

Rezepte ohne Kohlenhydrate

*50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum
Abnehmerfolg in nur 2 Wochen*

EINLEITUNG

Vegetariern und Veganer sind ebenso wie andere Ernährungsstile häufig mit Vorurteilen konfrontiert. Dies beginnt in der Regel bereits mit der Annahme, dass sich eine fleischlose Ernährung und Übergewicht generell gegenseitig ausschließen. Dass dies in der Realität nicht der Fall ist beweisen viele Vegetarier und Veganer, die dennoch mit Gewichtsproblemen zu kämpfen haben. Ursache dafür ist nicht selten ein erhöhter Anteil an Kohlenhydraten in der Ernährung, welcher den Stoffwechsel nicht ideal unterstützt. Die Entscheidung für eine kohlenhydratarme Ernährung fällt vielen Vegetariern und Veganern dennoch schwer, da diese befürchten auf viele vertraute Lebensmittel in Zukunft verzichten zu müssen.

Mein Ziel beim Verfassen dieses Kochbuchs war es daher die ausgewählten Rezepte so auszuwählen, dass der Genuss klar im Vordergrund steht. Da ich in meiner langjährigen Praxis immer wieder in Kontakt mit Vegetariern und Veganern kam, die ihre Ernährung nur schwer mit der Diät vereinbaren konnten, war es mir besonders wichtig die klassischen Ansätze einer Diät außen vor zu lassen und stattdessen klar die Zusammenhänge zwischen bestimmten Nährstoffgruppen und einer Gewichtsabnahme zu demonstrieren. Selbst wer nicht mit den Regeln der Low Carb Küche vertraut ist, wird beim Kochen schnell einen guten Einblick gewinnen. Viel wichtiger ist jedoch das positive Gefühl, welches sich einstellt sobald die ersten Kilos schmelzen. Die Vorteile der Low Carb Küche sind zudem, dass sie für alle Generationen und jeden Geldbeutel geeignet ist. Familien können so weiterhin die Mahlzeiten gemeinsam genießen. Denn Low Carb bedeutet nicht ganz auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern lediglich deren Anzahl zu verringern. Ein Nährstoffmangel ist daher nicht zu befürchten, da weder ein Hungergefühl noch eine Unterversorgung mit Kohlenhydraten auftritt. Dies hilft dem Körper seine Leistungsfähigkeit zu behalten und somit auch die

Motivation sich Low Carb zu ernähren nicht zu verlieren. Dies bestätigt auch der 36-jährige Maurer David:

„Als ich begann mich Low Carb zu ernähren haben sich bewusst einen fünftägigen Urlaub dafür ausgewählt, um die Auswirkungen auf meine Fitness abzuschätzen. Bereits nach wenigen Tagen merkte ich jedoch, dass ich mich statt wie bei anderen Diäten schlapp und unkonzentriert zu fühlen vielmehr nach jeder Mahlzeit voll neuer Energie steckte. Selbst in der zweiten Woche und nach körperlich anstrengenden Arbeitstagen hatte ich noch genug Energie, um am Abend mit Familie und Freunden Schritt zu halten.“

Bereits nach zwei Wochen selbstbewusster auf das eigene Umfeld zuzugehen, hört sich zwar nach einem ambitionierten Plan an, der jedoch mit diesen Rezepten zu jederzeit realisierbar ist. Denn neben dem sichtbaren Übergewicht ist es oft die Psyche die viel stärker von Blicken oder öffentlichen Kommentaren beeinträchtigt wird. Wandeln sich diese negativen Erlebnisse in positive Komplimente erlebt das Selbstbewusstsein ganz von selbst eine neue Höhe. Unternehmen auch Sie daher genau jetzt diesen so entscheidenden Schritt zu einem neuen Kapitel in Ihrem Leben. Mit diesem Kochbuch erhalten Sie eine Anleitung mit der Sie sich gesund ernähren und mit jeder Mahlzeit an Genuss und Lebensqualität zu gewinnen. Abnehmen ohne Verzicht und Hungergefühl wird bestimmt auch für Sie der Weg zu einem neuen Körperbewusstsein sein, ohne dafür Ihrer vegetarischen oder veganen Ernährung untreu zu werden.

Frühstücksrezepte

Früchtejoghurt

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 100 g Brombeeren
- 50 g ungesalzene Cashewnüsse
- Agavendicksaft zum Süßen

Zubereitung:

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit den gewaschenen Brombeeren mischen.
2. Die Cashewnüsse grob hacken und mit dem Joghurt vermischen. Wer die Cashewnüsse nicht mit einem Messer zerkleinern möchte, kann diese auch in einen Gefrierbeutel geben und mit Hilfe einer Pfanne zerkleinern. Die Nüsse dafür in einer Schicht im Gefrierbeutel ausbreiten und mit dem Boden der Pfanne wie mit einem Hammer zerkleinern.
3. Zum Schluss nach Belieben mit Agavendicksaft süßen.

Zeit: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 250 kcal

Fett: 9,4 g

Eiweiß: 16,2 g

Kohlenhydrate: 12,2 g

Mandelpfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Eiweißpulver
- 25 g Zuckerersatz wie Stevia oder Xucker
- 350 ml Milch
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Backpulver
- Öl

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die gemahlenden Mandeln, das Eiweißpulver, den Zuckerersatz, dem Backpulver und der Milch mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Damit es keine Klümpchen gibt kann natürlich auch ein Handrührgerät verwendet werden.
2. Die Vanilleschote auskratzen und mit einem Messer das Mark auskratzen. Dieses zum Teig geben und noch einmal kurz durchmischen. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd erhitzen und mit einem Schöpflöffel einzeln in der heißen Pfanne ausbacken. Von jeder Seite sollten die Mandelpancakes jeweils 2-3 Minuten backen, bis diese goldbraun sind.
3. Die Mandelpancakes schmecken sowohl warm als auch kalt und können mit verschiedenen Low Carb Aufstrichen immer wieder neu abgewandelt werden.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 310 kcal

Fett: 17,2 g

Eiweiß: 29,3 g

Kohlenhydrate: 7,1 g

Tofurührei

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Tofu
- 4 Eier
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- Öl
- Currypulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Tofu in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier hinzufügen und miteinander vermischen. Mit Currypulver sowie Salz und Pfeffer würzen und kurz beiseite stellen.
2. Die Zwiebel und die Tomaten würfeln und in getrennten Schüsseln aufbewahren.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln andünsten bis diese etwas Farbe annehmen. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und für 2 Minuten mitbraten. Die Ei-Tofu-Masse hinzufügen und so lange weiterbraten bis das Ei vollständig gestockt ist.
4. Das Rührei abschließend noch einmal probieren und bei Bedarf nach Geschmack nachwürzen. Das Tofurührei dann auf Tellern servieren und noch warm genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 162 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 12,5 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Avocado-Minz-Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g griechischer Joghurt
- 200 g Avocado
- 10 Minzblätter

Zubereitung:

1. Die Avocado schälen und dabei alle holzigen Stellen mit einem scharfen Messer entfernen. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern und in einen Mixbecher geben.
2. Den Joghurt hinzufügen und alles auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen. Die Minzblätter hinzufügen und ebenfalls für weitere 30 Sekunden mischen.
3. Den Smoothie dann in Gläser füllen und sofort servieren. Oder den Smoothie in Kühlschrank kaltstellen und zu einem späteren Zeitpunkt genießen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 210 kcal

Fett: 17 g

Eiweiß: 4,3 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Obstsalat mit Joghurt-Basilikum-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g griechischer Joghurt
- 200 g Erdbeeren
- 100 g Brombeeren

- 1 Papaya
- 15 Basilikumblätter
- 1 EL Balsamicoessig
- Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren halbieren, die Papaya würfeln und beides gemeinsam mit den Brombeeren in eine Schüssel geben. Mit einem Salatbesteck durchmischen.
2. Den Basilikum fein hacken und mit dem Joghurt und Balsamicoessig vermengen. Nach Belieben mit etwas Pfeffer abschmecken. Dieser harmoniert ebenso wie Balsamicoessig auch mit Früchten.
3. Das Dressing über dem Obstsalat verteilen. Sofort servieren oder im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 90 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

Paprikaomelett

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 4 eingelegte Paprikas
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die eingelegte Paprika fein würfeln sowie den Knoblauch pressen.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit dem Paprika und dem Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine antihafbeschichtete Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Mit der Eimasse den Boden auslegen. So lange anbraten bis die Seiten leicht zu stocken beginnen. Das Omelett umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten. Mit dem übrigen Omeletts genauso verfahren. Die Omeletts dann einklappen und sofort servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 170 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 9 g

Kohlenhydrate: 2,6 g

Apfel-Walnuss-Müsli

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Äpfel
- 100 g Mandelblättchen
- 50 g gehackte Walnüsse
- 100 ml Milch
- Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und in kleine Stücke oder Stifte schneiden. Diese in eine Schüssel geben. Mit den Mandelblättchen und den gehackten Walnüssen mischen. Das Müsli mit einer Prise Zimt würzen.
2. Die Milch hinzufügen und sofort servieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 296 kcal

Fett: 22,8 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 12,2 g

Grüner Smoothie

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g frischer Spinat
- 100 g Grünkohl
- 100 g Rhabarber

Zubereitung:

1. Welche Spinat- und Grünkohlblätter aussortieren, waschen und mit einer Salatschleuder trocknen. Die Zutaten danach in den Mixer füllen.
2. Den Rhabarber zerkleinern und ebenfalls in den Mixer geben.
3. Auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie zu verarbeiten. Diesen entweder auf Gläser verteilen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 19 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 1,3 g

Rührei mit Schafkäse

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 100 g Schafkäse
- 6 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Tomaten halbieren sowie die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden und in separaten Schüsseln aufbewahren.
2. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einem Schneebesen verquirlen. Die Eimasse dann mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst die Zwiebeln anbraten, bis diese eine leicht hellbraune Farbe annehmen. Die Eier hinzufügen und kurz stocken lassen. Dann die gestockten Eier zerpfücken.
4. Zum Schluss die halbierten Tomaten hinzufügen und den Schafkäse mit den Händen zerflücken und ebenfalls in der Pfanne erhitzen. Für weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und dann auf Teller verteilen und sofort servieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 195 kcal

Fett: 14,5 g

Eiweiß: 13,1 g

Kohlenhydrate: 1,6 g

Parmesanspiegeleier

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
- 40 g Parmesan
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse pressen. In einer Pfanne mit etwas anbraten.
2. Die Eier in einer Pfanne entweder gleichzeitig oder nacheinander aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sind die Eier gestockt, mit dem Parmesan bestreuen und für etwa 30 Sekunden bei mittlerer Hitze erhitzen.
3. Auf Teller füllen und noch warm servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern würzen.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 140 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 9,8 g

Kohlenhydrate: 1,4 g

Suppen und Salate

Mangosalsa mit Feta

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Mango
- 1 Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Limette
- 150 g Feta
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das verbleibende Fruchtfleisch fein würfeln. Die Mango ebenfalls würfeln und bei Zutaten gemeinsam in eine Schüssel füllen. Die Paprika danach in Streifen schneiden und mit Mango und Gurke vermengen.
2. Den Feta würfeln und mit der Salsa vermengen.
3. Für das Dressing die Zitrone auspressen und den Saft mit etwas Olivenöl vermischen. Das Dressing dann mit Salz und Pfeffer würzen und über dem Salat verteilen. Mit einem Salatbesteck durchmischen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank bis zum Servieren durchziehen lassen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 169 kcal

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 10,1 g

Artischockensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 100 g Mozzarella
- Weißer Balsamicoessig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Artischockenherzen in einer Schüssel abtropfen lassen. Die Paprika fein würfeln.
2. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebelwürfel anbraten. Dann die die Artischocken und Paprika hinzufügen und ebenfalls für 5 Minuten auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. In der Zwischenzeit das Dressing zubereiten und dafür zu gleichen Teilen Essig und Öl mischen. Mit der gehackten Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das warme Gemüse gemeinsam mit den zerbröselten oder in Scheiben geschnittenen Mozzarella in eine Schüssel füllen und mit dem Dressing vermengen. Noch warm servieren, da die Aromen dann noch besser zur Geltung kommen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 117 kcal

Fett: 7,6 g

Eiweiß: 6,2 g

Kohlenhydrate: 4,9 g

Rote Bete Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g frische Rote Bete
- 200 g Radicchio
- 1 Avocado
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die rote Bete in einem Topf auf dem Herd für etwa 15 Minuten kochen lassen. Die rote Bete dafür nicht schälen und nach Belieben etwas Salz in das Wasser geben. Die Rote Bete dann auf einem Teller etwas auskühlen lassen. Mit einem scharfen Messer schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Dafür am besten Einmalhandschuhe verwenden, damit sich die Hände nicht verfärben. Natürlich gibt es Rote Bete mittlerweile auch vorgegart in vielen Supermärkten zu kaufen. Diese verkürzt die Vorbereitung und macht die Zubereitung insgesamt schneller.
2. Den Radicchio in Stücke schneiden oder zupfen, diese waschen und mit einer Salatschleuder trocknen. Als weitere Vorbereitung das Fruchtfleisch der Avocado entfernen und fein würfeln sowie die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.
3. Rote Bete, Salat, Zitronenabrieb und Avocado in eine Schüssel geben und dort gut miteinander vermengen.
4. Für das Dressing den Zitronensaft mit Olivenöl vermischen und abschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den

Salat geben und mit einem Salatbesteck vermischen. Danach sofort servieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 159 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 10,8 g

Selleriesalat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Staudensellerie
- 100 g Strauchtomaten
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Chicorée
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TK Kräutermischung nach Wahl
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Sellerie sowie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Tomaten vierteln und ebenfalls hinzufügen.
2. Den Knoblauch pressen und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Den Chicorée in der Mitte aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 2-3 Minuten auf der aufgeschnittenen Seite anbraten. Die dabei entstehenden Röstaromen verleihen dem Salat insgesamt

eine interessante Note. Den Salat aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und ebenfalls mit dem Gemüse in der Schüssel vermengen. Den Knoblauch aus der Pfanne bei dieser Gelegenheit ebenfalls untermischen.

3. Für das Dressing den Joghurt mit ein paar Spritzern Olivenöl sowie der Kräutermischung würzen. Das Dressing mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing dann entweder über dem Salat verteilen oder in eine kleine Schüssel geben, damit sich jeder selbst bedienen kann.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 96,6 kcal

Fett: 6,3 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

Feldsalat mit Himbeerdressing

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Feldsalat
- 100 g Mozzarellakugeln
- 2 Pfirsiche
- Himbeeressig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Welche Blätter beim Feldsalat aussortieren. Den Salat im Anschluss waschen und mit einer Salatschleuder trocknen. Befindet sich auf dem Salat sehr viel Erde diesen Vorgang noch einmal wiederholen,

damit beim Essen nicht das unangenehme Knirschen zwischen den Zähnen entsteht.

2. Die Pfirsiche in der Mitte durchteilen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer in kleine Halbmonde schneiden. Diese mit etwas Pfeffer aus der Mühle würzen und mit dem Salat und den Mozzarellakugeln in einer Schüssel vermengen.
3. Für das Dressing den Himbeeressig zu gleichen Teilen mit Öl vermischen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer oder weiteren Gewürzen und frischen Kräutern im Geschmack verfeinern.
4. Das Dressing über dem Salat verteilen und sofort servieren.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 122 kcal

Fett: 7,7 g

Eiweiß: 6,2 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Spinatsuppe mit Spiegelei

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frischer Spinat
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 4 Eier
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Welche Blätter des Spinats entfernen. Den übrigen Spinat in einem Sieb unter laufendem Wasser waschen und mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen. Den Spinat dann mit einem Messer grob hacken. Im Anschluss die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.
2. In einem Topf bei großer Hitze mit etwas Öl zuerst den Knoblauch und die Zwiebeln andünsten. Dabei dürfen die Zwiebeln durchaus etwas Farbe annehmen aber nicht schwarz werden. Nun den Spinat hinzufügen und ebenfalls für etwa 2 Minuten andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Nach dieser Zeit den Topf vom Herd nehmen und mit einem Mixstab langsam pürieren. Die Suppe nochmals bei mittlerer Hitze erwärmen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Parallel kurz vor Ende der Garzeit die Spiegeleier zubereiten. Dafür eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Eier zeitgleich oder nacheinander darin aufschlagen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Suppe auf Tellern oder in einer kleinen Schüssel anrichten und die Spiegeleier darauf platzieren und sofort servieren.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 138 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 9,6 g

Kohlenhydrate: 6 g

Cremige Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Dose Tomaten

- 400 ml Gemüsebrühe
- 250 g Joghurt
- 30 g Ingwer
- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gemüsezwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit etwas Öl glasig andünsten. Anschließend mit dem Inhalt der Tomatendose ablöschen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen. Kurz aufkochen lassen und danach für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Den Topf dann kurz vom Herd nehmen und mit einem Mixstab pürieren. Sollte die Tomatensuppe zu dünn sein, nach Belieben mit Tomatenmark etwas andicken. Die Suppe erneut erwärmen und in kleinen Portionen den Joghurt in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten oder in einer Suppenschüssel servieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Basilikum garnieren .

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 125 kcal

Fett: 9 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 6,7 g

Bunte Kohlsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Rosenkohl

- 250 g Brokkoli
- 250 g Romanesco
- 1 Zwiebel
- 1 TK Kräutermischung nach Wahl
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum würzen

Zubereitung:

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten und dafür den Brokkoli und Romanesco in Röschen schneiden sowie welke Blätter vom Rosenkohl entfernen. Dann die Zwiebel schälen und im Anschluss in feine Würfel schneiden.
2. Einen Topf mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Zwiebeln erhitzen. Diese sollten etwas Farbe bekommen aber nicht angebrannt sein. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe auffüllen. Sobald sich dieser erhitzt hat, die drei Kohlsorten hinzufügen und kurz in der Gemüsebrühe aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Hitze für mindestens 30 Minuten köcheln.
3. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm auf dem Esstisch servieren.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 83 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 7,2 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Möhrensuppe mit Zitrusfrüchten

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Möhren
- 150 g Creme Fraiche
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Grapefruit
- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zuerst die Möhren schälen und diese danach erst halbieren und dann würfeln. Danach die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten bis diese etwas Farbe erhalten. Die Möhrenwürfel hinzufügen und für 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Die Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Dann bei mittlerer Temperatur für 20 Minuten kochen. Den Topf dann vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Noch einmal auf dem Herd erwärmen, die Creme Fraiche einrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In der Zwischenzeit die Filets der Grapefruit vorbereiten. Dafür die Grapefruit zuerst schälen. Die weiße Haut so gut es geht entfernen. Mit einem scharfen Messer entlang der inneren Häute schneiden und die Fruchtfilets entfernen. In einer Schüssel aufbewahren.
4. Die Suppe servieren und mit den Fruchtfilets garnieren. Nach Belieben mit frischen Kräutern wie Kerbel oder Basilikum noch weiter im Geschmack verfeinern.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 188 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

Pilzbouillon

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g braune Champignons
- 200 g Kräuterseitlinge
- 75 g Staudensellerie
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 750 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pilze in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit sehr wenig Öl kurz von beiden Seiten braun anbraten. In eine Schüssel geben und beiseite stellen.
2. Die Frühlingszwiebeln und den Staudensellerie in Ringe schneiden. Einen Topf mit Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Frühlingszwiebeln kurz andünsten. Diese sollten nur glasig sein, aber keine Farbe bekommen. Die Staudensellerie hinzufügen und für weitere 2 Minuten erhitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und diese kurz erhitzen.
3. Die Hitze dann auf eine mittlere Temperatur regulieren und die Pilze hinzufügen. Die Suppe für 10 weitere Minuten köcheln lassen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für eine asiatische Note kann die Suppe auch mit Zitronengras, Koriander und Chili zubereitet werden.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 50 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 2,6 g

Mittagessenrezepte

Petersilienwurzelpommes

Zutaten für 4 Personen:

- 400 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 62 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 5,4 g

