

Rezepte ohne Kohlenhydrate

10 vegetarische Low Carb Mittagessen-Rezepte

**** „Rezepte ohne Kohlenhydrate - 10 vegetarische Low Carb Mittagessen-Rezepte,, ist ein Auszug aus dem nächsten Rezeptbuch von Mathias Müller (voraussichtliche Ausgabe März 2016) „Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen,, ****

Mittagessenrezepte

Petersilienwurzelpommes

Zutaten:

- 250 g Petersilienwurzel
- Paprikapulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Petersilienwurzel schälen und der Länge nach in die Form von Pommes schneiden.
2. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Schneebesen oder einer Gabel vermischen. Die geschnittenen Petersilienwurzeln dazugeben und gut durchmischen, so dass die Gewürze am Gemüse haften bleiben.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die einzelnen Pommes darauf in einer Lage auslegen. In dem auf 180° vorgeheizten Ofen für 20 - 25 Minuten backen. Die Länge hängt davon ab, wie dick diese geschnitten sind. In jedem Fall die Petersilienwurzelpommes noch warm genießen, da sich so die Aromen am besten entfalten.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 529

Fett: 45,7 g

Eiweiß: 9 g

Kohlenhydrate: 16 g

Grünes Omelett

Zutaten:

- 50 g Spinat
- 2 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die in eine Schüssel geben und kurz beiseite stellen. Danach die welken Blätter des Spinats aussortieren, den verbleibenden Spinat waschen und in einer Salatschleuder trocknen.
2. In einer zweiten Schüssel die zwei Eier gemeinsam mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eier dann gemeinsam mit dem Spinat in einen Mixer geben und auf höchster Stufe für etwa 1 Minute mixen.
3. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und zuerst die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Sobald diese ein bisschen Farbe angenommen haben, die Ei-Spinat-Masse hinzufügen. So lange warten bis das Omelett an den Seiten gestockt ist und dann auf die andere Seite drehen. Die verbleibende Garzeit ist etwa um die Hälfte kürzer als bei der ersten.
4. Auf einem Teller anrichten und vor dem Servieren in der Mitte zusammenklappen. Dieses Gericht eignet sich sehr gut für Einladungen, da für Gäste die nicht Vegetarier sind ganz einfach ein Lachsfrischkäse Aufstrich zubereitet ist, welcher sehr gut mit dem Spinatgeschmack harmoniert.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 270,1

Fett: 20 g

Eiweiß: 13,3 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

Zucchininudeln mit Kapernpesto

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Rucola
- 50 g Parmesan
- 20 g Kapern
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst die Pesto zubereiten und dafür die Knoblauchzehe schälen und pressen. Diese in einen Mixbecher geben und mit dem Rucola, Kapern, Parmesan und etwas Öl zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Am Anfang immer nur mit wenig Öl beginnen und dann bei Bedarf noch weiteres Öl hinzufügen. Das Pesto bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.
2. Als nächstes die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler schälen. Die Form der entstandenen Gemüsenudeln sollte dabei denen von Bandnudeln ähneln.
3. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Zucchinistreifen für etwa 3-4 Minuten andünsten. Die fertigen Zucchininudeln auf Teller verteilen und auf diesen das Pesto in dekorativen Klecksen verteilen.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 287,6

Fett: 15,9 g

Eiweiß: 24,6 g

Kohlenhydrate: 9,4 g

Mozzarellachampignons mit Tomatenpesto

Zutaten:

- 12 Champignons
- 12 Mozzarellakugeln
- 100 g getrocknete Tomaten
- 50 g Parmesan
- 25 g Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst die Champignons mit einer kleinen Bürste von Erdanhaftungen befreien. Dafür kann auch eine unbenutzte weiche Zahnbürste verwendet werden. Wichtig ist es nur nicht zu viel Druck auszuüben, um das empfindliche Fruchtfleisch nicht zu beschädigen. Dann vorsichtig die Stiele der Champignons auslösen und die Champignons auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech platzieren.
2. Für die Füllung danach zuerst das Pesto zubereiten. Dafür in einem Mixer die getrockneten Tomaten mit Basilikum, Parmesan und Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten. Das Olivenöl erst sparsam verwenden und bei Bedarf etwas hinzufügen.
3. Die Champignons mit dem Pesto füllen und in jede Füllung eine Mozzarellakugel geben. Das Blech dann für 20 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und die gefüllten Champignons noch warm servieren.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 772,2

Fett: 59,4 g

Eiweiß: 50,3 g

Kohlenhydrate: 3,2 g

Minestrone mit Saisongemüse

Zutaten:

- 250 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 1 Möhre
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Tomaten
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- Frische Kräuter nach Wahl zum Garnieren
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten und dafür die holzigen Enden des grünen Spargels entfernen und diesen in etwa 4 cm große Stücke schneiden. Dann die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und die Zuckerschoten aussortieren.
2. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen und darin zuerst die Frühlingszwiebeln anbraten bis die weißen Stiele leicht glasig sind. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Die Hitze dann auf eine mittlere Temperatur reduzieren zuerst die Möhren scheiben hinzufügen und für etwa 5 Minuten kochen.
3. In der Zwischenzeit die Tomate würfeln und gemeinsam mit den Spargelstücken und den Zuckerschoten in die Suppe geben. Für weitere 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durch die Farbenvielfalt kommt diese Minestrone in einer Suppenschüssel

besonders gut zur Geltung und wird auch Gästen gut schmecken. Das Gemüse kann natürlich je nach Jahreszeit beliebig verändert werden.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 326

