

DAVID ALTMANN



Einfach genießen, ohne schlechtes Gewissen.

**Liebe Leserin,
Lieber Leser,**

Du findest auf den nachfolgenden Seiten eine Auswahl an Rezepten mit wenig Kohlenhydraten. Dies soll dazu dienen, Dir ein paar erste Inspirationen zu dienen bzw. den Einstieg ein klein wenig einfacher zu machen. Und ich will, dass Du erkennst:

Low Carb ist lecker und hat rein gar nichts mit Langeweile oder Verzicht zu tun.

Die Geschmäcker und Vorlieben sind viel zu unterschiedlich, als dass ich es mit den Rezepten jedem Recht machen könnte. Es liegt mir viel mehr am Herzen, dass Du eigenständig Deine Rezepte zusammenstellst, vor allem basierend auf dem, was Dir schmeckt.

Die Rezepte und dazugehörigen Fotos entstammen nicht meiner eigenen Feder, sondern sind ein Ausschnitt aus einem Rezept eBook, das die Firma [Athletic Greens](#) zur Verfügung stellt. Daher sei es mir gestattet, dass ich hier auf dieses Unternehmen verweise und verlinke – aber auch, weil ich deren Produkte selber mag und gerne weiterempfehle.

Was die Veröffentlichung dieser Rezepte auf anderen Webseiten anbelangt, lies bitte was ich auf den letzten Seiten im *Impressum* unter „Urheber- und Kennzeichenrecht“ am Ende dieses eBooks geschrieben habe. In aller Kürze: eine Veröffentlichung ohne meine Einwilligung ist nicht gestattet.

Schöne Grüße und guten Appetit,
David



Rezeptübersicht

Marinierter Schweinerücken	5
schwarze Olive und Cashew Dip	6
Avocado Salsa	7
Zitronenbrokkoli und Bohnen	8
Honig-glasierete Karotten	9
herbstlich gebratener Fisch.....	10
Speck und Ei aus der Kastenform (Bacon & Egg Pie).....	11
Putenfrikadellen mit Dill	12
Hähnchen im Speckmantel	13
Pilz-Burger mit gegrillten Portobello-Pilzen und Guacamole.....	14
Impressum.....	16

Meine Empfehlung

75 Inhaltsstoffe aus Vollwertkost



Weil das Thema Vitamine & Co heutzutage durchaus verwirrend ist, habe ich mich für Athletic Greens entschlossen. Der Name stark irreführend, wie ich finde, denn es ist nicht nur für Sportler – ganz im Gegenteil, siehe das Feedback unten, wie ich es immer wieder erhalte.



Gerne empfehle ich Athletic Greens allen, die auf der Suche sind nach einer guten Versorgung mit Nährstoffen – vor allem dann, wenn es unser (zu) beschäftigtes Leben nicht zulässt, diese Nährstoffe durch den Verzehr des eigentlichen Lebensmittels zu erhalten.

[Das Pulver von Athletic Greens](#) ist für mich sehr nah am eigentlichen Lebensmittel, da wohl alles dafür getan wird, um die Nährstoffe aus hochqualitativen Lebensmitteln unter höchster Qualitätskontrolle letztlich ins Glas zu bekommen.

Marinierter Schweinerücken



In Restaurants ist Schweinefleisch oft trocken und gummiartig, oder fettig und zäh. Aber das Filet ist in der Tat ideal zum Grillen oder für die Zubereitung im Ofen. Dieses Fleisch ist sehr gut haltbar, und es schmeckt auch kalt so gut.

Zutaten für 2 Personen

- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- 1 gehäufte TL Kuminpulver
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL grobe Salzkörner
- 500g Schweinerücken

Zubereitung

Ofen auf 200 C vorheizen.

Überschüssiges Fett je nach Geschmack abschneiden. Alle Zutaten in einer Marinierschüssel kombinieren und das Schweinefleisch darin wenden, bis es gut bedeckt ist. 30 Minuten ruhen lassen.

Pfanne stark erhitzen und Schweinerücken von allen Seiten goldbraun anbraten. Du brauchst kein Öl für die Pfanne, da das Fleisch durch die Marinade genug Öl enthält. Das sollte etwa 1-2 Minuten auf jeder Seite dauern.

