aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

Rindfleischsuppe im Wok

- Knoblauch und Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Porree gründlich waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Öl im Wok erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln zugeben und darin dünsten. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, in die Pfanne geben und salzen. Mit Currypaste und Koriander würzen. Das Fleisch weiter anbraten, dann mit 150 ml Wasser ablöschen. Soja- und Worcestersauce sowie Steinpilze dazugeben.
- Zitronengras schälen, das weiße Innere quer halbieren und dazugeben. Tomaten waschen, putzen, in Stücke schneiden und untermischen.
- Waldpilzfond und Kokosmilch dazugießen und ca. 40 Min. köcheln lassen. Nach ca. 25 Min. den Porree dazugeben. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Petersilie waschen, fein wiegen und über der portionierten Suppe verteilen.

Tipp Wer keinen Wok hat, kann die Suppe auch in einem normalen Topf zubereiten.

2 Portionen
12,9 g KH pro Port.
50 Min.

- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Stange Porree
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 300 g Rindfleisch (aus der Keule oder Schulter)
- Salz, rote Currypaste
- gemahlener Koriander
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce
- 3 EL getrocknete Steinpilze
- 2 Stängel Zitronengras
- 4 Tomaten
- 200 ml Waldpilzfond (alternativ Rinderfond)
- 200 ml Kokosmilch
- ½ Bund Petersilie

Salat mit Tomaten und Mozzarella

- Lollo rosso, Rukola und Romanasalat waschen und abtropfen lassen. Lollo rosso in mundgerechte Stücke schneiden. Rukola grob zerkleinern und Romanasalat in Streifen schneiden.
- Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella und Oliven halbieren. Alles in einer Schüssel mit Olivenöl und Balsamico gut vermischen und den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Portionen
12,2 g KH pro Port.
20 Min.

- 100 g Lollo rosso
- 100 g Rukola
- 1 Romana-Salatherz
- 250 g Kirschtomaten
- 225 g Mini-Mozzarella-kugeln
- 60 g schwarze Oliven
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

Fischsuppe im Wok

- Knoblauch abziehen und klein schneiden. Fenchelknolle waschen, trocknen und putzen. Fenchel vierteln, dann quer in Stücke schneiden. Öl im Wok erhitzen, Knoblauch darin kurz anbraten, dann die Fenchelstücke dazugeben und kurz mitdünsten.
- 200 ml Wasser, den Krustentierfond und die Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Das Zitronengras schälen und nur das weiße Innere verwenden. Zitronengras halbieren und zugeben. Ingwer schälen, sehr fein schneiden und hinzufügen. Mit Soja- und Worcestersauce, roter Currypaste und Salz würzen.
- Vom Porree die Wurzel und das dunklere Grün abschneiden. Porree sehr gründlich waschen, in feine Ringe schneiden und dazugeben.
- Nach ca. 5 Min. die Garnelen hinzufügen. Nach weiteren 5 Min. den Fisch zugeben und ca. 5 Min. mitgaren. Vor dem Servieren das Zitronengras aus der Suppe herausfischen.

Variante Wer keinen Wok besitzt, kann die Fischsuppe natürlich auch in einem normalen Topf zubereiten. Statt Seelachs kann auch anderer magerer Weißfisch verwendet werden.

2 Portionen
13,5 g KH pro Port.
50 Min.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Fenchelknolle
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Krustentierfond (alternativ Fischfond)
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Stängel Zitronengras
- ½ walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Worcestersauce
- rote Currypaste
- Salz
- 1 Stange Porree
- 150 g geschälteTK-Garnelen
- 150 g Seelachs

Blitzrohkost Paprika-Gurke

- Paprika waschen, trocknen, Kerne und Stielansatz entfernen und die Hälften in Streifen schneiden.
- Gurke waschen, trocknen und nach Belieben schälen. Die Gurke halbieren und jede Hälfte in Längsstreifen schneiden.
- Beide Frischkäsesorten als Dip dazu servieren. Zu Paprika passt Paprika-Chili- und zur Gurke Kräuterfrischkäse.

Variante Statt Frischkäse kann man auch den selbst gemachten Brotaufstrich (Seite 22) verwenden.

