

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Originalausgabe August 2018

Copyright: © 2018 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München, unter Verwendung eines Entwurfs von Alexander Grimme

Umschlagfotos außen: Alexander Grimme

Umschlagfotos innen: FinePic®, München

Layout: Alexander Grimme

Redaktion: Katharina Lisson

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Rezeptbilder: Alexander Grimme

Innenbilder: alle Fotos vom Autor außer:

Adobe Stock: 12-13 (Doris Heinrichs), 32-33 (karandaev), 78-79 (lyulkamazurkev), 100-101 (karandaev),

124-125 (karandaev); Getty Images: 9 l.u. (John Block); Istockphoto: 4-5 (karandaev);

plainpicture: 7 (Maskot), 9 r.o. (Westend61/zerocreatives), 10 (Johner/Hans Bjurling)

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: DZS Grafik, Ljubljana

MZ · Herstellung: cb

Printed in Slovenia

ISBN 978-3-442-17761-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:





Alexander Grimme

♥ In 20 Minuten zubereitet ♥

ESSEN *ohne* KOHLENHYDRATE

60 *schnelle* Low-Carb-Rezepte

GOLDMANN



INHALT

KOCHEN LEICHT GEMACHT 6



WAS DICH IN DIESEM
BUCH ERWARTET 11



FRÜHSTÜCK 13



VEGETARISCH 33



GEFLÜGEL 79



FLEISCH 101



FISCH 125



REGISTER 140

KOCHEN LEICHT GEMACHT

Genau wie man Low-Carb sehr unterschiedlich definieren kann, ist auch die Frage, was Kochen bedeutet, ganz individuell zu beantworten. Kochen ist zunächst wichtig und notwendig, es ist manchmal Freude und Genuss, im Idealfall gemeinsame Zeit mit Freunden oder dem Lebensgefährten. Kochen ist für manche sogar Hobby und Leidenschaft. Kochen ist aber auch oft lästig, zeitraubend und mit langen Arbeitstagen sowie Berufen im Schichtbetrieb schwer zu vereinbaren. Hinzu kommt, dass Möglichkeiten zum Zubereiten und Aufwärmen am Arbeitsplatz (Küche, Ofen, Mikrowelle etc.) häufig fehlen. So ist es für viele schwierig, im Alltag etwas Gutes zu kochen. Man muss natürlich etwas essen, man muss aber davor noch einkaufen und sich schon vor dem Gang in den Supermarkt überlegt haben, was denn auf dem Teller landen soll. Hinzu kommt noch der Anspruch, sich ansatzweise gesund zu ernähren. Das ist oftmals gar nicht so einfach. Wer sich also im stressigen Alltag mit wenig übriger Zeit dennoch gesund und wohlschmeckend ernähren möchte, braucht schon eine gewisse Bereitschaft, sich auf Veränderungen einzulassen, und den Willen, diese dann auch durchzuhalten. Und diese Dinge kann man nicht kaufen. Motivation und Hilfe kann man sich aber be-

schaffen. Genau aus diesem Grund habe ich dieses Kochbuch geschrieben. In meinem Buch stelle ich dir 60 Rezepte mit einer maximalen Zubereitungszeit von 20 Minuten vor. Alle enthalten nur einfache und überall erhältliche Zutaten, die leicht und schnell zu verarbeiten sind. Und darüber hinaus schmecken sie natürlich gut und sind Low-Carb – mit einer ordentlichen Kombination aus gesunden Fetten und Eiweiß.

Nicht nur das richtige Rezept, auch weitere vermeintliche Kleinigkeiten steigern die Effizienz in der Küche. Dazu gehören unter anderem die Auswahl der Küchengeräte, eine klare Ordnung in der Küche, clevere Rezepte und eine gute Planung. Das alles spart Zeit und erleichtert den Alltag. Nachfolgend findest du meine Tipps.



DIE KÜCHEN-HARDWARE

Schlechte und unscharfe Messer rauben dir bei der Zubereitung nicht nur den letzten Nerv, sie kosten dich auch Zeit. Das gilt auch für Schäler und Küchenmaschinen. Billige Produkte gehen schneller kaputt und arbeiten oft nach wenigen Einsätzen nicht mehr so, wie sie sollen. Schneidebretter und Unterlagen sollten perfekten Halt geben. Wenn du nicht genügend Schüsseln und Gefäße in deiner Küche hast, musst du während der Zubereitung zwischenspülen. Mit funktionierenden und ordentlichen kleinen Helfern sparst du nicht nur Zeit, die Zubereitung macht auch deutlich mehr Spaß.

