blatt geben. Mit Tomatenwürfeln, Avocadoscheiben und geriebenem Käse toppen. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen und einen Spritzer Limettensaft darübergerben.

### 5. Anrichten:

Die fertigen Tacos auf einem Teller arrangieren und sofort servieren.

### 6. Servieren:

Die Tacos am besten frisch genießen. Sie eignen sich hervorragend als leichte Mahlzeit oder Fingerfood.

## Tipp

Für eine scharfe Note kannst du Chiliflocken oder Jalapeños als Topping verwenden.

# Blumenkohl-Gnocchi in Sahnesoße

Leichte Blumenkohl-Gnocchi, serviert in einer cremigen Sahnesoße, sind eine schmackhafte und gesunde Low-Carb-Alternative zu klassischen Gnocchi.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 40 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 320 kcal

Protein: 12 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 22 g

## Zutaten

### Für die Gnocchi:

- 300 g Blumenkohlröschen
- 50 g Mandelmehl
- 30 g Parmesan, fein gerieben
- 1 Ei
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für die Sahnesoße:

- 150 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Butter
- 1 EL Parmesan, gerieben
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frische Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

### 1. **Blumenkohl zubereiten:**

Die Blumenkohlröschen in einem Topf mit Salzwasser etwa 5 Minuten weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.

### 2. **Gnocchi-Teig herstellen:**

Das Blumenkohlpüree in eine Schüssel geben und mit Mandelmehl, Parmesan, Ei, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Alles gut mischen, bis ein formbarer Teig entsteht. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mandelmehl hinzufügen.

### 3. **Gnocchi formen:**

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in mehrere kleine Portionen teilen. Jede Portion zu einer langen Rolle formen (ca. 1 cm Durchmesser) und in 2–3 cm lange Stücke schneiden. Mit einer Gabel vorsichtig ein Muster auf die Gnocchi drücken.

### 4. **Gnocchi garen:**

Einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Gnocchi portionsweise hineingeben und warten, bis sie an die Oberfläche steigen (ca. 2–3 Minuten). Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Teller abtropfen lassen.

### 5. **Sahnesoße zubereiten:**

Während die Gnocchi garen, die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anschwitzen, bis er duftet. Die Sahne und den Parmesan einrühren. Die Soße bei niedriger Hitze 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 6. **Gnocchi in der Soße schwenken:**

Die gegarten Gnocchi in die Sahnesoße geben und vorsichtig schwenken, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

### 7. **Anrichten:**

Die Gnocchi auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischer Petersilie und etwas zusätzlichem Parmesan garnieren.

### 8. **Servieren:**

Das Gericht warm genießen. Es passt hervorragend zu einem Beilagensalat oder gedünstetem Gemüse.

## Tipp

Für eine aromatische Note kannst du der Soße etwas Zitronenabrieb oder gehackte Kräuter wie Basilikum hinzufügen.

# Hackfleisch-Lauch-Pfanne mit Käse

Eine einfache und köstliche Low-Carb-Mahlzeit, die mit würzigem Hackfleisch, zartem Lauch und geschmolzenem Käse überzeugt. Perfekt für einen schnellen Genuss.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 7 g

Fett: 25 g

## Zutaten

- 300 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 2 Stangen Lauch, in feine Ringe geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Sahne
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL frische Petersilie oder Schnittlauch, gehackt

## Zubereitung

### 1. Hackfleisch anbraten:

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl hineingeben. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten, bis es durchgegart ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

2. **Lauch hinzufügen:**

Die Lauchringe zum Hackfleisch geben und unter Rühren etwa 5 Minuten mitbraten, bis der Lauch weich ist, aber noch etwas Biss hat.

3. **Sahnesoße zubereiten:**

Die Sahne in die Pfanne gießen und gut unterrühren. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist. Falls die Mischung zu dick wird, etwas Wasser oder Brühe hinzufügen.

4. **Käse einarbeiten:**

Den geriebenen Käse gleichmäßig über die Hackfleisch-Lauch-Mischung streuen. Die Pfanne abdecken und die Hitze reduzieren, damit der Käse schmelzen kann (ca. 2–3 Minuten). Anschließend alles gut vermengen.

5. **Anrichten:**

Die Hackfleisch-Lauch-Pfanne auf zwei Teller verteilen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

6. **Servieren:**

Dieses Gericht kann pur genossen oder mit einer Beilage aus gedünstetem Brokkoli oder Blumenkohlreis serviert werden.

## **Tipp**

Für eine würzigere Variante kannst du Chiliflocken oder etwas Senf in die Soße geben.

# Kabeljau-Ceviche auf Gemüsebett

Ein erfrischendes Low-Carb-Gericht, bei dem zarter Kabeljau in einer würzigen Limettenmarinade serviert wird, ergänzt durch knackiges Gemüse als Basis.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 25 Minuten (plus 30 Minuten Marinierzeit)

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 210 kcal

Protein: 25 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 8 g

## Zutaten

### Für das Ceviche:

- 300 g Kabeljaufilet, in kleine Würfel geschnitten
- 3 Limetten, ausgepresst
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 rote Chilischote, fein gehackt (optional)
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für das Gemüsebett:

- 1/2 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1/2 gelbe Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 1 kleine Gurke, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. Kabeljau marinieren:

Den frisch gewürfelten Kabeljau in eine Schüssel geben. Den Limettensaft darüber gießen, sodass der Fisch vollständig bedeckt ist. Die gehackte Zwiebel, Chili und den Koriander hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut vermengen und die Schüssel abdecken. Im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten marinieren, damit der Limettensaft den Fisch gart.

### 2. Gemüse vorbereiten:

Die Paprika und Gurke waschen und in feine Streifen bzw. Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

### 3. Anrichten:

Das marinierte Gemüse auf zwei Tellern als Bett verteilen. Den marinierten Kabeljau aus dem Kühlschrank nehmen und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Das Ceviche auf dem Gemüsebett arrangieren.

### 4. Servieren:

Das Gericht sofort servieren, um die frische Textur des Fisches und des Gemüses zu erhalten.

## Tipp

Für eine fruchtige Note kannst du gewürfelte Avocado oder Mango zum Ceviche hinzufügen.

# Gegrillte Lammkoteletts mit Kräuterbutter

Zarte, gegrillte Lammkoteletts, verfeinert mit aromatischer Kräuterbutter, serviert mit einer leichten Low-Carb-Beilage – ein Fest für den Gaumen.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 420 kcal

Protein: 32 g

Kohlenhydrate: 2 g

Fett: 32 g

## Zutaten

### Für die Lammkoteletts:

- 4 Lammkoteletts (ca. 150 g pro Stück)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarin, gehackt
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Für die Kräuterbutter:

- 50 g Butter (zimmerwarm)
- 1 TL frische Petersilie, gehackt
- 1 TL frischer Schnittlauch, gehackt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. **Kräuterbutter vorbereiten:**

Die Butter in eine kleine Schüssel geben. Petersilie, Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, bis die Kräuter gleichmäßig verteilt sind. Die Kräuterbutter in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank legen, damit sie leicht fest wird.

### 2. **Lammkoteletts marinieren:**

Die Lammkoteletts in eine Schüssel oder einen Gefrierbeutel geben. Mit Olivenöl, gehacktem Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren. Die Marinade gut einmassieren und die Koteletts für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

### 3. **Grillen:**

Eine Grillpfanne oder einen Grill bei mittlerer bis hoher Hitze vorheizen. Die Lammkoteletts in die heiße Pfanne legen und je nach gewünschtem Gargrad 3–4 Minuten pro Seite grillen. Für medium-rare sollten die Koteletts innen noch leicht rosa sein.

### 4. **Kräuterbutter hinzufügen:**

Nach dem Grillen die Lammkoteletts auf einen Teller legen und sofort mit einer Scheibe der vorbereiteten Kräuterbutter belegen. Die Butter schmilzt und sorgt für ein besonders aromatisches Finish.

### 5. **Anrichten:**

Die Koteletts auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit einer leichten Beilage wie gegrilltem Gemüse oder einem grünen Salat servieren.

### 6. **Servieren:**

Die Lammkoteletts heiß genießen, um die volle Geschmacksvielfalt der Kräuterbutter zu erleben.

## Tipp

Für eine zusätzliche Geschmackskomponente kannst du der Kräuterbutter etwas fein gehackte Knoblauchzehe oder geriebenen Parmesan hinzufügen.

# Thunfischsteak mit Sesamkruste

Ein zartes Thunfischsteak, umhüllt von einer knusprigen Sesamkruste, serviert mit einer leichten Low-Carb-Beilage – perfekt für Fischliebhaber.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 350 kcal

Protein: 40 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 20 g

## Zutaten

- 2 Thunfischsteaks (ca. 150 g pro Stück)
- 2 EL Sesam (weiß und/oder schwarz)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Sojasauce (zuckerfrei)
- 1 TL Limettensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frühlingszwiebeln oder Koriander zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Thunfisch marinieren:

Die Thunfischsteaks abspülen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit Sojasauce, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Für etwa 10 Minuten ziehen lassen.

### 2. Sesamkruste vorbereiten:

Den Sesam auf einen flachen Teller geben. Die marinierten Thunfischsteaks darin wenden, sodass sie auf beiden Seiten gleichmäßig mit Sesam bedeckt sind.