Fett: 18 g

Eiweiß: 10 g

Kohlenhydrate: 26 g

Veganes Schaschlik

Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- Öl
- Currypulver
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten und dafür die Paprikas in annähernd gleich große Stücke schneiden. Die Zucchini ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Im letzten Schritt die roten Zwiebeln schälen und vierteln.
2. Das Gemüse abwechselnd auf Holzspieße stecken und diese mit einer Mischung aus Paprika- und Currypulver sowie Salz und Pfeffer zu würzen.
3. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten garen. Natürlich können die Spieße auch auf dem Grill zubereitet werden. Auf Teller legen und noch warm servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 379

Fett: 14 g

Eiweiß: 31 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zucchinicarpaccio

Zutaten:

- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Senf
- Sherryessig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini vorbereiten und dafür zuerst waschen und im Anschluss mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden. Diese in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
2. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin die gewürzten Zucchinischeiben von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Die Zucchini auf Tellern oder einer Platte anrichten. Dann das Dressing herstellen und dafür zuerst die rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel zu gleichen Teilen Sherryessig und Öl mischen. 1 TL Senf sowie die Zwiebelwürfel einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Zucchinicarpaccio mit dem Dressing beträufeln und nach Möglichkeit noch warm servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 141,5

Fett: 4,6 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 17 g

Möhrencurry

Zutaten:

- 6 Möhren
- 4 Petersilienwurzeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch
- 3 TL Currypaste
- Koriander zum Garnieren
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Gemüse vorbereiten und dafür zuerst die Gemüsezwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Bei einer sehr großen Zwiebel die Scheiben in der Mitte durchschneiden, um mundgerechte Stücke zu haben. Dann die Möhren entweder würfeln oder in Scheiben schneiden. Das Gleiche mit den Petersilienwurzeln wiederholen.
2. Einen Topf auf dem Herd mit Öl erhitzen und darin zuerst die Gemüsezwiebel andünsten bis diese Farbe erhält. Dann das übrige Gemüse hinzufügen und für weitere 3 Minuten anbraten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe und der Milch ablöschen und für 15 Minuten einkochen lassen.
3. Dann das Currypulver sowie die Currypaste hinzufügen und alles weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem gezupften Koriander garnieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 149,9

Fett: 4,3 g

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 19,4 g

Kohlrabigratin

Zutaten:

- 500 g Kohlrabi
- 100 g geriebener Käse
- 100 ml Sahne
- 20 g Parmesan
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die für etwa 5 -10 Minuten in heißem Wasser oder Gemüsebrühe garen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten und dafür in einer Schüssel die Sahne mit dem geriebenen Parmesan, sowie dem gehackten Schnittlauch und der Petersilie vermischen. Etwa 200 ml von der erhitzten Gemüsebrühe abschöpfen und unterrühren. Mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.
3. Zuerst ein bisschen von der Sauce auf dem Boden verteilen. Dann die vorgegarten Kohlrabis darauf verteilen. Mit der restlichen Sauce auffüllen und mit dem Käse bestreuen. In dem auf 180° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen und noch warm in der Form oder auf Teller verteilt servieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Kalorien: 912,9

Fett: 63,5 g

Eiweiß: 49,4 g

Kohlenhydrate: 29,2 g

Überbackener Fenchel

Zutaten:

- 4 Fenchelknollen
- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 g Mozzarella
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Fenchelknollen vorbereiten und dafür dem Strunk und die Blätter entfernen. Die verbleibende Knolle für etwa 10 Minuten in heißem Salzwasser oder Gemüsebrühe garen. Den Fenchel anschließend halbieren und in eine Auflaufform geben. Die Hälften dann mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Etwas von der Gemüsebrühe hinzufügen und den in Scheiben geschnittenen Mozzarella auf die Hälften legen. Für 10 - 15 Minuten in den auf 200° vorgeheizten Ofen schieben. Die Garzeit endet wenn der Mozzarella goldbraun ist. Anschließend noch warm servieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Kalorien: 686,9

Fett: 47 g

Eiweiß: 44,7 g

Kohlenhydrate: 16,2 g

FAZIT

Vegetarische und Vegane Küche mit den Prinzipien von Low Carb zu vereinbaren ist wirklich eine Bereicherung für den Speiseplan anstatt diese weiter zu beschränken. Denn eine fleischlose Ernährungsweise ist nicht automatisch auch mit einer automatischen körperlichen Fitness und Gewichtsabnahme verbunden. Wird Fleisch ausschließlich gegen Kohlenhydrate ausgetauscht, kann sogar das Gegenteil auftreten und eine Gewichtszunahme eintreten. Mit diesem kurzen Kochbuch haben Vegetarier und Veganer eine praktische Anleitung in den Händen, um sich gesund und ausgewogen zu ernähren und dennoch auf der Waage endlich die gewünschten Erfolgserlebnisse zu erzielen. Von schnellen Snacks bis zu Abendessen, die der ganzen Familie und Gästen schmecken hält dieses Kochbuch Rezepte für jede Mahlzeit des Tages parat. Die Verbindung von Low Carb und fleischloser Ernährung ist daher auch für Fleischfans definitiv einen 14 tätigen Ausflug wert.

**** „Rezepte ohne Kohlenhydrate - 10 vegetarische Low Carb Mittagessen-Rezepte,,** ist ein Auszug aus dem nächsten Rezeptbuch von Mathias Müller (voraussichtliche Ausgabe März 2016) **„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen,, ****

Ihr Mathias Müller