Schweinefleisch auf ein Bratblech legen und Reste der Marinade oder Fett aus der Pfanne darüberstreichen. Etwa 20 Minuten kochen, bis der fetteste Teil des Filets in der Mitte noch hell pink, aber bereits gar ist. Fleisch vor dem Schneiden 5-10 Minuten ruhen lassen. Das Schweinefleisch mit der Flüssigkeit vom Bratblech beträufeln. Dazu einen schönen Salat servieren.

Rezept: [Athletic Greens](#)

schwarze Olive und Cashew Dip



Ein sehr einfacher und leckerer Dip, mit dem Du auch auf Parties einen bleibenden Eindruck hinterlassen kannst.

Zutaten

- 1 Tasse gesalzene Cashews
- 5 Tassen ganze schwarze Oliven, entkernt
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Olivenöl
- einige große Prisen Salz
- 1 TL getrockneter Oregano

Zubereitung

Nüsse in einer Küchenmaschine zu einem Pulver verarbeiten, dann alle restlichen Zutaten hinzufügen und verarbeiten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (vielleicht magst du es lieber cremig und ohne Stücke oder stückiger mit etwas Biss). Das ergibt eine große Schüssel für Partys und hält sich nur ein paar Tage im Kühlschrank, daher solltest du die Menge halbieren, wenn du nur eine Mahlzeit zubereitest.

Rezept: [Athletic Greens](#)

Avocado Salsa



Diese Salsa ähnelt der Guacamole, hat aber etwas mehr Pfiff. Passt gut zu Burgern, Tacos, als Dip zu Gemüse oder als Würze für jede Fleischsorte.

Zutaten

- 1 große reife Avocado, in kleine Stücke gehackt
- 1/4 rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 1/2 EL gehackte Korianderblätter
- 1 EL Saft einer halben Limette (andere Hälfte zum darüber Ausdrücken kurz vor dem Servieren beiseitestellen)
- 2 EL fein gehackte Jalapeños
- 6 große grüne Oliven ohne Steine, gehackt
- 1 EL Kapern, gehackt
- Prise Meersalz

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel kombinieren und vorsichtig mischen. Die andere Hälfte Limettensaft kurz vor dem Servieren über das Salsa ausdrücken.

Rezept: [Athletic Greens](#)

Zitronenbrokkoli und Bohnen



Brokkoli ist ein unterschätztes Lebensmittel mit vielen guten Nährstoffen. Weil aber manch einer Brokkoli langweilig findet, ist es gut, eine einfache Zubereitungsart zu haben, um Brokkoli ab und zu etwas "aufzumotzen".

Zutaten für 2-3 Personen

- 1 Kopf Brokkoli, gehackt
- 1 Handvoll grüne Bohnen, gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- circa 1 EL Wasser
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Pfanne auf mittlere Hitze erwärmen und Gemüse hinzufügen. Zitronensaft und selbe Menge Wasser hinzugeben. Gemüse wenden, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Leicht salzen und pfeffern.

Der Zitronensaft macht den Brokkoli etwas gelb und er kann verbrennen, wenn Du nicht aufpasst. Um das zu vermeiden, solltest Du den Brokkoli während der paar Minuten Garzeit regelmäßig mit der Zange wenden.

Mit beliebigem Fleisch oder Fisch als Gemüsebeilage servieren, oder abkühlen lassen und unter einen Salat mischen.

Rezept: [Athletic Greens](#)

Honig-glasierte Karotten



Honig-glasierte Karotten sind eine leckere Beilage zu jedem gerösteten oder gegrillten Fleisch. Bei dieser Version verwendest Du nur ganz wenig Honig, damit es nicht zu süß wird. Schmeckt auch kalt gut, mit etwas Salz!

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 kg Chantenay- (oder Baby-) Karotten
- 1½ EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1½ EL (roher) Honig
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Ofen auf 190 C vorheizen.

Karotten waschen und trocken tupfen. In Olivenöl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Minuten rösten. Aus dem Ofen nehmen.

Essig und Honig mischen und über die Karotten streichen. Nochmal 15-20 Minuten in den Ofen schieben. Sie sollten nicht allzu weich sind, also lass ihnen ein bisschen Biss. Probiere einfach eine, wenn Du Dir nicht sicher bist.

