



# *Die schnelle Genussküche zur Abnehm-Aktion*



**gesund genießen**



leckerer Rezepte für den  
ganzen Tag



## Rezeptvorschläge fürs Mittags-/ Abendbrot

### Möhrenquark (kohlenhydratarm)

Verrühren Sie 150g Quark (max. 20% Fett) mit einer gewürfelten Zwiebel, 1 geraspelten Möhre, gehackter Petersilie (TK) und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Mit etwas Selters wird der Quark schön cremig.

### Kerbelquark (kohlenhydratarm)

Vermischen Sie 125g Magerquark, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Kerbel, 1 TL Majoran und eine Prise Salz.

### Vitamin Dressing (kohlenhydratarm)

Pürieren Sie 1 Avocado ohne Kern und Schale, 1 Tasse geraspelten Sellerie, 1/4 Tasse geraspelte Radieschen, 1/2 Tasse Gemüsebrühe oder Wasser und den Saft von 1/2 Zitronen, bis eine cremige Soße entsteht. Passt gut zu gemischten Salaten.

### Putengyros (kohlenhydratarm)

#### Zutaten:

- ca. 600g Puten-/Hähnchenfleisch
- 2 Zwiebeln (alternativ: Lauch)
- 1 EL Sesamöl
- Bärlauch oder Knoblauch, Salz, Pfeffer
- Thymian, Oregano
  
- 250g Naturjoghurt (mager)
- 250g Magerquark
- 1/2 Gurke

Fleisch in Streifen schneiden mit Thymian, Oregano und Öl marinieren.

Für das Dressing Joghurt, Quark, Salz und Pfeffer, Bärlauch und geriebene Gurke vermengen und abschmecken ggf. Knoblauch hinzugeben.

Zwiebeln in Streifen schneiden und in einer Pfanne glasig braten. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und das Fleisch braten.

Die Zwiebeln später unter das Fleisch mischen.

Das Putengyros mit der Garnitur anrichten und nach Belieben mit Bulgur servieren.

### **Gemüsecremesuppe (2 Personen) (kohlenhydratarm)**

Schneiden Sie einen Kohlrabi, Zucchini, Möhre in kleine Würfel und garen Sie alles in einem Topf mit 1/2 Liter Wasser oder Gemüsebrühe.

Nehmen Sie eine kleine Menge des Gemüses ab und pürieren Sie die Suppe mit dem Mixstab.

Würzen Sie mit Pfeffer und Muskat nach. Rühren Sie 1-2 EL Kräuterfrischkäse unter und geben Sie das Gemüse als Einlage mit dazu.

### **Fisch mit Tomaten überbacken (kohlenhydratarm)**

Den Fisch abwaschen und trocken tupfen.

Aus Alufolie zwei Schalen formen und mit etwas Öl ausfetten.

Den Fisch mit Zitronenpfeffer würzen und in die Schalen geben.

Tomaten (Menge nach Belieben) in Stücke schneiden und über den Fisch verteilen.

Mit etwas Kräutersalz würzen.

Zum Schluss zwei Stängel Rosmarin zufügen und etwas Käse über den Tomatenfisch reiben.

Die Schalen für 15-20 Minuten bei 200 Grad in den Ofen geben.

### **Bulgursalat**

1 Tasse Bulgur (grober Weizengrieß)

2,5 Tassen Gemüsebrühe

1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Packung Schafskäse fettarm

1 EL Olivenöl

Jodsalz, Pfeffer, Balsamicoessig, evtl. Kräuter

Bulgur in die kochende Gemüsebrühe geben, aufkochen lassen, den Herd abstellen und ca. 15 Minuten ziehen lassen in der Zeit die Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln, sowie den Schafskäse und die Lauchzwiebeln klein schneiden und alles vermengen. 1 EL Olivenöl mit Balsamicoessig nach belieben verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Hähnchen – Gemüse - Pfanne mit Couscous (für 4 Portionen)

600 g Hähnchenbrustfilet  
1 große Möhre  
1 Stange Lauch  
300 g Brokkoliröschen  
1 große Zucchini  
Salz  
300 g Vollkorn – Couscous  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer  
1 EL Sesam

### Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden.