3. **Thunfisch braten:**

Eine Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die Thunfischsteaks in die heiße Pfanne legen und je nach gewünschtem Gargrad 1–2 Minuten pro Seite anbraten. Für medium-rare sollte das Steak innen noch rosa bleiben.

4. **Anrichten:**

Die Thunfischsteaks auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit gehackten Frühlingszwiebeln oder frischem Koriander garnieren.

5. **Servieren:**

Das Gericht schmeckt hervorragend mit einer Beilage aus gedünstetem Gemüse, einem knackigen Salat oder einem Low-Carb-Dip wie Guacamole.

**Tipp**

Für eine asiatische Note kannst du die Steaks mit einer Mischung aus Sojasauce und Sesamöl beträufeln.

# Vegetarische Zucchini-Pizza mit Tomaten und Mozzarella

Eine leichte Low-Carb-Pizza mit Zucchini als Basis, belegt mit saftigen Tomaten und geschmolzenem Mozzarella – perfekt für Vegetarier und alle, die es leicht mögen.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 260 kcal

Protein: 16 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 18 g

## Zutaten

- 2 große Zucchini
- 1 EL Olivenöl
- 100 g passierte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Oregano
- 1 kleine Tomate, in Scheiben geschnitten
- 125 g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frischer Basilikum zur Garnitur

## Zubereitung

### 1. Zucchini vorbereiten:

Die Zucchini waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht salzen. Etwa 5 Minuten ruhen lassen, damit sie etwas Wasser ziehen. Anschließend mit einem Küchentuch trocken tupfen.

2. **Tomatensoße zubereiten:**

Die passierten Tomaten in einer kleinen Schüssel mit dem gehackten Knoblauch, Oregano, Salz und Pfeffer vermischen. Die Soße gut verrühren.

3. **Pizza belegen:**

Die Zucchinischeiben mit etwas Olivenöl bestreichen. Einen Teelöffel der vorbereiteten Tomatensoße auf jede Scheibe geben und gleichmäßig verteilen. Jeweils eine Tomatenscheibe und eine Scheibe Mozzarella darauflegen.

4. **Backen:**

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Zucchini-Pizza für etwa 15–20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

5. **Anrichten:**

Die fertigen Zucchini-Pizzas auf zwei Tellern anrichten. Nach Belieben mit frischem Basilikum garnieren.

6. **Servieren:**

Die Zucchini-Pizza am besten warm genießen. Sie kann pur oder mit einem Beilagensalat serviert werden.

## **Tipp**

Für mehr Würze kannst du Chiliflocken oder ein paar Tropfen Balsamico-Reduktion über die Pizza geben.

# Schweinemedallions in Rahmsoße mit Brokkoli

Zarte Schweinemedallions, serviert in einer cremigen Rahmsoße, begleitet von gedünstetem Brokkoli – ein klassisches und sättigendes Low-Carb-Hauptgericht.

**Portionen:** 2

**Zubereitungszeit:** 35 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

## Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 340 kcal

Protein: 28 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 22 g

## Zutaten

### Für die Medallions:

- 300 g Schweinefilet, in 2–3 cm dicke Medallions geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl

### Für die Rahmsoße:

- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 150 ml Sahne
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Butter
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Für die Beilage:

- 300 g Brokkoli, in Röschen geteilt
- 1 TL Butter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung

### 1. **Schweinemedallions anbraten:**

Die Medallions mit Salz und Pfeffer würzen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Olivenöl hinzufügen. Die Medallions von jeder Seite etwa 3–4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Die Medallions aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

### 2. **Rahmsoße zubereiten:**

In derselben Pfanne die Butter schmelzen lassen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Sahne und den Dijon-Senf einrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Soße bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

### 3. **Schweinemedallions in die Soße geben:**

Die angebratenen Medallions zurück in die Pfanne legen. Die Soße über die Medallions löffeln und die Pfanne abdecken. Das Fleisch bei niedriger Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis es durchgegart ist.

### 4. **Brokkoli dämpfen:**

Währenddessen den Brokkoli in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser oder einem Dämpfeinsatz etwa 5 Minuten garen, bis er weich, aber noch bissfest ist. Den Brokkoli abgießen und mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken.

### 5. **Anrichten:**

Die Schweinemedallions auf zwei Tellern anrichten. Die Rahmsoße darübergießen und den gedünsteten Brokkoli als Beilage hinzufügen.

### 6. **Servieren:**

Dieses Gericht schmeckt heiß am besten. Es kann nach Belieben mit frischen Kräutern wie Petersilie oder Thymian garniert werden.

## Tipp

Für eine würzige Note kannst du der Soße einen Schuss Weißwein hinzufügen, bevor die Sahne eingearbeitet wird.