ORDNUNG

Hast du einen Ort, wo du die Bio-Abfälle während der Zubereitung hintust, etwa eine große Schüssel? Haben Messer, Kochlöffel und Co. einen festen Aufbewahrungsort, oder liegen sie immer wahllos in den Schubladen herum? Wenn deine Küche nicht gut organisiert und aufgeräumt ist und du bei jeder Kochaktion neues Chaos verursachst, stresst dich das nicht nur, es kostet ebenfalls Zeit. Organisiere und kenn deine Küchenordnung. Das gilt nicht nur für die Hardware, sondern auch für Zutaten, die du nicht immer wieder suchen willst.



GRUNDVORRAT ZUTATEN

Mit diesen Zutaten »auf Lager«, lässt sich auch ein Tag ohne Einkaufen überbrücken.

Tiefkühlfach – statt Pizza liegt hier:

- () TK-Spinat
- () TK-Gemüse
- () TK-Kräuter

Kühlschrank – immer griffbereit:

- () Butter (und Butterschmalz)
- () Käse (z. B. Feta, geriebener Käse)
- () Naturjoghurt
- () Senf
- () Milch
- () Paprika
- () Gurke
- () Karotten
- () Eier

Im Vorratsschrank:

- () Öle (Olivenöl, Rapsöl)
- () Essig
- () Zwiebeln
- () Knoblauch
- () Honig
- () Ingwer

Must-haves im Gewürzschrank:

- () Salz
- () Pfeffer
- () Thymian
- () Zimt
- () Rosmarin
- () Curry
- () Oregano
- () Gemüsebrühe

Mit diesen Basics kannst du schon einiges zubereiten. Angefangen bei einem leckeren gemischten Salat (aus Gurke, Paprika und Karotte) mit Joghurt-Senf-Dressing (mein Liebling). Frische Kräuter sind für mich übrigens auch ein Must-have. Wer keinen Kräutergarten mit Basilikum, Koriander etc. pflegt, sollte dann nach Rezept frische Kräuter kaufen. Ich ergänze meine Vorräte beim Einkaufen inzwischen automatisch und kann so an Tagen mit wirklich wenig Zeit trotzdem etwas Gutes und Gesundes kochen.

REZEPTE AUSSUCHEN UND VERSTEHEN

Bevor man die erste Zwiebel schneidet, den Backofen vorheizt oder das Gemüse wäscht, sollte man das ausgewählte Rezept genau kennen. Und zwar vom ersten bis zum letzten Schritt. So kann man sich vorab gedanklich zurechtlegen, wie der Ablauf sein sollte. Natürlich hilft im Kochbuch auch die Anleitung mit den einzelnen Schritten, trotzdem sollte jeder Schritt vorab bekannt sein, um effektiv und zeitsparend zu arbeiten. So muss man auch nicht nach jedem Schritt wieder und wieder die Arbeitsschritte durchlesen. In den Arbeitsschritten in diesem Buch findest du häufig die Anweisung »... in der Zwischenzeit«. Wenn du dich an diese Vorgaben hältst, kannst du unnötige Wartezeiten während der Zubereitung vermeiden.

EINKAUFEN

Nimm dir am besten einmal pro Woche etwas mehr Zeit und erledige den Einkauf für mehrere geplante Mahlzeiten auf einmal. Dazu schreibst du dir am besten einen Einkaufszettel und ergänzt bei dieser Gelegenheit auch die Must-have-Vorräte. Auch wenn die Vorausplanung einmal etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, sparst du dir mit einem größeren Einkauf im Vergleich zu vielen kleinen Einkäufen deutlich Zeit. Plane deine Einkäufe nach Möglichkeit nicht unbedingt am Freitagnachmittag oder am Samstag, wenn die meisten Leute ebenfalls einkaufen. Wenn es dir möglich ist, entgegen den üblichen Stoßzeiten einzukaufen, sparst du dir viel Zeit. Kleiner Tipp: Beim Einkaufen kurz vor Ladenschluss lassen sich oft auch bei Lebensmitteln deutliche Schnäppchen machen. Ein Nachteil kann aber auch sein, dass Lebensmittel von deiner Einkaufsliste für den Tag schon vergriffen sind. Versuche die perfekte und optimale Einkaufszeit in deinem Alltag zu finden.