Rezept: [Athletic Greens](#)

herbstlich gebratener Fisch



Zutaten für 3-4 Personen

- Olivenöl zum Kochen
- 2 Stangen Lauch, in Scheiben geschnitten
- 3 große rote Gewürzpaprikas, entkernt und in breite Scheiben geschnitten
- 3 große Tomaten, in Spalten geschnitten
- 6–10 Anchovis (in Olivenöl, ohne Flüssigkeit)
- 200 ml (1 Tasse) Hühnerbrühe
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- große Handvoll frische Zitronenverbene oder Oregano, grob zerpfückt
- 2 große Prisen getrockneter Oregano
- 6 Knoblauchzehen, geschält und in Scheiben geschnitten (etwa 4–5 Scheiben je Zehe)
- 3–4 kleine Seebarsche (1 pro Person), geschuppt und ausgenommen
- 150g grüne Bohnen

Zubereitung

Ofen auf 200 C vorheizen.

Boden eines großen Bratblechs/Auflaufform mit etwas Olivenöl besprühen. Lauch, , rote Gewürzpaprika und Tomaten ausbreiten. Anchovis über das Gemüse verteilen und Hühnerbrühe darüber gießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und frische und getrocknete Kräuter und Knoblauch darüber streuen. 30 Minuten im Ofen braten.

Seebarsch waschen und trocken tupfen. Fisch in beide Richtungen einritzen, so dass ein Kreuzmuster entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht mit etwas Olivenöl bestreichen. Fisch auf das geröstete Gemüse legen (nachdem die 30 Minuten um sind) und weitere 15 Minuten in den Ofen schieben.

Bohnen auf dem Gemüse um den Fisch herum verteilen und weitere 15 Minuten kochen. (Gesamtkochzeit für den Fisch: 30 Minuten).

Am Tisch auf dem Bratblech servieren.

Speck und Ei aus der Kastenform (Bacon & Egg Pie)



Zutaten für 6 Personen

- 1/2 TL Butter oder Öl
- 8 Eier
- 6 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, gerieben
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- 5 Pilze, in Scheiben geschnitten
- 2 Speckscheiben, in Stücke gehackt
- 4–5 kleine Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 EL gehackter frischer Koriander
- 2 EL gehacktes frisches Basilikum
- 2 EL gehackte frische Petersilie
- 1/3 Tasse geriebenen Käse*

* Der Käse ist optional. Wenn du den Käse weglässt, nimm einfach zwei Eier mehr obendrauf. Das funktioniert genauso gut.

Zubereitung

Ofen auf 200 C vorheizen.

Eine metallene Kastenform mit Butter bestreichen, Boden und Seiten abdecken (wenn du möchtest, kannst du auch Kokosöl/Olivenöl verwenden).

In einer großen Schüssel 6 Eier mischen und leicht mit einem Schneebesen oder einer Gabel verquirlen. Frühlingszwiebel und Zucchini hinzufügen. Mit viel gemahlenem Pfeffer und einer Prise Salz würzen. In die Kastenform gießen.

Pilze auf den Eiern verteilen, dann darauf die Speckstücke verteilen und darauf die Tomaten. Zum Schluss Kräuter darüber streuen. Käse darüber geben, wenn du Käse verwendest, und dann zwei leicht verquirlte Eier darüber geben. Wenn du keinen Käse verwendest, nimm vier leicht verquirlte Eier. Noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Stunde lang im Ofen backen. Der Pie ist fertig, wenn du die Kastenform rütteln kannst und nichts mehr flüssig ist. Wenn noch etwas flüssig ist, schiebe das Ganze nochmal 5-10 Minuten in den Ofen.

Herausnehmen und in der Kastenform abkühlen lassen. | Rezept: [Athletic Greens](#)

Putenfrikadellen mit Dill



Diese Frikadellen kannst Du in Würstchenform schneiden, wenn Du sie als Reste verwerten möchtest – dann kannst Du sie mit leicht angebratenem Spinat genießen, sogar auch zu einem herzhaften Frühstück.