Möhren schälen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen und in 1 cm breite Ringe schneiden.

Brokkoliröschen waschen, abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in 1 cm breite Scheiben schneiden. Brokkoli in kochendes Salzwasser 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Couscous nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.

Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenwürfel darin bei starker Hitze rundherum i ca. 4 Minuten gar braten. Salzen, pfeffern, mit Sesam bestreuen und herausnehmen.

Gemüse in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Hähnchenwürfel untermengen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und in 4 tiefe Teller füllen. Die Hähnchen – Gemüse – Mischung darauf verteilen.

## Salat California-Art (für 2 Portionen)

120 g Babyspinat  
½ Granatapfel  
100 gekochte Kichererbsen (Glas oder Dose, Abtropfgewicht)  
1 Brokkoli (200 g ca.)  
3 EL Olivenöl  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Avocado

### Für das Dressing:

1 TL Senf  
1 TL Agavendicksaft  
1 EL Cashewmus  
2 EL Walnussöl  
50 g Fruchtpüree aus Blaubeeren  
½ EL frisch gepresster Limettensaft  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für das Sonnenblumenkern

#### – Topping:

1 EL Olivenöl  
30 g Sonnenblumenkerne  
½ EL Reissirup  
Meersalz

### Zubereitung:

Für das Dressing alle Zutaten im Mixer cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Sonnenblumenkern – Topping das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne darin ca. 3 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze rösten. Curry und Reissirup einrühren, vom Herd nehmen und mit Salz würzen.

Den Spinat waschen und trocken schleudern. Eine große Schüssel mit Wasser füllen unter Wasser auseinanderbrechen. Die Kerne sinken dabei auf den Boden, das helle, ungenießbare Fruchtfleisch steigt an die Oberfläche. Das Fruchtfleisch mit einem Sieb abfischen, den Rest der Schüssel in ein Sieb gießen und die Kerne heraus sammeln. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, kurz waschen und abtropfen lassen. Die Brokkoliröschen abtrennen, kurz waschen und abtropfen lassen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brokkoliröschen darin bei starker Hitze ca. 1 Minute anbraten, dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minute unter mehrmaligem Rühren braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Stücke schneiden.

Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, nach Geschmack das Dressing darüber verteilen und mit karamellisierten Sonnenblumenkernen toppen.

### **Knackiger Krautsalat (kohlenhydratarm)**

500 g Weißkohl

1 gr. Möhre

3 EL saure Sahne

½ EL Salatcreme mit Joghurt

½ EL Essig

Salz, Pfeffer

Weißkohl fein schneiden, in eine Schüssel geben und ein wenig Salz darüber streuen. Mit den Händen gut durchkneten, damit der Kohl etwas weicher wird. Dann im Kühlschrank 1-2 Std. ziehen lassen.

Möhre schälen und grob raspeln. Sahne, Salatcreme, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Möhre und Salatsoße mit dem Weißkohl mischen. Salat kurz vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken.

### **Griechische Bauernsalat-Wraps**

1 Dose Kichererbsen (400 g)

1 Bio-Zitrone

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 Knoblauchzehe

Salz

3 EL Olivenöl

40 g schwarze Oliven (ohne Stein)

2 Tomaten (180 g)

1 kleine Salatgurke (ca. 180 g)

1/2 gelbe Paprikaschote

2-4 grüne Peperoni (aus dem Glas)

4 Chili Jalapeño Wraps



Die Kichererbsen in ein Sieb schütten, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften. Im Mörser fein zerstoßen. Knoblauch schälen und durchpressen. Kichererbsen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und etwas Salz fein pürieren. Das Öl dazugeben und alles pürieren.

Die Tomaten waschen und grob würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Gurke waschen, streifig schälen, längs vierteln und in 2 cm große Stücke schneiden. Die Paprika putzen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Die Peperoni in fingerbreite Stücke schneiden.

Tortillas nach Packungsangabe erwärmen oder angrillen. Je 1 EL Kichererbsenmus darauf verstreichen, dabei einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Tomaten, Gurke, Peperoni und Oliven darauf verteilen. Feta darüber krümeln. Ränder einschlagen und die Tortillas aufrollen.

### **Frittata (kohlenhydratarm)**

Zutaten für 4 Personen:

1 EL Olivenöl

1 m.-große Zwiebel, gehackt

1/2 Bund Mangold, frisch (ca. 225g) oder TK (auch Spinat möglich)

140 g Paprika, gewürfelt

5 große Eier

1/4 TL Salz , 1/4 TL Pfeffer, schwarz

Den Grill im Ofen vorheizen.

Das Öl in einer ofenfesten, antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten bis die sie weich werden. Dann die Paprika und später den Mangold dazu geben und für ca. 3 Minuten braten, bis der Mangold weich ist.

In der Zwischenzeit die Eier, Eiweiß, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mixen. Das Ganze über das Gemüse geben und leicht verrühren. Für ca. 12-15 Minuten in den Ofen bei 200 Grad geben. Aus dem Ofen holen und für ca. 2 Minuten vor dem Servieren ruhen lassen.

### **Harzer-Käse-Salat (kohlenhydratarm)**

2 Stangen Harzer Käse

3 Stück Zwiebeln

1 EL Senf

2 EL Paprika edelsüß

1 Prise Pfeffer

1 EL Petersilie gehackt

1-2 EL Öl

TL Kümmel

Käse in Scheiben schneiden, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, alles in eine Schüssel geben, mit Petersilie bestreuen, alles mit Öl, Senf, Kümmel, Pfeffer, Paprika mischen, durchziehen lassen, mit Schwarzbrot servieren

## **Auberginenturm mit Koriander – Kichererbsen – Creme, karamellisierten Aprikosen und Pecannüssen** (für 2 Portionen)

### **Für die Kichererbsencreme:**

1 ½ Auberginen  
1-2 EL Olivenöl zum bestreichen Meersalz  
60 g getrocknete Aprikosen  
30 g Reissirup  
20 g Pecannusskerne  
1 Handvoll Minze  
60 g Brombeeren  
1 EL Kürbiskernöl

2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
220 g Kichererbsen  
40 g Tahin (Sesammas) <sup>1</sup>  
½ TL gemahlener Kardamom  
½ TL gemahlener Koriander  
2 TL Zitronensaft  
70 ml Reisdrink

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Zunächst für die Kichererbsencreme die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Die Kichererbsen mit Tahin, Kardamom, Koriander, Zitronensaft und Reisdrink im Stabmixer pürieren und mit Salz würzen. In eine Schüssel geben und die gebratenen Zwiebeln unterheben. Die Kichererbsencreme beiseite stellen.

Die Aubergine waschen und quer in 7 mm dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit dem Olivenöl bestreichen und mit etwas Salz bestreuen. Die Scheiben auf das vorbereitete Backblech legen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 12-15 Minuten backen.

Währenddessen die Aprikosen in Stücke schneiden, mit 50 ml Wasser und Reissirup in einen kleinen Topf geben und so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen.

Inzwischen die Pecannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten. Minze waschen und die Blätter abzupfen. Brombeeren ebenfalls waschen und abtropfen lassen.

Auf zwei Tellern die gebackenen Auberginenscheiben mit Kichererbsencreme und Aprikosen abwechselnd zu je zwei Türmen schichten. Mit den Pecannüssen bestreuen, die Brombeeren anlegen und mit der Minze garnieren. Zum Schluss das Kürbiskernöl darüber träufeln.

## Sattmachersalat mit Räuchertofu und Quinoa (kohlenhydratarm) (für 2 Portionen)

40 g Quinoa  
Meersalz  
200 g Räuchertofu  
2 rote Zwiebeln  
1 kleine gelbe Paprikaschote  
120 g Rotkohl  
1 EL Olivenöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
14 Radieschen  
200 g Salatblätter (am besten eine Wildkräutermischung)  
20 g geschälte Pistazienkerne

### Für das Dressing:

2 Knoblauchzehen  
2EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 TL Cashewkerne  
1 EL Reissirup  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Die Quinoa in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Quinoa zugeben und circa 10-12 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit den Tofu würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl waschen und in Streifen schneiden.

Das Öl einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Tofuwürfel darin unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten abraten. Zwiebeln, Paprika und Rotkohl dazugeben und alles 4 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.

Für das Dressing die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse in eine große Schüssel drücken. Mit Zitronensaft, Cashewmus, Reissirup und Reiskorn vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Mit den Radieschenscheiben in die Schüssel mit dem Dressing geben. Gegarte Quinoa und Gemüsemischung aus der Pfanne zugeben und alles gut vermengen. Dem Salat auf zwei tiefe Teller verteilen, mit den Pistazien garnieren und servieren.

## Wachsweiße Eier auf Mangold (kohlenhydratarm) (für 4 Portionen)

1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
2 Stauden Mangold  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
50 ml Weißwein  
50 ml Gemüsebrühe  
Muskatnuss  
6 Eier  
40 g Schafskäse  
1 Bio Zitrone  
Cayennepfeffer

### Zubereitung:

Schalotte schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Mangold waschen und abtropfen lassen. Stiele abtrennen und in schmale Streifen schneiden. Blätter in breite Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mangoldstiele zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten.

Mangoldblätter zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Wein und Brühe zugeben und unter gelegentlichem Wenden in etwa 5 Minuten bissfest garen. Mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

Inzwischen Eier anpiksen und in kochendem Wasser in etwa 7 Minuten wachsweiß kochen.

Schafskäse in Würfel schneiden. Zitrone heiß abwaschen, trockentupfen und in 4 Spalten schneiden.

## Wachsweiche Eier auf Gemüsetatar (kohlenhydratarm) (für 4 Portionen)

- 1 Salatgurke
- 2 gelbe Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 4 Frühlingszwiebeln
- 3 Stiele Dill
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapsöl
- Meersalz
- Pfeffer
- 12 Eier

### Zubereitung:

Gurke waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel scheiden.

Paprikaschoten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

Für die Vinaigrette Zitronensaft mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Vorbereitetes Gemüse und Dill untermischen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Eier anpiksen und in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten wachsw weich kochen. Dann herausnehmen, kalt abschrecken und pellen.

Salat in 4 Gläser füllen, Eier daraufsetzen, salzen, pfeffern und mit restlichem Dill garnieren.

## Blumenkohlpizza (kohlenhydratarm)

Viele sind zunächst etwas skeptisch, denn es erscheint ja fast absurd, einen guten Pizzaboden aus Blumenkohl herzustellen. Aber das geht. Natürlich ist es nicht dasselbe wie die knusprigen italienischen Pizzen, aber es schmeckt wie Pizza.

### FÜR DEN BODEN—1 Blech

400 g Blumenkohl  
2 Eier  
150 g geriebener Käse (z.B. Cheddar)  
1 EL getrockneter Oregano  
2 EL Flohsamenschalen

### FÜR DEN BELAG

5-6 EL passierte Tomaten  
200 g geriebener Käse  
100 g Parmaschinken  
10-12 ganze schwarze Oliven  
5-6 sonnengetrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
etwas Thymian, fein gehackt

Den Backofen auf 230 °C [Umluft] vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Blumenkohl waschen, trockenschütteln und in der Küchenmaschine fein zerkleinern.

Die restlichen Zutaten mit dem Blumenkohl in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Auf das Backpapier geben und bis an den Rand streichen. Entweder mit den Händen oder mit einem Teigroller auf einem Stück Frischhaltefolie über dem Teig. Im Backofen 12-13 Minuten backen.

Das Blech herausnehmen, den Backofen angeschaltet lassen

Den Pizzaboden mit passierten Tomaten bestreichen, eine Schicht geriebenen Käse darauf streuen und den Parmaschinken mit den Oliven und den Tomaten darauf verteilen. Die Pizza im Backofen 5-10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen, dann hält sie besser zusammen.

