

DAVID ALTMANN



*Gesundheit, Abnehmen, Fitness:  
eine Rezeptausswahl für die nachhaltige Ernährung*

Liebe Leserin,  
Lieber Leser,

Du hast dieses eBook vermutlich entweder vorliegen, weil Du es über meine Webseite [www.kohlenhydrate-tabellen.com](http://www.kohlenhydrate-tabellen.com) heruntergeladen oder weil Du es von einem Bekannten erhalten hast.

Du findest auf den nachfolgenden Seiten eine Auswahl an Rezepten mit wenig Kohlenhydraten. Letztendlich kannst Du die Rezepte auch erhalten, in dem Du diese [online](#) auf meiner Webseite einsiehst. Oftmals ist es aber wünschenswert oder bequemer, die Rezepte auszudrucken oder gesammelt als PDF-Datei vorliegen zu haben. Daher habe ich mich entschlossen, einige meiner Rezepte auf diese Weise hier zusammen zu tragen und Dir **komplett kostenlos und unverbindlich** zur Verfügung zu stellen.

Aber damit nicht genug: ich habe noch [ein weiteres, kostenloses Rezept eBook für Dich, mit 10 Rezepten](#). Wo ist der Haken? Es gibt keinen :)

Wenn Du möchtest, verbinde Dich doch mit mir auch auf Facebook unter <https://www.facebook.com/lowcarbinfos/>

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.

Schöne Grüße, guten Appetit sowie alles Gute,  
David



Über dieses kostenlose eBook .....	3
Gerichte mit wenig Kohlenhydraten.....	4
Rindersteaks in Pfefferkruste.....	5
Überbackene Rotbarschfilets mit Mozzarella-Tomaten.....	7
Gegrillter Schafskäse mit Tomaten.....	8
Würstchengulasch Szegediner Art mit Sauerkraut .....	9
Spanische Gemüsetortilla.....	10
Mandel-Forelle mit Romanesco.....	11
Gratinierte Zucchini-Mozzarella-Doppeldecker.....	13
Champignons-Omelette mit Schnittlauchdip .....	14
Quiche Lorraine mit Hackfleischboden .....	16
Pochierte Eier in Senfsoße .....	18
Panierte Hähnchenstreifen oder Garnelen.....	20
Kokos-Curry-Spinat mit Goldbarsch.....	22
Schweineschnitzel Caprese .....	23
Frittata mit Paprika-Vinaigrette.....	24
Eier in Tomatensugo.....	25
Beilagen mit wenigen Kohlenhydraten.....	26
Zucchini- oder Kürbisdudeln.....	27
Spinat mit Pinienkernen.....	28
Speck-Bohnenbündel.....	29
Marinierte Thymian-Pilz-Spieße .....	30
Rosenkohlblätter in Nussbutter.....	31
Gebratener oder gegrillter Spargel mit Senfdip .....	32
Brokkoli-Gratin.....	34
Pesto-Champignons.....	35
Gebratene Paprika mit Joghurtsoße .....	36
Gebackene Tomaten.....	37
Impressum.....	38

## **Gerichte mit wenig Kohlenhydraten**

## Meine Empfehlung



**Athletic Greens®**

**Optimale Gesundheit In  
Nur 27 Sekunden Pro Tag**

11 Nahrungsergänzungsmittel mit nur einer Dosis  
Vollwerternährung. Für mehr Energie,  
Produktivität und Fokus

**Investiere Jetzt In Deine Gesundheit**

[Erfahre, warum Athletic Greens definitiv der falsche Name für das Pulver ist, und warum es eher Greens-für-Alle heißen sollte.](#) (← Klick)

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.

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. Athletic Greens ist für mich am nächsten am eigentlichen Lebensmittel, da alles dafür getan wird, um die Nährstoffe aus hochqualitativen Lebensmitteln unter höchster Qualitätskontrolle ins Glas zu bekommen.

P.S.: Ab und an hat Athletic Greens ein Sonderangebot. Prüfe [hier](#), ob Du derzeit mit dem Superfood Cocktail kostenlos auch eine komplette Dose der Omega 3 Fischöl-Kapseln erhältst.

P.P.S.: Hier noch kurz ein beispielhaftes Feedback zum Athletic Greens Superfood Cocktail, das ich ab und an von meinen Lesern erhalte:

Ach, Athletic Green hab ich mir auch bestellt und ausprobiert - trinke es jetzt seit knapp 1 Woche. Ganz ehrlich, es ist definitiv keine Einbildung, ich fühle mich damit noch besser. Meine Tagesmüdigkeit ist wie weggeflogen und ich fühle mich leistungsstärker und fitter. So fällt mir mein tägliches Laufen (jeden Tag mind. 1-2 Stunden mit meinem Hund), besonders das bergauf, viel leichter. Es ist echt unglaublich - wahrscheinlich auch eine Kombi aus der gesunden Ernährung, ja ich achte sehr darauf, und der Vitamine / Vitalstoffe von Athletic Green.

Danke, Danke, Danke 😊

## Rindersteaks in Pfefferkruste

Das Rezept ist rasch zuzubereiten und im Sommer auch gut zum Grillen geeignet.

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Rinderhüftsteaks à 180 g, ca. 3 cm dick
- Salz
- 2 EL grob gemahlener, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl

### Zubereitung

Die Steaks mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Den Pfeffer dabei fest andrücken. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 1–2 Minuten anbraten. Die Steaks vorsichtig wenden, damit der Pfeffer nicht abfällt. Die Temperatur reduzieren. Dann die Steaks je nach gewünschtem Garzustand, ob rare, medium oder well done fertig garen.

### Hinweis

Ist das Steak etwa 3 Zentimeter dick, benötigt man etwa eine weitere Minute nach dem Anbraten, damit das Steak innen noch rot ist. Soll das Steak medium gebraten werden, muss jede Seite nach dem Anbraten noch ca. 1–2 Minuten weiter gebraten werden. Wer sein Steak gern ganz durchgebraten mag, brät es auf jeder Seite noch weitere 4 Minuten.

### Vorbereitungszeit

10 Minuten

### Zubereitungszeit

10 Minuten

### Nährwerte pro Portion

498 Kalorien | 2088 kJ | 42,1 g Eiweiss | 35,4 g Fett | 3,1 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Überbackene Rotbarschfilets mit Mozzarella-Tomaten

Wenn es mal schnell gehen muss...

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Fleischtomaten mit Stiel
- 2 Rotbarschfilets à 150 g
- Salz, Pfeffer
- 125 g Mozzarella
- 1 kleiner Rosmarinzweig
- 2-3 Thymianzweige
- 50 g Creme fraiche
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Meerrettich aus dem Glas
- 1–2 TL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

## Vorbereitung

Die Tomaten waschen, den Strunk keilförmig entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Rotbarschfilets waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen und würfeln (1 cm x 1 cm). Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Die geschälte Knoblauchzehe fein hacken. Die Kräuter, den Knoblauch, die Mozzarellawürfel mit der Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Meerrettich mischen. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.

## Zubereitung

Eine Auflaufform einölen und die Rotbarschfilets hineinlegen. Die Tomatenscheiben dachziegelförmig darüber schichten, die Mozzarellamasse darüber verteilen und mit dem Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene die Rotbarsche zwischen 10 bis 20 Minuten überbacken. Nach 10 bis 12 Minuten ist der Fisch innen noch glasig. Bleibt der Fisch 20 Minuten im Ofen, ist er durch.

## Hinweis

Es ist wichtig, dass Fleischtomaten verwendet werden. Andere Sorten sind zu wässrig und die Soße wird viel zu flüssig.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

10-20 Minuten

## Nährwerte pro Portion

450 Kalorien | 1891 kJ | 39,1 g Eiweiss | 30,5 g Fett | 4,3 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



# Gegrillter Schafskäse mit Tomaten

Leicht und vegetarisch!

## Zutaten für 2 Personen

- 4 milde Peperoni
- 8 grüne, entsteinte Oliven
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1–2 EL Kräuter der Provence
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Schafskäse, bevorzugt original Feta-Käse (à 200 g)
- Pfeffer

## Vorbereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Peperoni in Ringe schneiden, die Oliven in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe und die Zwiebel schälen und fein hacken. Alles mit den Kräutern der Provence und dem Öl verrühren.

Die Tomaten waschen, putzen, Stielansätze keilförmig entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Schafskäsescheiben halbieren und in eine gefettete Auflaufform geben. Mit den Tomatenscheiben belegen und die Zwiebel- Olivenmischung darüber verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

## Zubereitung

Die Auflaufform mit den Schafskäsescheiben in den Backofen auf die mittlere Schiene legen und ca. 10-15 Minuten Backofen garen. Die letzten 3 Minuten den Grill zuschalten. Heiß servieren.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

15 Minuten

## Nährwerte pro Portion

446 Kalorien | 26 g Eiweiss | 40 g Fett | 5 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



# Würstchengulasch Szegediner Art mit Sauerkraut

Deftig und für kalte Tage gut geeignet.

## Zutaten für 2 Personen

- 2 Bockwürste
- 2 Bratwürste
- 1 Zwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Sauerkraut
- 1 TL Sambal Oelek
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Die Bockwürste und Debrecziner in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen und waschen, anschließende in dünne Streifen schneiden.

## Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Paprikastreifen anbraten. Die Wurstscheiben zugeben und anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und kurz mitrösten. Das Sauerkraut zugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 20 Minuten etwas einkochen lassen und mit dem edelsüßen und rosenscharfen Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## Tipp

Das Wurstgulasch lässt sich am nächsten Tag gut aufwärmen. Es kann auch gut auf Vorrat gekocht werden und eingefroren werden.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Nährwerte pro Portion

613 Kalorien | 2568 kJ | 27,3 g Eiweiss | 50,4 g Fett | 5,0 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Spanische Gemüsetortilla

Das Rezept eignet sich auch kalt als Mahlzeit in der Arbeit.

## Zutaten für 2 Personen

- 300 g Zucchini
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- abgeriebene Zitronenschale, unbehandelt
- 6 Petersilienstängel
- 4 Thymianstängel, ersatzweise 2 gute Prisen getrockneter Thymian
- 100 g Chorizo (spanische, pikant gewürzte Wurst), ersatzweise Cabanossi
- 3 Eier
- 1 El Mineralwasser
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl
- 100 g Kirschtomaten

## Vorbereitung

Die Zucchini in dünne Scheiben hobeln, das Weiße und Hellgrüne von den Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe fein hacken. Die Chorizo in Scheiben schneiden und halbieren oder vierteln. Die Petersilie und den Thymian waschen, gut trockenschütteln. Die Petersilie fein hacken, die Thymianblättchen abzupfen. Die Eier mit Kräutern, Zitronenschale, Mineralwasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Tomaten waschen und halbieren.

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini, den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und Chorizo darin 3 bis 4 Minuten goldbraun anbraten. Die Eiemischung zugeben und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen.

Den Deckel entfernen, die Tomatenhälften über der Tortilla verteilen und die Tortilla im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 5 bis 7 Minuten gratinieren. Die Tortilla aus dem Backofen entnehmen und die Tortilla auf einen Teller gleiten lassen. Zum Servieren in 4 Stücke schneiden.

Beilagenvorschlag: [Feldsalat mit Apfelvinaigrette](#)

## Vorbereitungszeit

15 Minuten

## Zubereitungszeit

15 Minuten

## Nährwerte pro Portion

433 Kalorien | 1756 kJ | 20,5 g Eiweiss | 38,2 g Fett | 5,4 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Mandel-Forelle mit Romanesco

## Zutaten für 2 Personen

- 200 g Romanesco (ersatzweise Brokkoli oder Blumenkohl)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Biozitrone
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 75 ml Gemüsebrühe
- ½ Bund krause Petersilie
- 2 Forellenfilets (à ca. 150 g)
- 1 EL Butter
- 40 g gehobelte Mandeln

## Vorbereitung

Den Romanesco putzen und in kleine Röschen schneiden. Den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale der Zitrone dünn abreiben. Anschließend den Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

## Zubereitung

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Romanescoröschen und den Knoblauch darin andünsten. 1 TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 8 Minuten dünsten. 2 TL Zitronensaft zufügen und den Romanesco mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Die gehackten Petersilienblättchen unterziehen, den Topf mit einem Deckel abdecken und beiseitestellen.

Während der Romanesco gart, die Forellenfilets mit der Haut halbieren. Die Butter und das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets von beiden Seiten insgesamt 4 Minuten anbraten. Nach 2 Minuten die gehobelten Mandeln zufügen und goldbraun anbraten.

Den Romanesco-Stampf auf zwei Tellern verteilen, die Forellenfilets darauf legen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Filets mit den Mandeln bestreuen und sofort servieren.

## Hinweis

Schmeckt nur ganz frisch.

## Tipp

Bei Low-Carb-Ernährung werden häufig nur kleine Gemüsemengen benötigt. Wer im Tiefkühlschrank ausreichend Platz hat, kann sich dort eine kleine Reserve anlegen. Das hat auch den Vorteil, dass das Gemüse nicht mehr geputzt werden muss. Vom

Vitamin- und Mineralstoffgehalt sind tiefgekühltes Gemüse und frisches Gemüse gleich wertvoll.

### **Vorbereitungszeit**

5 Minuten

### **Zubereitungszeit**

15 Minuten

### **Nährwerte pro Portion**

495 Kalorien | 2079 kJ | 38,4 g Eiweiss | 35,8 g Fett | 5,3 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Gratinierte Zucchini-Mozzarella-Doppeldecker

Schnell zuzubereiten.

## Zutaten für 2 Personen

- 2 kleine Zucchini
- Öl für das Backblech
- Salz, Pfeffer
- 2 kleine Tomaten
- 40 g Salami
- 100 g Mozzarella
- 2 Zweige Dill

## Vorbereitung

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, jeweils die Enden abschneiden und anschließend der Länge nach halbieren. Ein Backblech mit etwas Öl einstreichen oder mit Backpapier auslegen. Die Zucchinihälften darauf legen und mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Die Tomaten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden und auf den Zucchini verteilen. Die Salami in etwa 1 cm breite Streifen schneiden und auf die Tomaten legen. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und über der Salami gleichmäßig verteilen.

## Zubereitung

Die Zucchini im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180 °C / Gas 2 etwa 10 Minuten goldbraun überbacken.

Den Dill währenddessen waschen, trockenschütteln, die kleinen Fähnchen abzupfen und fein hacken. Die Zucchini-Mozzarella-Doppeldecker auf zwei Tellern verteilen, mit dem gehackten Dill bestreuen und sofort servieren.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

250 Kalorien | 1047 kJ | 15,5 g Eiweiss | 19,3 g Fett | 3,4 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Champignons-Omelette mit Schnittlauchdip

Schmeckt auch kalt lecker und ist gut als Büromahlzeit geeignet.

## Zutaten für 2 Personen

Für das Omelette

- 8 frische Champignons (ca. 100 g)
- 1 kleine, rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Zweige Thymian, ersatzweise ½ TL getrockneter Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin, ersatzweise ½ TL gerebelter Rosmarin
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 2 EL Olivenöl

Für den Schnittlauchdip

- 1/2 Bund Schnittlauch
- 100 g Creme fraiche
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Die Zucchini schälen, die Enden entfernen und das restliche Fruchtfleisch würfeln (ca. 1 x 1 cm). Die Champignons mit Küchenpapier abreiben, die Stielenden ca. ½ cm breit abschneiden. Die Chilischote der Länge nach halbieren. Wer es nicht so scharf mag, entfernt nun die Kerne und die orangefarbenen Samenstränge. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Vom Thymian die Blättchen abzupfen, die Rosmarinnadeln abstreifen und sehr fein hacken.

Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Schnittlauchdip den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Creme fraiche mit dem Senf, Meerrettich und Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung

Zucchini und Champignons in der Butter und dem Olivenöl leicht goldbraun anbraten. Die Chiliwürfel und den Knoblauch zugeben. Die gewürzte Eimasse über das Gemüse geben und stocken lassen. Das Omelette wenden und von beiden Seiten goldbraun anbraten und mit dem Schnittlauchdip servieren.

## Tipp

Wer das Omelette etwas fluffiger mag, kann zu den Eiern noch einen guten Schuss Mineralwasser geben.

## Vorbereitungszeit

15 Minuten

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

674 Kalorien | 2828 kJ | 29,0 g Eiweiss | 60,8 g Fett | 4,0 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



## Quiche Lorraine mit Hackfleischboden

Schmeckt auch kalt sehr lecker und ist gut als Büromahlzeit geeignet.

### Zutaten für 6 Personen (1 runde Springform Ø 26 cm)

Für den Hackteig

- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 300 g gemischtes Hack
- 1 Ei
- 1 gestrichener TL Salz (ca. 5 g)
- 1–2 EL Öl

Für den Belag

- 150 g Räucherspeck durchwachsen
- 150 g Schinken, gekocht
- 2 EL Butter

Für den Guss

- 150 g Greyerzer
- 200 ml Sahne
- 4 Eier
- Frisch geriebene Muskatnuss
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl andünsten. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Die Zwiebel, die Petersilie, das gemischte Hackfleisch, das Ei und das Salz gut miteinander vermischen.

Den Springform mit dem restlichen Öl gut einfetten, vor allem der Rand ist wichtig. Die Hackfleischmasse gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Den Speck von Knorpeln und der Schwarte befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Speck bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Speckwürfel mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Den Schinken in dünne Streifen schneiden.

Für den Guss den Greyerzer grob raspeln. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Sahne mit den Eiern in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

## Zubereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Schinken, die Speckwürfel, den Käse und den Schnittlauch unter die Eiersahne mischen. Die Schinken-Käse-Mischung auf dem Hackfleischteig verteilen und glatt streichen.

Die Quiche im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 40 bis 50 Minuten goldbraun backen. Vor dem Anschneiden die Quiche noch etwa 10 Minuten ruhen lassen. Bevor der Ring geöffnet wird, mit einem Messer am Rand entlang fahren und die Quiche lösen.

Dazu passt ein [Tomatensalat](#) oder bunter Salat mit Joghurtdressing dazu.

## Vorbereitungszeit

25 Minuten

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Backzeit

40-50 Minuten

## Nährwerte pro Portion

575 Kalorien | 2424 kJ | 36,6 g Eiweiß | 47,9 g Fett | 2,7 Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Pochierte Eier in Senfsoße

Der Klassiker ist rasch zubereitet.

## Zutaten für 2 Personen

Für die Senfsoße

- 2–3 Stängel Petersilie
- 3–4 Frühlingszwiebeln
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 100 ml Fleischbrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL scharfer Senf
- Salz

Für die Senfeier

- 75 ml Weißwein
- 2 EL Weißweinessig
- 4–6 Eier

## Vorbereitung

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

## Zubereitung

In einer tiefen Pfanne die Butter zerlassen. Die Frühlingszwiebeln und die Schalottenwürfel darin hell andünsten. Die Fleischbrühe und die Sahne dazu gießen, die Hitze reduzieren und in etwa 5 bis 7 Minuten sämig einkochen. Den Senf unterrühren und den Topf vom Herd ziehen. Die Soße darf jetzt nicht mehr aufkochen, sonst verliert der Senf seine Schärfe und wird bitter. Mit Salz abschmecken.

Den Weißwein und den Essig (kein Salz!) in einen Topf mit Wasser geben und aufkochen lassen. Die Eier jeweils vorsichtig in eine Tasse oder eine Schöpfkelle aufschlagen und langsam ins siedende Essigwasser gleiten lassen. Das Eiweiß sollte beim Kochen das Eigelb umhüllen, die Eier eventuell mit zwei Esslöffeln in Form bringen.

Die Eier nach 4 Minuten mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, auf Küchenpapier trocknen lassen. Die Eier in tiefe Teller geben, mit der Soße begießen, der Petersilie bestreuen und heiß servieren.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

15 Minuten

## Nährwerte pro Portion

571 Kalorien | 2284 kJ | 22 g Eiweiß | 47 g Fett | 5 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

## Panierte Hähnchenstreifen oder Garnelen

Schmeckt auch kalt lecker, daher auch gut für das Mittagessen im Büro geeignet.

### Zutaten für 2 Personen

Für die Hähnchenstreifen

- 400 g Hähnchenbrust oder Garnelen

Für die Panade

- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf
- Salz
- 1 gestrichener TL Pfeffer
- 1 EL Sahne

Für die Kruste

- 80–100 g Parmesan am Stück
- 1–2 EL Kräuter der Provence

### Vorbereitung

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden bzw. die Garnelen bei Bedarf schälen und entdarmen.

Für die Panade die Knoblauchzehen schälen und fein reiben. Mit der Mayonnaise, dem Senf, dem Paprikapulver, dem Pfeffer und der Sahne in einer Schüssel mischen und mit Salz abschmecken. Das Salz eher sparsam dosieren, da der Parmesan in der Kruste ebenfalls sehr salzig ist.

Den Parmesan reiben und mit den Kräutern der Provence in einem tiefen Teller mischen.

### Zubereitung

Die Hähnchenstreifen bzw. Garnelen in die Knoblauchmayonnaise tauchen und anschließend in der Parmesanmischung panieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf der mittleren Schiene in etwa 20 bis 30 Minuten kross backen. Wer es gern knusprig mag, kann für die letzten 5 Minuten den Grill zuschalten.

### Hinweis

Es ist besser, den Parmesan frisch zu reiben. Gekaufter, geriebener Parmesan ist zwar bequemer, haftet aber nicht so gut an den Hähnchenstreifen oder Garnelen.

Dazu den [Knoblauchdip](#) reichen oder eine [süßscharfe Soße](#) oder [Mangochutney](#). Bei den süßen Varianten ist das Rezept allerdings nicht mehr als Gericht ohne Kohlenhydrate einzustufen.

### **Vorbereitungszeit**

15 Minuten

### **Zubereitungszeit**

10 Minuten

### **Backzeit**

30 Minuten

### **Nährwerte pro Portion**

606 Kalorien | 2560 kJ | 4,8 g Eiweiß | 38,2 g Fett | 2,4 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Kokos-Curry-Spinat mit Goldbarsch

Das Rezept ist schnell zuzubereiten und lecker.

## Zutaten für 2 Personen

- 300 g Blattspinat, ersatzweise tiefgekühlter Blattspinat
- 1 Biolimette
- 2 Goldbarsch à ca. 150 g
- 1 Zwiebel
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL mildes Currypulver
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Den Blattspinat waschen und verlesen. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen und einen halben Teelöffel Schale abreiben. Anschließend die Limette halbieren und eine Hälfte auspressen. Von der zweiten Hälfte der Limette 4 dünne Scheiben abschneiden. Die Goldbarschfilets mit etwa einem Esslöffel Limettensaft beträufeln und der Limettenschale bestreuen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

## Zubereitung

In einem Topf das Sonnenblumenöl erhitzen und die Zwiebel andünsten. Mit Kokosmilch und Currypulver ablöschen und eine fein gehackte Knoblauchzehe dazugeben. Alles einmal aufkochen lassen. Den Blattspinat zugeben und den Topf mit einem Deckel schließen. Die Temperatur reduzieren, sodass alles nur noch leicht köchelt.

Sobald der Spinat zusammengefallen ist, die zwei gesalzenen und gepfefferten Filets auf den Spinat legen und etwa 5 bis 6 Minuten gar ziehen lassen.

## Vorbereitungszeit

15 Minuten

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

365 Kalorien | 1464 kJ | 29,1 g Eiweiss | 24,2 g Fett | 4,2 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



# Schweineschnitzel Caprese

Das Rezept gelingt leicht und ist schnell zuzubereiten.

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Flaschentomate
- 1 Mozzarella à 125 g
- 2 EL schwarze, entsteinte Oliven
- 2 Schweineschnitzel, à ca. 160 g
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 EL Basilikumpesto aus dem Glas
- 2 Stängel Basilikum

## Vorbereitung

Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella und die Oliven in Scheiben schneiden. Die Schnitzel unter kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen und pfeffern.

## Zubereitung

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel von jeder Seite 1 bis 2 Minuten anbraten. Herausnehmen und in eine Auflaufform legen.

Die Schnitzel mit dem Pesto bestreichen und den Tomaten und Mozzarella belegen. Die Olivenscheiben darüber verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 8 bis 10 Minuten überbacken. Die Schnitzel mit Basilikumblättchen bestreut servieren.

Beilagenvorschlag: [Tomatensalat](#)

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Gratinierzeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

380 Kalorien | 1520 kJ | 53 g Eiweiss | 16 g Fett | 3 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

## Frittata mit Paprika-Vinaigrette

Das Rezept ist gut für Gäste geeignet.

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Paprikaschoten, rot und gelb (à 150 g)
- 1 rote Zwiebel (ca. 80 g)
- 1 EL Pinienkerne
- 4 EL weißer Aceto balsamico
- Salz, Pfeffer
- 6 EI Olivenöl
- 1 EL Kapern
- 10 schwarze, entsteinte Oliven
- 150 g Rote Bete Blätter, ersatzweise Brunnenkresse oder Babyblattspinat
- 3 Eier
- 3 EI Schlagsahne
- Muskat

### Vorbereitung

Die Paprikaschoten der Länge nach vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in ½ Zentimeter große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Für die Vinaigrette die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Balsamico mit 2 Esslöffeln Wasser mit Salz und Pfeffer verrühren und 4 Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Pinienkerne, die Paprikawürfel, die Zwiebeln, die abgetropften Kapern und die Oliven zugeben und verrühren. Für die Frittata von den Rote-Bete-Blättern die Stiele im unteren Drittel abschneiden. Die Blätter und zarte Stiele verlesen, waschen, abtropfen lassen und trocken tupfen.