TIPPS ZUM EFFIZIENTEN KOCHEN

Wieso nicht gleichzeitig Energie und Zeit sparen? Jeder Kochtopf und viele Pfannen haben einen Deckel. Während man Wasser zum Kochen bringt, den Deckel immer auflegen. So kocht das Wasser nicht nur schneller, es wird gleichzeitig Energie gespart, das reduziert Kosten. Übrigens lässt sich ein Teil des benötigten Wassers auch gut und sehr schnell im Wasserkocher erhitzen. Klein geschnittenes Gemüse gart auch deutlich schneller als Gemüse am Stück – so sparst du ebenfalls Zeit und Energie.

Einmal Kochen, mehrmals essen: Am besten, du kochst deine Mahlzeiten nicht nur für eine Portion. Doppelte Menge bedeutet nur einen geringfügigen zeitlichen Mehraufwand, aber das Einsparen einer Zubereitung an einem anderen Tag. Die meisten Gerichte in diesem Buch lassen sich auch super einfrieren und später in der Mikrowelle oder in einer Pfanne schnell aufwärmen.





WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Du findest in diesem Buch Rezepte zu den Kategorien Frühstück, Vegetarisch, Geflügel, Fleisch und Fisch. Wegen der zeitlichen Beschränkung auf 20 Minuten haben leider keine Brot- und Kuchenrezepte Platz.

DIE ICONS



Das To-go-Icon kennzeichnet Rezepte, welche sich zum Aufwärmen oder Mitnehmen eignen. Diese Gerichte sind leicht zu verpacken, über mehrere Tage haltbar, auch aufgewärmt noch lecker und einfach zu transportieren.



Zusätzlich zu den vegetarischen Gerichten sind Rezepte mit dem Vegan-Icon komplett frei von tierischen Erzeugnissen. Dazu gehören auch Eier und Milchprodukte.

DIE REZEPTANGABEN

Fast alle Rezepte sind für eine Portion konzipiert, das ist auch angegeben. Natürlich solltest du die Mengen immer deiner individuell passenden Portionsgröße bzw. deinem Hunger anpassen.

 10 min

Meine gestoppte Zubereitungszeit. Vielleicht kannst du mich ja unterbieten?

KH 13 g **EW** 16 g **F** 24 g **KCAL** 341

Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf eine Portion, sofern auf der Rezeptseite nichts anders angegeben ist. Ich berechne die Nährwerte meiner Rezepte nach den Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln. Die angegebenen Werte sollen lediglich als Richtwert und zur Einschätzung dienen. Natürlich achte ich darauf, die Nährwertangaben immer so genau wie möglich zu berechnen. Egal ob ihr eure Makros im Detail oder lediglich eure Kalorienaufnahme überwacht, empfehle ich beim Nachkochen der Rezepte selbst auf die Nährwerte der von euch verwendeten Lebensmittel zu achten.



A bright yellow circular object, possibly a lemon slice, is partially visible on the left edge of the image.

FRÜHSTÜCK

ARTISCHOCKEN- FRITTATA



ZUTATEN (FÜR 1 PORTION)

½ Zwiebel
frische Petersilie
150 g Artischockenherzen
1 EL Olivenöl
2 Eier
1 Schuss Milch
Salz
Pfeffer

ANLEITUNG

1. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie grob klein hacken.
2. Die Artischockenherzen abtropfen lassen und halbieren.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel zusammen mit den Artischocken kurz anschwitzen.
4. In der Zwischenzeit die Eier in eine kleine Schale schlagen. Die Milch und die gehackte Petersilie dazu geben und alles gut verquirlen.
5. Gleichmäßig in die Pfanne über die Zwiebeln und Artischocken gießen. Ggfs. noch mit einem Kochlöffel verteilen.
6. Die Hitze vom Herd reduzieren und die Pfanne mit einem Deckel abdecken.
7. Alles für 5–6 Minuten stocken lassen.
8. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und servieren.

 14 MIN

KH 13 g **EW** 16 g **F** 24 g **KCAL** 341