

ESSEN & GENIESSEN

Low-Carb Rezepte



©StockFood/Julia Hoersch

Blumenkohl-Reis mit Ei und Avocado

Für 4 Portionen:

400 g Blumenkohl fein hacken, 1 Zwiebel kleinschneiden, zusammen in der 2 EL Butter 5-8 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver würzen, abkühlen lassen.

Aus dem Saft von 1 Zitrone, 1 TL Honig, wenig Gemüsebouillon, 4 - 5 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer eine Salatsauce rühren. Unter den Blumenkohl mischen.

4 Eier weichkochen, 2 Avocados in Scheiben schneiden, einen halben kleinen Rotkohl raspeln.

Alles zusammen mit einer Limettenspalte in Schüsseln anrichten. Mit gehackter Petersilie und frischgemahlenem Pfeffer bestreuen.

Lachs-Spinat-Frikadellen

Für 2 Portionen:

250 g Lachsfilet fein hacken. 200 g Blattspinat in kochendem Salzwasser blanchieren, ausdrücken.

Von 1 Bund Dill die Spitzen abzupfen, 2/3 davon fein hacken. 1 Bio-Zitrone halbieren, von 1 Hälfte die Schale abreiben und 1 TL Saft auspressen, restliche Zitrone in Spalten schneiden. Lachs, Spinat, 1 Ei, Dillspitzen, Zitronenschale, 2 TL Meerrettich (aus Glas), Salz und Pfeffer verkneten. Kleine Probe-Frikadelle in 1/2 TL Sonnenblumenöl braten. Masse evtl. nachwürzen.

Mit leicht geölten Händen 6 Frikadellen formen. Auf Teller oder Backblech 20 Minuten ruhen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen. Frikadellen bei mittlerer Hitze in beschichteter Pfanne mit weiteren 150 ml Sonnenblumenöl in 3 bis 4 Minuten rundum knusprig braten. Zum Schluss für 10 Minuten in den Backofen geben. Zitronen-Spalten dazu servieren. Schmeckt super zu gemischtem Blattsalat.

Krabben-Soufflé

Für 2 Portionen:

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. 2 Förmchen mit Butter ausstreichen. Eine Bio-Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Zitrone auspressen. 1/2 Handvoll Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden.

50 g Krabbenfleisch, 25 ml Milch, 25 ml Sahne, 1 cl Noilly Prat und 1 TL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale, 1 EL Kokosmehl und Schnittlauchröllchen untermischen.

2 Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, noch ein paar Tropfen Zitronensaft zugeben. Eischnee unterheben, in die Förmchen füllen. 50 g Krabben darauf verteilen.

10 Minuten backen; Backofen-Tür nicht öffnen. Soufflés herausnehmen, aus Förmchen lösen und anrichten. Mit 1 schwarzen Trüffel in feinen Scheiben, Kräutern und Schnittlauch garnieren.

Pilz-Frittata mit Hähnchen

Für 4 Portionen:

2 Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. 100 g Shiitake und 100 g Steinpilze putzen und je nach Größe in Stücke oder Scheiben schneiden. 1 Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und beides fein würfeln. 2 Hähnchenbrustfilets à ca. 120 g abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen, heißen Pfanne 2 EL Pflanzenöl ca. 10 Minuten goldbraun braten. Den Backofen auf 200°C Unter- und Oberhitze vorheizen. Hähnchen aus der Pfanne nehmen und darin Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Möhren und Pilze anfügen, leicht goldbraun braten und die 200 g Erbsen darüber verteilen.

2 Eier mit 2 EL Crème fraîche und 2 EL geriebenem Parmesan verquirlen und mit Muskat, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Über das Gemüse gießen.

Das Hähnchen in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf die Frittata legen. Im Ofen ca. 20 Minuten goldbraun fertig backen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Ziegenkäse-Brûlée mit Ratatouille

Für 4 Portionen:

1 Aubergine, 1 Zucchini, 4 Paprika und 4 Tomaten waschen, putzen, Aubergine, Zucchini und Paprika würfeln. Die Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.

1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen, beides fein würfeln und in einer heißen Pfanne in 2 EL Öl kurz anschwitzen. Aubergine und Zucchini zugeben und ca. 2 Minuten braten. Paprika und Tomaten ergänzen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzen und unter gelegentlichem Rühren 5-6 Minuten mit leichtem Biss fertig garen.

Den Ofen auf Grillfunktion vorheizen. 400 g Ziegenkäse-Rolle in 4 Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen. Mit 4 Stängel grob gezupftem Thymian belegen und mit 4 EL Zucker bestreuen. Unter dem heißen Grill goldbraun karamellisieren.

2 Stängel Petersilie und 2 Zweige Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. 80 g schwarze entsteint Oliven unter das Ratatouille mengen und abschmecken. Mit dem Käse auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Kräutern garniert servieren.

Vegetarisches rotes Curry

Für 4 Portionen:

Von 1 kg Schwarzkohl die harten Stiele und Blattrippen entfernen, die Blätter abbrausen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und beides fein würfeln. In 2 EL Erdnussöl kurz anschwitzen. Den Kohl dazu geben, 2 - 3 EL rote Currypaste ergänzen und unter Rühren anbraten. 400 ml Gemüsebrühe und 400 ml Kokosmilch angießen und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.

600 g Tofu würfeln und in heißem Erdnussöl goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen, mit 3 - 4 EL Sojasauce und etwas Limettensaft beträufeln. Abschmecken und auf Schüsseln verteilen. Den Tofu darauf geben und mit roter Kresse garniert servieren.