Zuletzt mit etwas Thymian bestreuen.

## **Spargel mit Ei- Radieschen- Vinaigrette (kohlenhydratarm)** (für 4 Portionen)

2 kg weißer Spargel  
1 EL Zucker  
Salz  
2 Eier  
8 Radieschen  
2 Stiele Estragon  
4 EL Weißweinessig  
4 EL Gemüsebrühe (warm)  
Pfeffer  
4 EL Rapsöl 1 Stück Meerrettich

### **Zubereitung:**

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel mit Zucker in kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze in ca. 20 Minuten gar köcheln lassen.

Inzwischen Eier anpiksen und in kochendem Wasser in ca. 8 Minuten hart kochen. Dann abschrecken, pellen und klein würfeln.

Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Für die Vinaigrette Estragon waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob schneiden. Essig mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Estragon zugeben.

Spargel gut abtropfen lassen und auf 4 Teller legen. Radieschen mit Eis drauf verteilen, mit Vinaigrette beträufeln und Meerrettich darüber reiben.

## **Körnerbrot** - fast ohne Kohlenhydrate (**kohlenhydratarm**)

Dies ist eins der gutschmeckenden kohlenhydratarmen Brotrezepte. Es erinnert sehr an ein richtig gutes Körnerroggenbrot und könnte eine gute Alternative für diejenigen sein, denen es schwerfällt, auf Brot zu verzichten.

### **1 BROT**

100 g Leinsamen  
150 g Kürbiskerne  
100 g Sesam  
100 g Sonnenblumenkerne  
200 g Mandeln, gemahlen  
50 ml Öl  
2 TL Salz  
5 Eier  
150 g geriebener reifer Käse

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen. Körner, Samen und gemahlene Mandeln in einer Schüssel mit Öl und Salz vermischen. Die Eier und den geriebenen Käse dazugeben und vermengen. Den Teig in die Kastenform füllen und 60-70 Minuten backen. Das Brot herausnehmen und auf einem Gitterrost abkühlen lassen.

## **Mehrkornbrot** - fast ohne Kohlenhydrate (**kohlenhydratarm**)

100 g Mandeln, gemahlen  
50 g Gold-Leinsamen  
50g Chia-Samen (kann durch Leinsamen ersetzt werden)  
50g Sonnenblumenkerne  
20 g Kokosmehl  
50 g Flohsamenschalen, gemahlen  
1 Päckchen Backpulver  
1 TL Salz  
wer mag, 1-2 TL Brotgewürz  
5 Eier  
200g Hüttenkäse  
1-2 EL Apfelessig nach Belieben

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Alle festen Zutaten in einer Schüssel vermischen und dann die Eier, den Hüttenkäse und Apfelessig dazugeben und gut verrühren. Der Teig zieht relativ schnell an. Nach kurzer Zeit mit feuchten Händen einen Brotleib formen. Auf dem Brot kleine Einschnitte mit dem Messer zeichnen.

## **Spinatroulade mit Räucherlachs (kohlenhydratarm)**

Für 4 Portionen:

360g Frischkäse (0,2% Fett)  
4 Eier  
Salz und Pfeffer  
300g Baby-Blattspinat  
2 TL Butter  
250g Räucherlachs (in Scheiben)

160g Fischkäse mit den Eiern glattrühren, salzen, pfeffern und 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen Spinat putzen und waschen.

½ TL Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen ¼ der Fischkäsemasse einfüllen. ¼ des Spinates drauf verteilen, salzen. Pfeffern und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten backen, bis die Ränder bräunen. Vorsichtig wenden und in 2-3 Minuten fertigbacken. So 3 weitere Spinat Crepes backen.

Crepes auf der Arbeitsfläche auslegen und mit dem restlichen Frischkäse bestreichen. Mit Lachsscheiben belegen und vorsichtig einrollen. Wenn man sie mitnehmen will dann sollte man sich in Fischhaltefolie wickeln und kaltstellen oder man genießt sie gleich.