Zutaten für 6 Personen

- 1–2 TL Kokosöl zum Kochen
- 4 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Ei
- 2 gehäufte EL frischer klein geschnittener Dill
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1/2 TL Meersalz
- 1kg Putenhackfleisch (Brust oder Keule)

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Frühlingszwiebeln und Knoblauch in ein wenig Kokosöl anbraten bis sie schön braun sind. Abkühlen lassen.

Alle Zutaten zusammen mit den kalt gewordenen Frühlingszwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und zu Frikadellen formen. Ein wenig Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Frikadellen auf 1-2 Minuten pro Seite anbraten. Ofenblech mit Alufolie auslegen, etwas Kokosöl darauf verteilen und die Frikadellen dann drauflegen. 12–15 Minuten im Ofen braten, bis sie durch sind.

Dazu passt am besten eine scharfe Senfsauce, ein Salat Deiner Wahl oder anderes Grünzeug und Gemüse. Auch lecker mit Avocado-Dip.

Tipp

Nicht vergessen, dass Truthahn schneller gar ist als Huhn, also nicht zu lange warten.

Rezept: [Athletic Greens](#)

Hähnchen im Speckmantel



Diese Hähnchenpakete schmecken am nächsten Tag auch kalt ohne Sauce, also mach viel davon! Wenn Du sie kalt isst, kannst Du sie in Scheiben schneiden, damit man die unterschiedlichen Lagen sieht. Du kannst Sie auch zum Frühstück essen, z.B. mit Avocado.

Zutaten für 6 Personen

- 6 Hühnerbrüste (mindestens eine pro Person)
- Große Handvoll halb getrocknete Tomaten (ca. 4–6 pro Hühnerbrust)
- 12–20 große Basilikum Blätter, in Stücke gerissen
- 12 Streifen Speck (bzw. zwei pro Brust)

Zubereitung

Ofen auf 200 C vorheizen.

Hühnerbrüste der Länge nach durchschneiden, sodass man zwei Filets erhält. Ein Paar der halbdgetrockneten Tomaten und Basilikum oben auf jedes Filet legen. (Man kann die Hühnerbrüste auch horizontal aufschneiden und mit den Zutaten füllen, statt sie oben drauf zu legen).

Jedes Stück Huhn mit einem Streifen Speck umwickeln, damit die Tomaten und das Basilikum nicht runterfallen können. Alle umwickelten Filets dann auf ein mit Alufolie bedecktes Backblech legen. Falls gewünscht, kann man etwas Olivenöl draufträufeln.

Im Ofen ca. 10 Minuten braten. Dann die Grillfunktion im Ofen anschalten und das Blech auf eine höhere Schiene stellen (damit der Speck knusprig wird). Weitere 15 Minuten braten (oder bis das Fleisch durch ist). Hähnchen im Speckmantel mit Salat oder anderem Gemüse servieren, und ggf. Zigeunersoße dazu reichen.

Tipp

Als Variation fülle ich die Päckchen auch schon mal mit marinierten entsteinten Oliven und Kapern. Andere Variationen sind zum Beispiel Anschoven, etwas Käse, ein bisschen körniger Senf... Die Möglichkeiten sind endlos, also viel Spaß beim Ausprobieren.

Rezept: [Athletic Greens](#)

Pilz-Burger mit gegrillten Portobello-Pilzen und Guacamole



Diese Burger sind schnell und einfach zu machen und lecker zum Frühstück mit einem Ei oder Avocadoscheiben. Genügend machen, damit man später noch was übrig hat! Die Guacamole kann man machen, bevor man mit den Vorbereitungen für die Burger anfängt. Ganz besonders mag ich den Geschmack der frischen Pilze mit dem Fleisch und die gehackte Zwiebel, die noch etwas knackig ist!

Zutaten für 3 Personen

- 1 Würfel Pilzfond
- 1 EL Olivenöl
- 500g mageres Rinderhack
- 1/2 gelbe Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Prise Meersalz
- Schwarzer Pfeffer zum Abschmecken
- 4–6 große Portobello-Pilze
- Öl zum Kochen

Zubereitung

Grillvorrichtung im Backofen auf 200 C vorheizen.