### Zubereitung

Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Rote-Bete-Blätter zugeben. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Ei-Rote-Bete-Blätter-Masse zugeben. Die Pfanne abdecken und alles 8 bis 10 Minuten stocken lassen. Die Frittata mithilfe des Pfannendeckels wenden und in weiteren 2 bis 3 Minuten fertig garen. Die Frittata in Tortenstücke schneiden, auf Teller geben und Paprika-Vinaigrette servieren.

### Vorbereitungszeit

15 Minuten

### Zubereitungszeit

15 Minuten

### Nährwerte pro Portion

373 Kalorien | 1492 kJ | 15 g Eiweiss | 32 g Fett | 5 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

## Eier in Tomatensugo

Ein lecker Gericht, das aber nur ganz frisch schmeckt!

### Zutaten für 2 Personen

- Zutaten für 2 Portionen
- ½ Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 4 Strauchtomaten (ca. 350 g), ersatzweise 1 Dose Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 80 g Frischkäse
- 2 Petersiliestängel
- 2 Stängel Basilikum
- 4 Eier

### Vorbereitung

Einen Topf mit 1 Liter Wasser erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Tomaten über Kreuz einritzen und 1 Minute in das kochende Wasser geben. Mit einer Schaumkelle entnehmen und die Tomaten schälen. Anschließend die Strünke entfernen und das Fruchtfleisch grob hacken.

### Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln hellgelb andünsten. Den Knoblauch und die gehackten Tomaten zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren lassen. Salzen und pfeffern.

Während die Tomaten in der Pfanne schmoren, die Petersilie und das Basilikum waschen und gut trockenschütteln. Die Petersilie fein hacken und mit Frischkäse verrühren. Die Basilikumblätter abzupfen und beiseite stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschmorten Tomaten abschmecken, anschließend mit einem Löffel vier Mulden in der Pfanne formen. Die Eier einzeln, nacheinander in einer Tasse aufschlagen und jeweils in eine Mulde gleiten lassen. Den Kräuterfrischkäse gleichmäßig über den Eiern verteilen. Die Eier zugedeckt weitere 7 bis 9 Minuten ziehen lassen.

Die Basilikumblätter darüber verteilen und in der Pfanne servieren.

### Vorbereitungszeit

10 Minuten

### Zubereitungszeit

20 Minuten

### Nährwerte pro Portion

468 Kalorien | 1965 kJ | 21,6 g Eiweiss | 37,6 g Fett | 5,9 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

## **Beilagen mit wenig Kohlenhydraten**

# Zucchini- oder Kürbisnudeln

## Zutaten für 2 Personen

- 1–2 Zucchini (ca. 300 g)
- alternativ: 400 g Kürbis (ungeputzt, Hokkaido oder Muskatkürbis)
- 20 g Butter
- Salz

## Zubereitung

Einen Liter Wasser mit einem Esslöffel Salz zum Kochen aufsetzen. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, jeweils die Enden abschneiden und anschließend entweder mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen oder der Länge nach durch einen Gemüsehobel ziehen. Die Zucchininudeln im Salzwasser 30 Sekunden blanchieren und in ein Sieb abgießen. Mit der Butter vermischen, salzen und servieren.

## Tipp

Alternativ kann im Sommer und Herbst Kürbis verwendet werden. Dazu den Kürbis schälen und entkernen. Anschließend entweder mit dem Sparschäler dünne Streifen abziehen oder der Länge nach durch einen Gemüsehobel ziehen. Die Kürbisnudeln im Salzwasser 1 bis 2 Minuten bissfest blanchieren. Die Kürbisnudeln in ein Sieb abgießen mit der Butter vermischen und salzen.

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

102 Kalorien | 430 kJ | 2,4 g Eiweiß | 8,8 g Fett | 3,0 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Spinat mit Pinienkernen

## Zutaten für 2 Personen

- 500 g frischer Blattspinat, ersatzweise 450 g tiefgekühlter Blattspinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1–2 Knoblauchzehen
- 30 g Butter
- 50 ml Sahne
- 50 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmand
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne (ca. 20 g)

## Vorbereitung

Einen großen Topf mit 2 Liter Wasser aufsetzen. Den Blattspinat waschen und putzen. Den Spinat im kochenden Wasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, bis der Spinat zusammenfällt. Abgießen und gut ausdrücken. Alternativ tiefgekühlten Blattspinat auftauen.