Grünes Omelett

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Spinat
- 4 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 404 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 2,1 g

Zucchininudeln mit Kapernpesto

Zutaten für 4 Personen:

- 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 99 kcal

Fett: 6,5 g

Eiweiß: 6,3 g

Kohlenhydrate: 2,9 g

Mozzarellachampignons mit Tomatenpesto

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Champignons
- 8 Mozzarellakugeln
- 75 g getrocknete Tomaten
- 40 g Parmesan
- 20 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 190 kcal

Fett: 14,1 g

Eiweiß: 11,1 g

Kohlenhydrate: 3,8 g

Minestrone mit Saisongemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g grüner Spargel
- 100 g Zuckerschoten
- 200 g Tofu
- 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 mit dem gewürfelten Tofu 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 120 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 6,4 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

Veganes Schaschlik

Zutaten für 4 Personen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 150 g Tofu
- 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 sowie den Tofu würfeln. 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 97 kcal

Fett: 6,9 g

Eiweiß: 4,4 g

Kohlenhydrate: 2,3 g

Zucchinicarpaccio

Zutaten für 4 Personen:

- 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 90 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 2,1 g

Möhrencurry

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Möhren
- 4 Petersilienwurzeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 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, Sahne und 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 188 kcal

Fett: 11,8 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Kohlrabigratin

Zutaten für 4 Personen:

- 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 260 kcal

Fett: 17,1 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 7,4 g

Überbackener Fenchel

Zutaten für 4 Personen:

- 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

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 200 kcal

Fett: 13,1 g

Eiweiß: 12,6 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Abendessenrezepte

Sellerieschnitzel mit Kokospanade

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knollensellerie
- 50 g Kokosflocken
- 2 Eier
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Knollensellerie mit einem Messer schälen und in etwa 2 cm breite Scheiben schneiden.
2. Für die Panade zwei Teller aufstellen. In einem die zwei Eier mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Auf dem zweiten Teller die Kokosflocken streuen. Die Selleriescheiben zuerst von beiden Seiten im Ei wenden und dann mit Kokosflocken panieren.
3. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und darin die Sellerieschnitzel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dafür eine mittlere Hitze verwenden damit die Kokosflocken nicht anbrennen. Die Sellerieschnitzel im Anschluss noch warm servieren.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 190 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 5,9 g

Kohlenhydrate: 3 g

Salbeieierkuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 150 g Kräuterseitlinge
- 20 Salbeiblätter
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden sowie die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden. In einer Pfanne zuerst die Zwiebeln anbraten bis diese Farbe bekommen. Dann die Kräuterseitlinge hinzufügen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
2. Die Eier in einem Mixbecher mit den Salbeiblättern sowie Salz und Pfeffer kurz vermengen. Die Masse über den Inhalt der Pfanne gießen und in dem auf 200° warmen Ofen für 10 - 15 Minuten backen. Den Eierkuchen vorsichtig auf eine Platte legen und wie Pizza in Stücke schneiden und noch warm servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 195 kcal

Fett: 14,5 g

Eiweiß: 12,5 g

Kohlenhydrate: 2 g

Pastinakenpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Pastinaken
- 2 Kohlrabis
- 1 Zwiebel
- 40 g Butter
- 1 TK Kräutermischung nach Wahl
- 2 EL Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst die Butter mit der Kräutermischung sowie Salz und Pfeffer mischen und im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Dann das Gemüse schälen und in dünne mundgerechte Scheiben schneiden. Zudem auch die Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne die Kräuterbutter warm werden lassen und darin zuerst die Zwiebeln glasig andünsten.
3. Im nächsten Schritt Pastinaken und Kohlrabi hinzufügen und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten unter Rühren andünsten. Danach die Petersilie hacken und in die Pfanne geben. Die Hitze nochmals reduzieren und für weitere 5 Minuten garen. Vor Ende der Garzeit probieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 105 kcal

Fett: 8,7 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 4,4 g

Kürbis-Mozzarella-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 Kürbis

- 200 g Mozzarellakugeln
- 25 g Ingwer
- 20 g Pinienkerne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis in der Mitte durchschneiden und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Den Kürbis vierteln und auf ein Backblech legen. Für etwa 25 Minuten bei 150° vorgaren.
2. In der Zwischenzeit den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Kürbis nach der Garzeit in mundgerechte Stücke schneiden und in eine mit Olivenöl ausgestrichene Auflaufform geben. Die Mozzarellakugeln, Pinienkerne und Ingwer hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Löffel vorsichtig durchmischen. Bei 200° in den Ofen schieben und für 35 Minuten fertiggaren.

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 226 kcal

Fett: 17,7 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 3,7 g

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen:

- 8 große Champignons
- 20 g getrocknete Pilze
- 20 g getrocknete Tomaten

- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Petersilie
- Öl
- Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Zwei Lagen Alufolie je zur Hälfte dünn mit Olivenöl bestreichen. Nun die Stiele der Champignons vorsichtig entfernen und je vier auf eine Lage Alufolie stellen.
2. Für die Füllung in einem Mixer die getrockneten Tomaten und Pilze mit den Champignonstielen sowie der roten Zwiebel und der Petersilie zu einer Füllung verarbeiten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Diese auch die Champignons aufteilen und die Champignons dann mit der zweiten Lage Alufolie bedecken. Für 15 Minuten bei 180° im Ofen backen und dann noch warm in der Alufolie servieren.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 74 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 1,9 g

Ofenspargel

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spargel (weiß oder grün)
- 200 g Fetakäse
- 100 ml Gemüsebrühe

- 4 Frühlingszwiebeln
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Im ersten Arbeitsschritt sollte man schon die Auflaufform für den Spargel bereitstellen.
2. Jetzt darf der Spargel nicht fehlen, der schon geschält und mit Pfeffer und Salz gewürzt in die Auflaufform gehört.
3. Als Belag für den Spargel müssen nun die Frühlingszwiebeln fein geschnitten werden und samt der Petersilie auf dem Spargel platziert werden. Dazu kommt der Fetakäse, den man in kleinen Stückchen darüber streuen sollte. Zum Schluss noch wenig hochwertiges Öl auf der Masse verteilen.
4. Mit einer halben Stunde kann die Zubereitungszeit im Backofen angesetzt werden, sodass danach eine leckere Mahlzeit serviert wird.

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 205 kcal

Fett: 14,6 g

Eiweiß: 11,2 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Gemüsespieße

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Champignons
- 6 Schalotten
- 100 g Tofu
- Chilipulver
- Sesamsamen

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Im ersten Schritt wird der Sesamsaat in der Pfanne vorsichtig angeröstet. Dann können Chilipulver, Sesamsamen und Öl vermischt werden. Anschließend sollte die Schalotten und Champignons in große Würfel geschnitten werden. Und auch der Tofu kann zu Würfeln verarbeitet werden.
2. Tofu, Schalotten und Pilze können nun aufgespießt werden und hier sollte man immer auf Abwechslung achten. Danach geht es in den Backofen für maximal acht Minuten und dies alles bei einer mittleren Hitze. Nach dem Grillen sollte man die Spieße mit der Chilipaste bestreichen und die Spieße vielleicht auch noch zusätzlich Würzen.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 114 kcal

Fett: 9,3 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 2,2 g

Auberginenlasagne

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Dose Tomaten
- 2 Auberginen
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Tofu

- 150 g geriebener Käse
- 50 g Parmesan
- 1 TK italienische Kräutermischung
- Basilikum zum Garnieren
- Oregano
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst müssen die Auberginen zu Scheiben verarbeitet werden, die mit Öl in einer Pfanne goldbraun angebraten werden.
2. Nun wird der Tofu zu kleinen Stückchen verarbeitet und auch in die Pfanne gelegt. Der Tofu wird nun mit den italienischen Kräutern angebraten. Dazu kommen noch Möhre, Knoblauch und Zwiebel, die man vorher zu kleinen Würfeln geschnitten hat. Zusätzlich wird noch der geriebene Käse dazugegeben und nachher auch der Parmesan, damit eine besonders cremige Soße entstehen wird.
3. Jetzt kommt die bereitgestellte Auflaufform zum Einsatz und hier entstehen viele leckere Schichten, die immer aus der Soße und dann aus den Auberginenscheiben bestehen. Wer gerne Käse mag, der kann auf die oberste Schicht immer noch eine Portion Käse streuen.
4. Diese Lasagne ist ein fruchtiges und käsiges Geschmackserlebnis, dass alle Lasagnefans lieben werden.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 330 kcal

Fett: 21 g

Eiweiß: 21,7 g

Kohlenhydrate: 10,7 g

Gefüllte Paprika

Zutaten für 4 Personen:

- 4 orangene Paprikaschoten
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g Parmesan
- 1 grüne Chili
- 50 g Crème fraiche
- 1 TL Tabasco
- Frische Kräuter nach Wahl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zuerst die Paprikaschoten halbieren und alle weißen Häute und Kerne entfernen.
2. Für die Füllung die Chili schneiden und die Tomaten vierteln. Beide Zutaten in einer Schüssel mit Kräutern sowie Tabasco und Creme Fraiche mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Paprikahälften auf einem Backblech platzieren und den Inhalt der Schüssel gleichmäßig als Füllung aufteilen. Mit dem Parmesan bestreuen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten garen.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 225 kcal

Fett: 15,8 g

Eiweiß: 11,6 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Blumenkohlauf

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 150 g Joghurt
- 100 g saure Sahne
- 100 g geriebener Käse
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Petersilie
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Vor der Zubereitung sollte man erst einmal die Auflaufform bereitstellen. Dann wird der Blumenkohl in kleine Röschen verarbeitet und die Sonnenblumenkerne und Pinienkerne sollten geröstet sein.
2. Ist die Zwiebel klein geschnitten, dann wird sie in der Pfanne angebraten und wird danach mit Gemüsebrühe, Joghurt, Ei und saurer Sahne gemischt. Dazu kommt noch der geriebene Käse, wobei in diese Masse noch die verschiedenen Kerne gehören.
3. Hat man die Auflaufform mit Öl ausgepinselt, dann sollte der Blumenkohl darin gelegt werden. Darauf gehört die Masse mit Kernen und wer seinen Auflauf sehr käsigt liebt, der kann noch einmal zu einer Portion geriebener Käse greifen.
4. Wer seinen Backofen auf 200 Grad vorheizt, der wird nach maximal 40 Minuten einen Auflauf servieren, der jeden Gemüsefan begeistern wird.

