

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Slow Food, Soulfood, healthy Lifestyle ... ich freue mich über den Wandel in den Küchen und die Tendenz zu gesundem Essen. Die Low-Carb-Ernährung – also wenig Kohlenhydrate, aber dafür viele hochwertige Fette – gehört auch zu diesem erfreulichen Trend. Low Carb ist für mich die ideale Ernährungsform: Ich halte mein Wohlfühlgewicht, ohne jeden Tag darum kämpfen oder auf etwas verzichten zu müssen. Ich kann in vollen Zügen genießen und habe reichlich Energie und Power, um meinem Alltag zu begegnen.

Aber das hektische Leben, der Job und die vielen Termine lassen oft keine oder nur wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen. Die Lösung sind schnelle Low-Carb-Rezepte nach dem bewährten 3+3+3-Prinzip. Das heißt: Maximal 3 frische Zutaten, nicht mehr als 3 Vorratzzutaten und 3 Gewürze gehören in jedes der 60 köstlichen Gerichte. »High Speed« bedeutet: Zubereitung im Handumdrehen; Sie brauchen nicht mehr als 25 Minuten – oft viel weniger – pro Rezept. So können Sie sich, Ihre Familie oder Ihre Freunde jeden Tag ohne großen Aufwand lecker und gesund verwöhnen.

Mir war es vor allem ein Anliegen, Gerichte ohne Verzicht zu kreieren. Low Carb soll nicht bedeuten, einfach nur »etwas wegzulassen«. Es ist vollwertiges Essen, das keine Wünsche offenlässt. Alles ist möglich: tolle Beilagen, deftige Mahlzeiten, aber auch süße Desserts zum krönenden Abschluss oder als kleine Zwischenmahlzeit. »Low Carb auf die Schnelle« ist kreativ, manchmal verspielt, immer unglaublich lecker und natürlich rasant und unkompliziert.

Viel Freude beim Schlemmen  
Ihre Jasmin Mengele