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

## Zubereitung

In einem Topf die Butter zerlassen und die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin hellgelb andünsten. Den Spinat zugeben. Mit Sahne und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand unterziehen, erneut abschmecken. Mit den Pinienkernen bestreuen und sofort servieren.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Nährwerte pro Portion

396 Kalorien | 1666 kJ | 11,2 g Eiweiß | 36 g Fett | 5 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Speck-Bohnenbündel

## Zutaten für 2 Personen

- ½ TL Salz
- 300 g Buschbohnen
- 1–2 Stängel frisches Bohnenkraut (ersatzweise ½ TL getrocknetes Bohnenkraut)
- 6 Scheiben Frühstücksspeck, dünn geschnitten

## Vorbereitung

2 Liter Wasser in einen Topf geben, Salz zugeben und erhitzen. Die Buschbohnen waschen und die Spitzen abschneiden. Die Bohnen in das kochende Wasser geben. Nach 8 Minuten eine Garprobe machen, eventuell 3 Minuten weiter garen. Die Bohnen sollten bissfest sein. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Handtuch abtrocknen.

Eine Speckscheibe der Länge nach auslegen. 8 bis 10 Bohnen nehmen und quer über das kurze Ende einer Speckscheibe legen, sodass oben und unten die Bohnen herausragen. Die Bohnen im Speck fest aufrollen.

## Zubereitung

Die Bohnenbündel in einer beschichteten Pfanne ringsum goldbraun anbraten (in einer Edelstahlpfanne muss etwas Fett zugegeben werden). Währenddessen das Bohnenkraut waschen und trockenschütteln, anschließend die Blättchen abzupfen. Bohnen-Speck-Röllchen vor dem Servieren mit dem Bohnenkraut bestreuen.

## Tipp

Die Bohnenbündel können sehr gut vorbereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Vorbereitungszeit

15 Minuten

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Nährwerte pro Portion

222 Kalorien | 898 kJ | 7 g Eiweiß | 9 g Fett | 4 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



# Marinierte Thymian-Pilz-Spieße

## Zutaten für 2 Personen

- 200 g Pilze, z. B. Champignons, Shiitake, Austernpilze, Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Speck (ca. 1 cm dick)

### *Für die Marinade*

- 100 ml Olivenöl
- 2 EL getrockneter Thymian
- Pfeffer
- ½ TL getrocknete Chiliflocken oder -pulver
- Salz

## Vorbereitung

Die Pilze mit Küchenpapier abreiben. Große Champignons, Shiitake, Austernpilze halbieren. Die Zwiebel schälen, achteln und in einzelne Schichten zerteilen. Den Speck in Streifen schneiden.

Die Pilze, Zwiebeln und Speck im Wechsel auf die Schaschlikspieße stecken.

Das Olivenöl, den Thymian, das Chilipulver und Pfeffer miteinander verrühren.

Die Pilzspieße in einer flachen Form nebeneinander auslegen und die Marinade gleichmäßig darüber verteilen. Möglichst mindestens 3 bis 4 Stunden ziehen lassen, am besten über Nacht. Die Spieße immer mal wieder wenden.

## Zubereitung

Die Spieße in einer Pfanne anbraten. Vor dem Servieren salzen.

## Hinweis

Pilze nach Möglichkeit nicht mit Wasser säubern. Pilze saugen Wasser auf wie ein Schwamm und sie werden sehr weich. Daher besser mit Küchenpapier sauber reiben, auch wenn es etwas zeitaufwendiger ist.

## Vorbereitungszeit

15 Minuten + Marinierzeit

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Nährwerte pro Portion

160 Kalorien | 720 kJ | 4 g Eiweiß | 12 g Fett | 3 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Rosenkohlblätter in Nussbutter

## Zutaten für 2 Personen

- 300 g Rosenkohl
- Salz
- 40 g Butter
- 30 g Haselnüsse in Scheiben
- Frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer

## Vorbereitung

Die Haselnusscheiben in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen.

Einen Topf mit 1 Liter Wasser und 1 Esslöffel Salz erhitzen. Den Rosenkohl putzen, quer in Scheiben schneiden, waschen und gut trockenschütteln.

## Zubereitung

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und den Rosenkohl andünsten. Die gerösteten Haselnussblättchen zugeben. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

5 Minuten

## Nährwerte pro Portion

288 Kalorien | 1208 kJ | 7,6 g Eiweiß | 26 g Fett | 4,8 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Gebratener oder gegrillter Spargel mit Senfdip

## Zutaten für 2 Personen

- 500 g grüner Spargel (dünne Stangen)
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## Für den Dip

- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Senf
- 2 EL Essig
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml saure Sahne
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Senf mit dem Essig, dem Olivenöl und der sauren Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Spargel waschen und die Spargelenden abschneiden. Je 10 Spargelstangen nebeneinander auf je 2 Schaschlikspieße stecken (wie ein Floß). Die Spargelstangen mit Öl bestreichen, salzen, pfeffern.

## Zubereitung

Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Je nach Dicke der Spargelstangen die Spargel zwischen 2 bis 4 Minuten pro Seite grillen und sofort mit dem Dip servieren.

## Tip

Im Sommer ist dies auch beim Grillen eine leckere Beilage.

## Hinweis

Die grünen Spargelstangen sollten relativ dünn sein (Thai-Spargel eignet sich besonders gut), dann kann er roh gegrillt werden. Ist dies nicht der Fall, sollte der Spargel kurz blanchiert werden. Sind die Stangen etwas dicker, beim grünen Spargel das untere Drittel abschälen.

Weißer Spargel kann man ebenfalls anbraten, ist dafür allerdings nicht so gut geeignet. Er sollte auf jeden Fall zuvor geschält und blanchiert werden (je nach Dicke der Stangen 6-10 Minuten), denn sonst trocknet er aus, wird faserig, bevor er gegart ist.

## Vorbereitungszeit

10 Minuten

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

372 Kalorien | 7,2 g Eiweiß | 30,8 g Fett | 5,2 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Brokkoli-Gratin

## Zutaten für 2 Personen

- 400 g Brokkoli, ersatzweise tiefgekühlter Brokkoli
- 2 Eier
- 75 g Quark
- 1 EL Olivenöl
- 50 ml Sahne
- 1 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Den Brokkoli putzen, in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser in 6 bis 10 Minuten bissfest garen. Den Brokkoli abgießen und abschrecken.

Die Eier trennen. In einer Schüssel die Eigelbe, den Quark, das Olivenöl, die Sahne und die gehackte Petersilie miteinander verrühren. Salzen und pfeffern. Die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen und unter die Quark-Ei-Masse heben.

## Zubereitung

Die Quark-Ei-Masse in eine ofenfeste Form füllen. Den Brokkoli auf der Masse verteilen, salzen und pfeffern. Das Gratin im vorgeheizten Ofen bei 210 °C auf der mittleren Schiene etwa 15 bis 20 Minuten backen und heiß servieren.

## Hinweis

Tiefgekühlten Brokkoli nicht blanchieren, sondern tiefgekühlt in die Auflaufform geben. Die Garzeit im Backofen verlängert sich dadurch um 10 Minuten.

## Zubereitungszeit

20 Minuten

## Vorbereitungszeit

5 Minuten

## Garzeit

20 Minuten

## Nährwerte pro Portion

378 Kalorien | 16,7 g Eiweiß | 31,4 g Fett | 5,5 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Pesto-Champignons

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Portobellos, ersatzweise große Champignons
- 2 Schalotten
- 200 g Camembert
- 1-2 TL Basilikum-Pesto
- 4 EL Pinienkerne

## Vorbereitung

Die Portobellos mit Küchenpapier abreiben, die Stiele herausdrehen oder mit einem Messer ausschneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Camembert auf Wunsch entrinden, den Käse mit einer Gabel in einer kleinen Schüssel zerdrücken. Den Käse mit dem Pesto, den Schalottenwürfeln und den Pinienkernen vermischen.

## Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C (Grillfunktion) vorheizen. Die Käsemasse in die Pilzköpfe füllen und 10 bis 15 Minuten im Backofen grillen.

## Information

Portobellos sind handtellergroße Pilze, die sich hervorragend zum Füllen eignen. Portobellos gibt es in gut sortierten Gemüseläden oder auf dem Markt. Die Stiele sind – im Gegensatz zu Champignonstielen – zäh, daher nicht verwenden.

## Vorbereitungszeit

15 Minuten

## Zubereitungszeit

10 Minuten

## Nährwerte pro Portion

410 Kalorien | 30 g Eiweiß | 30,2 g Fett | 3,2 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Gebratene Paprika mit Joghurtsoße

## Zutaten für 2 Personen

- 3 Paprikaschoten (à 150 g)
- ½ Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

## Zubereitung

Die Paprikaschoten der Länge nach halbieren, entkernen, waschen und das Fruchtfleisch in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und achteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und die Zwiebel unter regelmäßigem Wenden von allen Seiten bräunen.

In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Zu dem Joghurt geben und mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika mit der Joghurtsoße servieren.

## Zubereitungszeit

15 Minuten

## Nährwerte pro Portion

85 Kalorien | 4,3 g Eiweiß | 2,7 g Fett | 5,0 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*

# Gebackene Tomaten

## Zutaten für 2 Personen

- 4 Tomaten
- 60 g Manchego (spanischer Hartkäse), ersatzweise Appenzeller
- 3 EL gehackte Mandeln

## Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Tomaten waschen, den Strunk der Tomaten keilförmig entfernen und quer halbieren. Die Tomaten mit der Schnittfläche in eine gefettete Auflaufform setzen.

Den Manchego raspeln und mit den gehackten Mandeln mischen. Die Mischung auf den Tomaten verteilen und auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen.

## Zubereitungszeit

25 Minuten

## Nährwerte pro Portion

263 Kalorien | 13,4 g Eiweiß | 21,2 g Fett | 4,0 g Kohlenhydrate

\*\*\*\*\*

*Hat Ihnen das Rezept geschmeckt? Sie haben Anregungen? Dann hinterlassen Sie gerne einen Kommentar dazu auf der [online Rezeptseite](#).*



# AthleticGreens®

**Optimale Gesundheit In  
Nur 27 Sekunden Pro Tag**

11 Nahrungsergänzungsmittel mit nur einer Dosis  
Vollwerternährung. Für mehr Energie,  
Produktivität und Fokus

**Investiere Jetzt In Deine Gesundheit**



[Erfahre, warum Athletic Greens definitiv der falsche Name für das Pulver ist,  
und warum es eher Greens-für-Alle heißen sollte. \(← Klick\)](#)

## 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](http://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. 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](http://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.