2 Portionen
12,5 g KH pro Port.
10 Min.

- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 kleine feste Salatgurke (höchstens 20 cm lang)
- 100 g Paprika-Chili-Frischkäse
- 100 g Kräuterfrischkäse

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

Gemüsewok

- Zwiebel abziehen und in grobe Stücke oder in Ringe schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprika waschen, trocknen und putzen. Zucchini in Scheiben schneiden. Aubergine je nach Dicke längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Paprika vierteln und in Streifen schneiden.
- 2 EL Olivenöl im Wok oder in einer großen tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Zucchini, Auberginen und Paprika dazugeben.
- Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen, die Tomatenhälften in Stücke schneiden und in den Wok geben. 1 EL Olivenöl hinzufügen. Mit Sojasauce, Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Thymianblättchen fein wiegen und dazugeben. Tofu in Würfel schneiden und untermischen. Wenn alles gar, aber noch bissfest ist, vor dem Servieren das Bärlauchpesto darunterrühren.

2 Portionen
15,3 g KH pro Port.
30 Min.

- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 1 Zucchini
- ½ Aubergine
- 1 rote, gelbe oder orange Paprikaschote
- 3 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Worcestersauce
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Paprikapulver scharf
- 1 TL Thymianblättchen
- 200 g Räuchertofu
- 3 EL Bärlauchpesto (Seite 81)

Fenchel italienisch

- Sesam in einer großen, beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Dann auf einen kleinen Teller geben. Vom Fenchel die Blattstängel und das Wurzelende abschneiden. Die Knolle waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden.
- Fenchel im Olivenöl 10 Min. anbraten und währenddessen immer wieder wenden. Eventuell etwas Olivenöl zugeben. Den Parmesan fein reiben. Wenn der Fenchel fast gar ist, Sesam untermischen und den Käse darüberstreuen.

Variante Wer mag, gibt einen kleinen Schuss Balsamico dazu.

2 Portionen
12,7 g KH pro Port.
15–20 Min.

- 30 g geschälter Sesam
- 2 große Fenchelknollen (ca. 800 g)
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz
- 40 g Parmesan am Stück

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

Lachstorte

- Den Backofen auf 225 Grad vorheizen. Blätterteig ausrollen. Einen Kreis 1 cm größer als die Tarteform oder Springform (∅ 24 cm) ausschneiden. Den Teig in die Form legen (Backpapier nach oben!).
- Den Teig mit Hülsenfrüchten beschweren und den Blätterteig im heißen Ofen ca. 15 Min. backen. Die Eier 8 Min. hart kochen. Kräuter waschen und fein wiegen.
- Hülsenfrüchte samt Backpapier herausheben und den Boden abkühlen lassen. Eier pellen, klein schneiden und salzen. Lachs in Stücke schneiden. Sahne schlagen und mit Crème légère und Meerrettich verrühren.
- Auf die Bodenmitte Sahnemeerrettich füllen. (Den Rest in ein Schälchen stellen.) Drumherum einen Kranz aus Lachs und einen weiteren aus Kräutern legen. Dann Eier kreisförmig anordnen und zum Schluss den äußeren Rand noch einmal mit Lachs belegen. Mit dem restlichen Sahnemeerrettich servieren.

Variante Geht auch mit Lachsschinken anstatt Lachs und mit Kräuterquark (Seite 55) anstatt Sahnemeerrettich.

6 Portionen
16 g KH pro Port.
50 Min.

- 1 Packung Blätterteig (Platte, 25 × 38 cm, 275 g)
- 3 Eier
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Salz
- 200 g Räucherlachs
- 100 g Sahne
- 100 g Crème légère
- 4 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas, 40 g)
- Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Weißer Krautsalat

- Vom Weißkohl unschöne äußere Blätter und den Strunk entfernen. Weißkohlkopf auf die Arbeitsfläche legen, längs halbieren und die Stücke quer in feinste Streifen hobeln (oder schneiden).
- Kohlstreifen in eine Schüssel geben, das Salz hinzufügen und gut durchkneten, bis die Kohlstreifen weich sind.
- Essig, Öl und Schmand zugeben, vermischen und kräftig mit Pfeffer, Kreuzkümmel und nach Belieben mit Zucker würzen. Den Salat mindestens 2 Std. durchziehen lassen und vor dem Servieren abschmecken.

2 Portionen
12,7 g KH pro Port.
20 Min. + 2 Std. Ziehzeit

- 500 g Weißkohl
- 1 TL Salz
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Schmand
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zucker nach Geschmack

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag