

Über die Autorin



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

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

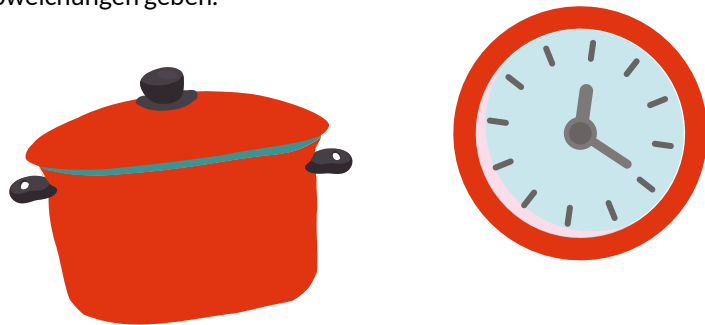


Vorwort	4
Wie und warum aus Pasta auf dem Teller gesundes Gemüse wurde	7
Mein Happy-Carb-Prinzip	12
Keine Zeit zu kochen ist keine Ausrede, die länger gilt	16
Schnelle Küche fängt beim unkomplizierten Einkauf an	20
Praxistipps für flotte Küchenhelden	23
55 Low-Carb-Rezepte, einfach und schnell für jeden Tag	34
Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack	36
Flotte Küche mit Fleisch	48
Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller	70
Einfach Veggie geschlemmt	80
Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfiff	90
Low-Carb-Backen geht auch ganz easy	104
Rezeptübersicht	114
Register	116
Notizen	121
Impressum	128


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


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


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




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


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


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

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

ZUBEREITUNGSZEIT: Wie schnell das Essen auf dem Teller landet.

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

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

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

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

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



Schnelle Küche fängt beim unkomplizierten Einkauf an



5. SCHNELLE KÜCHE FÄNGT BEIM UNKOMPLIZIERTEN EINKAUF AN

Häufig ist nicht die Kocherei das Problem und braucht einen hohen zeitlichen Aufwand, sondern die Beschaffung der Zutaten gleicht einem ellenlangen Supermarktmarathon.

Ganze Regale voller Bücher gibt es zum Thema »Schnelle Küche«. Beliebte sind Bücher mit Rezepten mit 5 Zutaten. Dummerweise habe ich auch von den Büchern hier, bei denen mich dann 5 Zutaten durch 3 verschiedene Läden jagen und wo ich schon, ohne überhaupt ein Messer in der Hand zu haben, länger als 60 Minuten unterwegs bin. Da fühle ich mich ehrlich gesagt veralbert. Dann noch kochen, wo ich es eigentlich schnell haben wollte?

Dazu bin ich eine Verfechterin von Farbe und Abwechslung in der Zusammensetzung meiner Speisen. Wenn ich viele verschiedene Nährstoffe auf meinem Teller haben will, dann braucht es täglich eine gesunde Mischung, und ich will mich da nicht auf 5 Zutaten reduzieren müssen. Durch geschickte Vorratshaltung und den regelmäßigen Einsatz von Lieblingszutaten, kann die Problematik dazu sehr gut entschärft werden. Also weg mit dem Gedanken, nur wenige Zutaten sind einfach in der Handhabung oder schnell eingekauft. Das ist nämlich Quatsch.

Meine mir selbst gesetzte Vorgabe in diesem Buch war, nur Zutaten zu verwenden, die so einfach sind, dass sie in jedem x-beliebigen Supermarkt erhältlich sind. Raus aus der Arbeit und auf dem Heimweg ist »nur« ein Discounter? Kein Problem, bei der Zusammenstellung der Zutaten habe ich mich zu 100 % auf das Sortiment eines durchschnittlichen Discounters beschränkt.



Turbo- Frühstücke für jeden Geschmack

Wer steht morgens gerne lange in der Küche? Richtig, niemand, denn zwischen Bad und Büro muss es in der Regel schnell gehen. Daher gibt es schnörkellose Frühstücke, die zum Teil auch schon gut vorzubereiten sind. Für Langschläfer, die wirklich jede Minute für die Schönheit nutzen wollen.

Breakfast-Bacon-Bratapfel

1 Portion   

150 g Apfel (1 mittelgroßer Apfel), halbiert und das Kerngehäuse entfernt
65 g Baconwürfel
40 g Gouda, mittelalt, grob gerieben

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den halbierten Apfel in eine Auflaufform legen. Die Baconwürfel und den geriebenen Gouda mischen und in die Ausbuchtung des Apfels füllen. Für 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 436, Fett: 29,9 g,
Kohlenhydrate: 17,2 g,
Eiweiß: 22,8 g

Erst in die
Küche und dann
ins Bad ...



Schinken-Ei-Spitzkohlpfanne

2 Portionen  

15 ml Olivenöl, nativ extra
100 g rote Zwiebeln, gehackt
500 g Spitzkohl, in Streifen geschnitten
150 g rote Paprika, in kleine Würfel geschnitten (alternativ Lauchringe oder TK-Erbsen)
4 Eier, Größe M
15 ml Olivenöl, nativ extra
½ TL Paprika, rosenscharf
½ TL Curry
150 g gekochter Schinken, in Scheiben, in Streifen geschnitten
Salz und Pfeffer



Erinnert an Schinkennudeln, ist aber besser ...

In einer großen hohen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann den Spitzkohl und die Paprikawürfel zufügen und alles zusammen 6-7 Minuten bissfest braten.

Währenddessen die vier Eier mit 15 ml Olivenöl und dem Paprika, Curry, Salz und Pfeffer mixen. Wenn das Gemüse bissfest ist, dann die Schinkenstreifen in die Pfanne geben. Anschließend die Eimischung zufügen und diese unter Rühren stocken lassen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 486, Fett: 29,5 g, Kohlenhydrate: 18,9 g, Eiweiß: 31,4 g

56

Rustikaler Blumenkohl-Brokkoli-Guflauf

3 Portionen  

850 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
500 g Brokkoli, in Röschen zerteilt
200 g Schmand
120 g Landjäger, in Würfel geschnitten
75 g Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
100 g Appenzeller-Käse, gerieben (die Hälfte ist zum Überbacken)

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl und den Brokkoli in einen Topf geben und für 8-10 Minuten in etwas Wasser bissfest garen. Während das Gemüse kocht, den Schmand, die Landjägerwürfel mit den Frühlingszwiebeln und der Hälfte des geriebenen Käses vermengen. Das Gemüse nach der Kochzeit in ein Sieb abgießen und anschließend in eine größere Auflaufform geben. Die angerührte Mischung mit einem Esslöffel auf dem Blumenkohl/Brokkoli verteilen. Nun noch mit der zweiten Hälfte des geriebenen Käses bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen stellen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 617, Fett: 43,2 g, Kohlenhydrate: 16,1 g, Eiweiß: 34,2 g



Den lässt niemand auf dem Teller verkommen ...

57

Karotten-Pastinaken-Linsensuppe mit Räuchermakrele

3 Portionen



15 ml Olivenöl, nativ extra
50 g Zwiebel, gewürfelt
150 g Lauch, in Ringe geschnitten
150 g Pastinaken, in Würfel geschnitten
250 g Karotten, in Würfel geschnitten
125 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
75 g Frischkäse
250 g geräucherte Makrele, ohne Haut, in kleine Stücke gerupft
Salz und Pfeffer



Die Makrele kommt mit viel Omega-3 in den Suppentopf ...

In einem großen Topf das Olivenöl erwärmen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das komplette Gemüse kurz mit anbraten und dann die Linsen zufügen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 15–20 Minuten kochen lassen. Anschließend den Frischkäse unterrühren. Zum Schluss noch die Makrelenstücke in der Suppe warmziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 560, Fett: 29,3 g, Kohlenhydrate: 37,4 g, Eiweiß: 32,0 g

Caprese-Fischfilet auf Zucchini

2 Portionen



125 g Mozzarella, gewürfelt
50 g Basilikum-Pesto
300 g weißes Fischfilet, in grobe Stücke zerteilt
650 g Zucchini, in mundgerechte Stücke geschnitten
200 g Kirschtomaten, geviertelt
Salz und Pfeffer



Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Mozzarellawürfel mit dem Basilikum-Pesto mischen. Die Zucchinistücke in eine Ofenform legen. Die Fischfilets auf den Zucchini verteilen. Nun die Tomatenviertel hinzufügen. Alles leicht salzen und pfeffern. Als letztes noch die Basilikum-Mozzarellawürfel verteilen. Für 20–25 Minuten im Ofen backen. Die Dauer im Ofen hängt etwas von der Dicke des Fischfilets ab.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 437, Fett: 23,4 g, Kohlenhydrate: 12,2 g, Eiweiß: 43,5 g

Der Fisch kann perfekt italienisch ...

Raclette-Rosenkohl-Frittata

2 Portionen 

15 ml Olivenöl, nativ extra
500 g Rosenkohl, fertig geputzt und
die Röschen halbiert
1 EL Wasser
4 Eier, Größe M, verquirlt, mit Salz
und Pfeffer gewürzt
20 g gehackte Nüsse (Mandeln,
Haselnüsse, Pekannüsse nach
persönlichem Wunsch)
120 g Raclette-Käse in Scheiben
Salz und Pfeffer



*Ein herrlicher Schmaus in
der dunklen Jahreszeit ...*

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einer ofenfähigen größeren Pfanne – mit vorhandenem Deckel – das Olivenöl erhitzen und den Rosenkohl für 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Esslöffel Wasser zufügen. Den Deckel schließen und den halbierten Rosenkohl für 5 Minuten garen. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und das flüssige Ei hinzugeben. Mit den gehackten Nüssen betreuen und die Raclette-Scheiben in die Pfanne legen. Für 15 Minuten im Ofen backen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 596, Fett: 40,1 g, Kohlenhydrate: 12,7 g, Eiweiß: 44,1 g

Zickige Champignonpfanne

2 Portionen 

15 ml Olivenöl, nativ extra
50 g rote Zwiebel, gehackt
700 g braune Champignons, halbiert
oder geviertelt
2 TL Kräuter der Provence, getrocknet
(alternativ getrocknete Kräuter nach
Wunsch)
100 g Ziegenfrischkäse
255 g Kidneybohnen, aus der Dose,
abgetropft und mit Wasser abgespült
75 g Frühlingszwiebeln, in Ringe
geschnitten
Salz und Pfeffer



*Zickig bin ich nur auf
dem Teller ...*

In einer hohen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Dann die Champignons zufügen und diese für 3–4 Minuten braten. Anschließend die Kräuter der Provence und den Ziegenfrischkäse zufügen. Alles gut mischen und zum Schluss noch die Kidneybohnen und die Frühlingszwiebeln unterheben. Alles warmziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann genießen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien 357, Fett: 14,7 g, Kohlenhydrate: 27,0 g, Eiweiß: 24,5 g

Happy-Day-Brötchen

9 Stück    

250 g Magerquark
2 Eier, Größe L
100 g gemahlene blanchierte Mandeln
100 g kernige Haferflocken,
fein gemahlen
30 g Chia-Samen
2 TL Backpulver
1 TL Salz
½ TL Senf, mittelscharf



Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Alle Zutaten auf einen Schlag in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig für 10 Minuten ziehen lassen. Die Chia-Samen quellen in der Zeit leicht auf. Mit einem größeren Löffel den Teig in 9 Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Für 25–30 Minuten backen. Doppelte Menge backen und Brötchen einfrieren spart Aufwand. Auftauen und kurz auftoasten und die Brötchen sind zum Verzehr bereit.

Nährwerte pro Brötchen:

Kalorien 162, Fett: 9,3 g, Kohlenhydrate: 8,5 g, Eiweiß: 9,4 g

Das
Frühstücksbrötchen für
einen glücklichen Tag ...

106

Baconmuffins Yummie-Style

6 Muffins     

3 Eier, Größe L
25 ml Olivenöl, nativ extra
50 g kernige Haferflocken,
fein gemahlen
75 g gemahlene blanchierte
Mandeln
125 g Baconwürfel
75 g Frühlingszwiebeln,
in Ringe geschnitten
75 g Karotten, grob raspelt
1 TL Paprikapulver, rosenscharf
½ TL Backpulver
½ TL Salz



Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

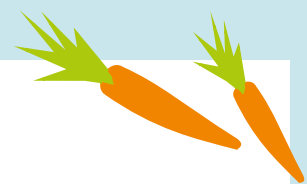
Alle Zutaten auf einmal in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verrühren. Diesen gleichmäßig auf 6 Muffinförmchen verteilen. Bei Bedarf die Förmchen fetten. Nun für 30 Minuten im Ofen backen. Als Beigabe zu einem Salat werden die Baconmuffins eine perfekte Mahlzeit.

Nährwerte pro Muffin:

Kalorien 254, Fett: 18,9 g, Kohlenhydrate: 8,3 g,
Eiweiß: 11,0 g

So lecker.
Ganz einfach
nur yummie ...

107



Rezeptübersicht

Turbo-Frühstücke für jeden Geschmack

Breakfast-Bacon-Bratapfel	37
Hafer-Schoko-Frühstücksshake	38
Tomatenrührei mit Feta und Avocado	39
Beeriger Chia-Joghurt	40
Apfel-Haselnuss-Frühstücksmuffins	41
Karotten-Frühstücksfrittata	42
Erdbeer-Frühstücksshake mit Basilikum	43
Süßes Aprikosenrührei	44
Bunte Frühstücksplatte	45
Haselnuss-Pfannenpizza mit Schokolade und Erdbeeren	46

Flotte Küche mit Fleisch

Chicorée-Hackfleischpfanne	49
Sauerkraut-Paprika-Bratwurst auf Röstgemüse	50
Meatballs in cremigem Pesto-Röstgemüse	52

Bacon-Kürbishappen	53
Fleischwurstkringel im Gemüsebett	54
Schinken-Ei-Spitzkohlpfanne	56
Rustikaler Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf	57
Senf-Balsamico-Hähnchen auf Röstgemüse	58
Mini-Gemüsespieße	60
Spinat-Käsesuppe mit Chorizo	61
Curry-Rahmgeschnetzeltes mit Röstwirsing	62
Easy Burgerrolle	64
Tomaten-Hack-Karottentopf	66
Hähnchen auf Blumenkohlreis mit Tomaten-Nuss-Topping	68

Ratzfatz aus dem Wasser auf dem Teller

Cremige Spitzkohlpfanne mit Räucherlachs und Bacon	71
Zucchini-Nudeln (Zudeln) mit Thunfisch-Tomaten-Soße	72
Kohlrabi-Erbesen-Lachspfanne	74
Karotten-Pastinaken-Linsensuppe mit Räuchermakrele	76

Caprese-Fischfilet auf Zucchini	77
Total einfache Lachs-Chinakohllasagne	78

Einfach Veggie geschlemmt

Erbensuppe mit Knoblauch-champignons	81
Mozzarella-Eier-Pasta mit pikanter Apfel-Tomatensoße	82
Raclette-Rosenkohl-Frittata	84
Zickige Champignonpfanne	85
Halloumi-Tomaten-Pesto-Zucchini	86
Sauerkrautsuppe mit Paprika	87
Texas-Brokkolipfanne	88
Lauch-Linsensuppe mit Curry	89

Kalte Feierabend-Schmausereien mit Pfff

Garnelencocktail im Salatbett	91
Tomaten-Thunfischrolle	92
Hack-Kohlsalat mit Curry	94
Kasseler im Rettichbett mit Tomatencreme und Rucola	96
Gemüse-Hüttenkäse-Salat	97

Easy-Peasy-Leberwurstsalat	98
Mediterrane Zucchini-schnitten	99
Gyros-Garnelen mit Tsatsiki-Gurkensalat	100
Bunter Salat mit geröstetem Apfel-Bacon	102

Low-Carb-Backen geht auch ganz easy

Das Low-Carb-Anfängerbrot	105
Happy-Day-Brötchen	106
Baconmuffins Yummie-Style	107
Haferflocken-Pekan-Kekse	108
Schoko-Haselnuss-Muffins	109
Himbeer-Frischkäse-Mandelkuchen	110
Kokos-Schoko-Schock	111
Teatime-Cake	112