Pilzfond und Olivenöl zu einer Paste verrühren. Paste mit Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Burger formen und beiseitestellen.

Pilze in den vorgeheizten Ofen geben und deren Oberseite rösten, bis sie beginnen, verschrumpelt auszusehen. Umdrehen und die Innenseiten mit Pfeffer und Salz würzen. Weitere 10–12 Minuten rösten, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit, etwas Kokos- oder Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Burger in die heiße Pfanne geben. Burger auf beiden Seiten anbraten, bis sie gebräunt und fast durch sind. Aus der Pfanne nehmen, der Länge nach durchschneiden und zu den Pilzen in den Ofen tun (Innenseite nach oben, damit die Mitte durchbrät). Wenn sie gerade fertig sind, aus dem Ofen nehmen und die Burger mit den Pilzen belegen. Etwas Guacamole 1 auf die Pilze geben und servieren.

Rezept: [Athletic Greens](#)

75 Inhaltsstoffe aus Vollwertkost



Bestelle jetzt Athletic Greens + GRATIS Omega 3

 60 Tage Geld-Zurück-Garantie



(Omega 3 gibt es ab und an gratis dazu. Ob das Angebot gerade gilt, [findest Du hier heraus.](#))

Impressum

Abschließend noch ein wenig Rechtliches, damit alles seine Ordnung hat:

Inhaltlich verantwortlich für dieses eBook:

David Altmann

- Generelle Internetdienste -

Gr. Palama 15

54622 Thessaloniki, Griechenland

Ust-Id.Nr.: EL137170990

Tel.: 0030.6979.983858

E-Mail: david[at]kohlenhydrate-tabellen.com

(bitte [at] durch @ ersetzen)

Verweise und Links

Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf die verlinkten Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Autor keinerlei Einfluss, soweit es sich nicht um seine eigene Webseite www.kohlenhydrate-tabellen.com handelt. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten/verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebotes gesetzten Links und Verweise sowie für Fremdeinträge in vom Autor eingerichteten Gästebüchern, Diskussionsforen, Linkverzeichnissen, Mailinglisten und in allen anderen Formen von Datenbanken, auf deren Inhalt externe Schreibzugriffe möglich sind. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweist.

Dieses eBook enthält außerdem Affiliate-Links zu Athletic Greens. Das heißt, dass der Autor Produkte vorschlägt bei denen er eine Verkaufsprovision bekommt, wenn der Leser über diesen Link kauft. Die Provision übernimmt der Verkäufer des Produktes, nicht der Käufer. Es ist also eine Win-Win Situation für alle Beteiligten.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Autor ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb dieses eBooks genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. **Um doppelte Inhalte im Internet zu vermeiden ist es nicht gestattet, dass Du die Rezepte oder die Textbeiträge auf einer anderen Webseite online stellst. Ich bitte Dich in diesem Fall, von Deiner Webseite auf meine**

Webseite (www.kohlenhydrate-tabellen.com) zu verlinken. Du hast mit dem Erhalt dieses eBooks auch keine Verkaufsrechte an diesem eBook und seinen Inhalten. Alle sonstigen Rechte liegen beim Autor. **Danke, dass Du mich und meine Arbeit respektierst 😊**

Generelles / Deine Gesundheit betreffend

Die in diesem eBook aufgeführten Informationen spiegeln die persönliche Ansichten des Autors wider und stellen keinen Anspruch auf Vollständigkeit dar. Jeder Leser ist dazu angehalten, sich seine eigenen Gedanken zu machen und seine eigenen Recherchen zu unternehmen, um Entscheidungen zu treffen. Anliegen des Autors ist ausschließlich, dem Leser Informationen an die Hand zu geben, die dem Autor selber von Nutzen sind. Solltest Du die Koch-Rezepte im Rahmen einer Diät oder im Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen verwenden, so sei angemerkt, dass der Autor nicht den Anspruch hat, einen medizinischen Ratschlag zu geben. Es liegt in Deiner Verantwortung, vor einer Ernährungsumstellung zuerst medizinischen Rat einzuholen. **Dieses eBook gibt in keinsten Weise einen medizinischen Ratschlag**, sondern stellt lediglich Rezepte mit einem geringen Kohlenhydratwert zur Verfügung.