## **Omelett-Wrap mit Schinken (kohlenhydratarm)**

Für 1 Portion:

1 Ei  
2 TL Öl  
Salz und Pfeffer, 3 Stiele Petersilie  
1 Möhre  
1 Frühlingszwiebel  
100g Magerquark  
2 Scheiben magerer Kochschinken

Das Ei mit 1 TL Öl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eimasse hineingeben und durch Schwenken der Pfanne dünn verteilen. Etwa 1 Minuten weiterbraten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Alles unter den Quark rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Schinken auf das Omelett legen und mit dem Quark bestreichen. Das Omelett aufrollen. Zum Mitnehmen erst in Frischhalte- dann in Alufolie wickeln und bis zum Verzehr kühl stellen.

## **Grillsaucen und Dips selbstgemacht**

Es muss nicht immer Mayo oder Ketchup sein. Fantasiervolle Saucen und Dips für Grillsteak, Folienkartoffel und Brot vom Rost lassen sich im Handumdrehen selbst zubereiten.

Kalorienarme Tunken und leckere Brotaufstriche können auf Quark-, Naturjoghurt-, Frischkäse- oder Obst-/Gemüse-Basis hergestellt werden. Zum Verfeinern eignen sich Essig, Senf, etwas Honig sowie Gewürze und frische Gartenkräuter.

### **Was darf es sein?**

Süß-sauer, scharf, würzig oder mild - jede Geschmacksrichtung ist möglich.

- Eine besonders exotische Liaison gehen pürierte Mango mit Curry, frisch geriebenem Ingwer, Koriander, Salz, Pfeffer, etwas Joghurt, Honig und Zitronensaft ein.
- Wem indisch zu scharf ist, der kann mit etwas Tomatenmark, Joghurt, ein wenig Knoblauch, Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Basilikum seinem Steak einen italienischen Anstrich geben.
- Auch Meerrettich-Paprika-Sauce oder ein feuriger Chili-Dip passen gut zu Grillfleisch.

### **Kalorienarme Varianten**

Besonders bunt wird der Dip mit Quark, etwas Joghurt und kleingewürfelte rote und gelbe Paprika-Stücken. Eine klein gehackte Zwiebel, etwas Schnittlauch, Pfeffer, Salz und Knoblauch runden den Quark herzhaft ab. Auch gekochte Möhren oder gedünstete Äpfel und Zwiebeln lassen sich prima als Grundstoff für einen leckeren Aufstrich verwenden.

Insbesondere für Besitzer eines Pürierstabs oder Mixers ist das Zubereiten der verschiedensten Pasten und Dips überhaupt kein Problem. Falls Sie keine elektrischen Küchenhelfer zur Hand haben, können Sie das gekochte Gemüse auch ganz fein schneiden oder mit der Gabel zerdrücken. Damit es auch wirklich kalorienarm bleibt, sollten Sie beim Kauf von Quark, Naturjoghurt und Frischkäse auf fettreduzierte Produkte achten.

### **Ziegenkäse-Honig-Dressing**

250 g milder Ziegenfrischkäse  
2 El Akazienhonig  
2 El Milch  
½-1 El weißer Balsamicoessig  
2 kl. frische Jalapeno Schoten  
Meersalz  
Grüner Pfeffer aus der Mühle

Den Frischkäse mit der Gabel zerdrücken, mit Honig, Milch und ½ El Essig mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Jalapeno-Schoten halbieren, putzen, waschen und klein würfeln. Unter das Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit etwas mehr Essig abschmecken.

### **Mango-Sambal-Dressing**

1 große reife Mango (250 g Fruchtfleisch)  
½-1 TL getrocknete grüne Pfefferkörner  
1 EL Reissessig  
1 EL Ahornsirup  
½-1 TL Sambal Oelek (oder Currypulver)  
Meersalz  
2 TL Mandelöl (oder Macadamiaöl)

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, würfeln und pürieren, eventuell das Püree durch ein Sieb streichen. Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. Das Fruchtpüree mit Essig, Ahornsirup und Sambal Oelek mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl tropfenweise unterschlagen.

## Buttermilch-Kürbiskern-Dressing (kohlenhydratarm)

70 g Feldsalat (oder glatte Petersilie)  
150 g Buttermilch  
150 g Frischkäse (16 % Fett)  
1 EL Apfel-Balsamessig (Bioladen)  
2 TL Agavensirup  
1 TL Kräutersalz  
grüner Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Kürbiskernöl

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit Buttermilch in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Frischkäse zugeben und weitermischen, bis eine gleichmäßig cremige Konsistenz entsteht.

Mit Essig, Agavensirup, Salz und Pfeffer würzen. Das Kürbiskernöl nach und nach unterschlagen.

## Preiselbeer-Dressing

1 Bio-Orange  
2 TL getrocknete grüne Pfefferkörner  
150 g Preiselbeerkompott  
5 TL Meerrettichzubereitung (scharf, aus dem Glas)  
Meersalz  
½ Beet Gartenkresse)

Die Orange heiß waschen und trocken reiben. 2 TL Schale fein abreiben, 75 ml Saft auspressen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Den Orangensaft mit Preiselbeerkompott und Meerrettich leicht pürieren, die Preiselbeeren sollten teilweise noch ganz sein. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse vom Beet schneiden und über das Dressing streuen.



### **Pikanter Quarkdip (kohlenhydratarm)**

500 g Magerquark  
150 g Joghurt 1,5 %  
25 g Zwiebeln  
viele Kräuter nach belieben  
Spritzer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### **Zitronenmarinade**

2 EL Zitronensaft  
1 Msp. Zitronenschale  
1 EL Orangensaft  
3 EL Öl  
nach belieben Fenchel-  
samen

Tipp: der Quark wird schön cremig mit einem Schuss Selters.

### **Scharfe Ingwer Marinade (kohlenhydratarm)**

1 Stück Ingwer, frisch, feingehackt  
1 rote Chilischote, in Ringe geschnitten  
4 zerstoßene Pimentkörner  
2 EL Limetten- od. Zitronensaft  
3 EL Öl

Bei allen Rezepten gilt: Alles vermengen und sich schmecken lassen!

## Low Carb Bounty (kohlenhydratarm)

### Zutaten

1 Dose Kokosmilch  
2 große EL Kokosöl  
Süße nach Belieben, ca.  
(wer mag man kann 2 EL Kokosblütenzucker oder 2 EL Xucker-Xylit hinzugeben)  
150 g Kokosraspeln  
200 g dunkle Schokolade (70-85% Kakao)  
1 kleiner EL Kokosöl

Zum Garnieren  
Etwas Kokosraspeln

Die Kokosmilch vor Gebrauch einige Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sich die Kokoscreme vom Kokoswasser trennt. As Kokoswasser weggießen.

Die Kokoscreme herausnehmen und mit dem Kokosöl in einem Topf schmelzen. Das Süßungsmittel und die Kokosraspeln hinzufügen und alles zu einem dicken Brei verrühren.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie ausschlagen, die Kokosmasse hinein füllen und gut festdrücken. Etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest geworden ist. Mit einem scharfen Messer in mundgerechte Stücke zerteilen.

Die Schokolade mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Dann die Schokolade über die Kokosstücke verteilen (am besten auf einem mit Backpapier abgedecktem Gitterrost oder großem Teller). Nach Belieben mit etwas Kokosraspeln bestreuen und später im Kühlschrank abkühlen lassen.

## Low Carb Raffaello (kohlenhydratarm)

120 g Kokosflocken  
60 g Mandelmus  
180 g Mascarpone  
Süße nach Belieben  
(wer mag man kann Kokosblütenzucker, Xucker-Xylit oder ein paar Spritzer Süßstoff hinzugeben)

Alles vermengen, Kugeln formen und in Kokosflocken wälzen.  
2 – 3 Stunden kalt stellen und himmlisch genießen.