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 288 kcal

Fett: 20,3 g

Eiweiß: 15,6 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Snacks

Snackpaprika

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Pimientos
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

1. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Pimientos von allen Seiten goldbraun anbraten.
2. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit einer Prise Salz vor dem Servieren bestreuen.

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 56,1 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 1,4 g

Scharfe Grünkohlchips

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g frischer Grünkohl
- Chilipulver
- Salz

Zubereitung:

1. Die Grünkohlblätter waschen und mit Hilfe einer Salatschleuder trocknen. Im Anschluss mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Im auf 125° vorgeheizten Backofen für 10 Minuten knusprig backen.
2. Vor dem Servieren in einer Schüssel mit Salz und Chilipulver bestreuen und gut umrühren, damit alle Grünkohlchips gleichmäßig bestreut sind.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 22,6 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 1,6 g

Gefüllte Weinblätter

Zutaten für 4 Personen:

- 12 Weinblätter
- 6 eingelegte Paprikas
- 25 g getrocknete Tomaten
- 50 g Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- 6 Oliven
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Für die Füllung zuerst die eingelegte Paprika mit den Pinienkernen sowie den Oliven und getrockneten Tomaten in einen Mixer geben und dort vermischen. Dann den geriebenen Parmesan dazugeben und

ebenfalls kurz mixen bis alles zu einer Masse verbunden ist. Diese im Anschluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Die verzehrfertigen Weinblätter auslegen und die Füllung gleichmäßig auf alle Weinblätter verteilen. Die Weinblätter dann fest zu kleinen Rouladen aufrollen. Diese können entweder kalt verzehrt oder für 1 Minute von jeder Seite in der Pfanne erhitzt werden.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 153 kcal

Fett: 11,5 g

Eiweiß: 7,2 g

Kohlenhydrate: 3,6 g

Möhrenpuffer

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Möhren
- 1 Ei
- ½ Bund Petersilie
- 6 Minzblätter
- 2 EL gemahlene Mandeln
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Im ersten Arbeitsschritt sollten die inzwischen geschälten Möhren geraspelt werden. Zu den Raspelmöhren gibt man jetzt das Mehl und das Ei und vermischt alles gut. Die gehackte Petersilie darf nicht fehlen und alles zusammen kann als leckere Möhrenpuffer nun angebraten werden.

2. Als schmackhaftes Extra können gemahlene Mandeln und Minzblätter als leckere Deko verwendet werden.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 120 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

Chicoreeschiffchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Chicorée
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 25 g getrocknete Pilze
- 25 g gehackte Walnüsse
- Currypulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das holzige Ende des Chicorée abschneiden und die einzelnen Blätter entnehmen und auf einer Servierplatte platzieren.
2. Für die Füllung in einer Schüssel den Kräuterfrischkäse mit den gehackten Walnüssen und getrockneten Pilzen vermengen. Danach mit dem Currypulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Füllung gleichmäßig auf die Salatblätter verteilen und diese entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 200 kcal

Fett: 15,6 g

Eiweiß: 10,4 g

Kohlenhydrate: 2,4 g

Kürbischips mit Parmesan

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kürbis
- 50 g Parmesan
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Fruchtfleisch des Kürbis in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Die Kürbischips in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.
2. 10 Minuten vor Ende der Backzeit den Kürbis mit dem Parmesan bestreuen und zu Ende backen. Im Anschluss zuerst abkühlen lassen und danach in einer Schüssel servieren.

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 78 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 2,2 g

Vegetarische Frikadellen

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Feta
- 150 g Brokkoli
- 75 g Zucchini
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Damit die Zubereitung besonders leicht ist, sollte man für den ersten Arbeitsschritt einfach die Küchenmaschine einsetzen. Hier können jetzt Zwiebel, Möhren, Zucchini, Brokkoli und die Knoblauchzehe klein gehackt werden und zu einem Mix verarbeitet werden.
2. Mit dem Feta, Salz und Pfeffer gut vermischt kann jetzt die Masse für die Hackbällchen entstehen, die dann in der Pfanne gut angebraten werden. Ob kleine Hackbällchen oder große Frikadelle, im Öl angebraten entsteht ein leckeres Hackgericht, das auch Fleischesser lieben werden.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 155 kcal

Fett: 11,1 g

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

Gefüllte Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fleischtomaten
- 1 Aubergine
- 1 Mozzarella
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Im ersten Arbeitsschritt werden die gewaschenen Tomaten erst einmal durchgeschnitten und die halbierten Tomaten mit einem Löffel vorsichtig ausgehöhlt. Dasselbe sollte man mit der Aubergine machen.
2. Das Fruchtfleisch der Tomaten und Aubergine sollte in einer Schüssel landen und hier mit Pfeffer und Salz vermischt werden. Dazu sollte der Mozzarella in dünne Scheiben geschnitten werden.
3. Die halbierten Tomaten werden nun mit der Masse gefüllt und auf die Masse wird bei jeder Tomate noch eine Scheibe Mozzarella aufgelegt.
4. Die Tomaten kommen nun in den Backofen, wo sie solange bleiben, bis der Käse eine goldbraune Farbe angenommen hat.
5. Als kleines Snack servieren oder als leckere Beilage für andere Gerichte sind die Tomaten immer der Renner.

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 163 kcal

Fett: 12,5 g

Eiweiß: 8,3 g

Kohlenhydrate: 2,8 g

Gebackener Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Ziegenkäse

- Balsamicoessig
- Senf
- Honig
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Hat man eine Auflaufform für den Backofen bereitgestellt, dann sollte man die Käsescheiben darin platzieren.
2. Nun können Essig, Senf, Pfeffer, Salz und Honig gemischt werden und auf dem Käse verstrichen werden.
3. Im Backofen braucht der Ziegenkäse nur eine geringe Zeit verblieben, denn maximal 4 Minuten reichen.
4. Der Käse kann auf einer frischen Scheibe Eiweißbrot lecker schmecken, aber auch einfach pur ist er ein käsiger Hochgenuss.

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 450 kcal

Fett: 31,8 g

Eiweiß: 31,1 g

Kohlenhydrate: 4,1 g

Tofufrikadellen

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Tofu
- 75 g geriebener Käse
- 1 Ei
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 2 EL Petersilie

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Als erste wird der Tofu vorbereitet, der er wird am besten in kleinen Würfeln verwendet.
2. Für die Frikadellenmasse müssen nun Zwiebel und Chili kleingeschnitten werden. Dazu wird die Petersilie gehackt. Alles wird danach vermischt und samt Ei und Käse zu einer Masse verarbeitet. Je nach Geschmack können jetzt Pfeffer und Salz zum Einsatz kommen.
3. Das Öl wird in der Pfanne erhitzt und so können nun die Tofufrikadellen geformt werden und in der Pfanne anbraten.
4. Als kleiner Snack sind diese Frikadellen ideal, weil sie leicht sind und trotzdem den Magen angenehm füllen. Wer sie nicht pur essen will, der kann sich noch einen leichten Dip zubereiten.

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangabe pro Person:

Kalorien: 174 kcal

Fett: 13,9 g

Eiweiß: 12,2 g

Kohlenhydrate: 1,8 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 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.

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Wenige Kohlenhydrate, viel Genuss - Mathias Müller beschreibt in diesem wunderbaren Praxiskochbuch ausführlich über 50 Basisrezepte. Nicht nur der Anfängerkoch wird von Müllers klaren und sinnlichen Texten inspiriert, seinem Bauchgefühl in der Küche zu folgen und das Wesentliche eines Rezepts zu verstehen: 'Die Wahrheit ist, gutes Essen hat mit nichts anderem als dem einfachen Kochen von guten Zutaten zu tun'. Für jede Mahlzeit zahlreiche leckere und einfache Rezepte für eine gesunde Ernährung.

'GESUND LEBEN' ist Müllers Philosophie, die in dieser Neuauflage des Klassikers „50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“ in jeder Zeile zu spüren ist.

Mathias Müller wurde 1986 in Berlin geboren. Er studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Frühstücksrezepte

- Früchtejoghurt
- Mandelpfannkuchen
- Tofurührei
- Avocado-Minz-Smoothie
- Obstsalat mit Joghurt-Basilikum-Dressing
- Paprikaomelett
- Apfel-Walnuss-Müsli
- Grüner Smoothie
- Rührei mit Schafkäse
- Parmesanspiegeleier

Suppen und Salate

- Mangosalsa mit Feta
- Artischockensalat
- Rote Bete Salat
- Selleriesalat
- Feldsalat mit Himbeerdressing
- Spinatsuppe mit Spiegelei
- Cremige Tomatensuppe
- Bunte Kohlsuppe
- Möhrensuppe mit Zitrusfrüchten
- Pilzbouillon

Mittagessenrezepte

- Petersilienwurzelpommes
- Grünes Omelett
- Zucchininudeln mit Kapernpesto
- Mozzarellachampignons mit Tomatenpesto
- Minestrone mit Saisongemüse
- Veganes Schaschlik
- Zucchincarpaccio
- Möhrencurry
- Kohlrabigratin
- Überbackener Fenchel

Abendessenrezepte

- Sellerieschnitzel mit Kokospanade
- Salbeieierkuchen
- Pastinakenpfanne
- Kürbis-Mozzarella-Auflauf
- Gefüllte Champignons
- Ofenspargel
- Gemüsespieße
- Auberginenlasagne
- Gefüllte Paprika
- Blumenkohlauflauf

Snacks

- Snackpaprika
- Scharfe Grünkohlchips
- Gefüllte Weinblätter

Möhrenpuffer
Chicoreeschiffchen
Kürbischips mit Parmesan
Vegetarische Frikadellen
Gefüllte Tomaten
Gebackener Ziegenkäse
Tofufrikadellen

FAZIT

DANKSAGUNG

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen
Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven
Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung
während der Entstehung des Buches.