

Lisa Hauser

Die schnelle
LOW CARB
KÜCHE
für jeden Tag

- ✓ Clean
- ✓ Zuckerfrei
- ✓ Glutenfrei



Koch mit Herz



TYROLIA

Lisa Hauser

Die schnelle
LOW CARB
KÜCHE
für jeden Tag

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG

Gesunde Ernährung als Herzensangelegenheit	5
Clean Eating als Basis	5
Ran ans Gemüse	5
Was bedeutet Low-Carb?	6
Kein Low-Carb ohne High-Fat	7
Achtung bei Eiweiß	8
Warum clean & low-carb ernähren?	8
Vorteile einer cleanen Low-Carb-Ernährung	9
Die 5-Stunden-Regel	9
Low-Carb Must-have-Lebensmittel	9

LOW-CARB FRÜHSTÜCK & GEBÄCK

Spinat-Bärlauch-Omelett mit Feta	14
Hanf-Karotten-Brötchen	16
Pikante Spinat-Muffins	18
Süße Bananen-Pancakes	20
Süßer Leinsamen-Pudding	22
Veganes Knusper-Müsli	24
Wärmender Hirsebrei	26
Cranberry-Hafer-Donuts	28
Süße Palatschinken	30
Bananen-Karotten-Muffins	32
Heidelbeer-Waffeln	34

LOW-CARB-SUPPEN

Schnelle Sommer-Gazpacho	38
Grüne Spargelcremesuppe	40
Feurige Linsen-Erdnuss-Suppe	42
Orientalische Kürbis-Karotten-Suppe	44

VEGANE LOW-CARB-HAUPTSPEISEN

Herbstliche Buddha-Bowl	48
Gesundes Risi-Bisi mit Karfiol-Reis	50
Sommerliches Letscho	52
Zoodles mit Linsen-Bolognese	54
Grillgemüse-Quinoa-Salat	56
Gefüllte Paprika mit Linsen	58
Israelischer Kichererbsen-Salat	60

VEGETARISCHE LOW-CARB-HAUPTSPEISEN

Brokkoli-Käse-Laibchen	64
Hasselback-Zucchini	66
Süßkartoffel-Spaghetti-Carbonara	68

Schwammerl-„Risotto“	70
Kalte Hirse-Wraps	72
Gesunder Kaspress-Spinat-Knödel	74
Tiroler Kürbis-Gröstl mit Spiegelei	76
Kohlrabi-Schnitzel	78
Knuspriges Omelett mit Roter Bete	80
Halloumi-Portobello-Burger	82
Gesunde Schupfnudeln	84

LOW-CARB-HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH & FISCH

Geschnetzeltes vom Schwein	88
Hühnerfilet auf Herbstgemüse	90
Zucchini-Hühner-Curry	92
Lammrückenfilet auf Kartoffelpüree	94
Gebratener Karfiol-Reis mit Kalb	96
Chicken Wings vom Grill	98
Gesunder Rösti-Burger mit Speck	100
Gesunde Fischstäbchen auf Salat	102
Heringssalat mit Roter Bete	104
Goldbrasse vom Grill mit Zucchini	106
Spinat-Rolle mit Räucherlachsforelle	108
Lachsfilet auf Zuckerschoten	110

LOW-CARB-NACHSPEISEN

Zucchini-Mandel-Muffins	114
Veganes Mousse au Chocolat	116
Schoko-Cupcakes	118
Apfel-Bananen-Brot mit Kakao-Nibs	120
Schneller Moosbeer-Kuchen	122
Holunderblüten-Panna Cotta	124
Blitz-Tassenkuchen mit Bananen	126
Erdbeer-Topfen-Knödel	128
Schnelle Erdbeer-Biskuit-Törtchen	130
Marillen-Kokos-Kuchen	132
Kirsch-Nicecream	134
Zwetschken-Crumble	136

LOW-CARB SNACKS & GETRÄNKE

Kräuter-Knäckebrot	140
Schoko-Hirse-Riegel	142
Cashew-Energie-Kugeln	144
Gesunde Müsliriegel	146
Rote-Bete-Apfel-Marmelade	148
Zuckerfreier Holunderblütensirup	150
Betthupferl-Apfel-Punsch	152
Zuckerfreier Pfirsich-Eistee	154
Zuckerfreier Sommercocktail	156

Rezeptregister	158
----------------	-----



*Widme dich der Liebe &
dem Kochen mit ganzem Herzen*
Dalai Lama



Lisa Shelton (geborene Hauser) sprüht vor Leidenschaft und Tatendrang für das, was sie tut, und macht die genussvolle Low-Carb-Ernährung mit ihren Kochworkshops und Vorträgen, Rezeptkreationen und Blog-Beiträgen zugänglich und schmackhaft. Die Autorin führt seit Anfang 2016 hauptberuflich eine Kochschule und bloggt über „cleane“ Low-Carb-Rezepte, gesunde Ernährung, Regionalität & Nachhaltigkeit, Frauengesundheit sowie über Baby und Familie.

Lisa lebt den cleanen Low-Carb-Lifestyle seit über 10 Jahren mit Genuss und regt mit ihrer Überzeugung und ihren geschmackvollen Rezepten und Fotografien zum Nachmachen an. Nach ihrem ersten Kochbuch „Gesunde Wohlfühlküche“ erfüllte sie sich nun mit diesem zweiten Kochbuch erneut einen Traum.

 @kochmitherz_lisa

 Koch mit Herz

 kochmitherz.com

Einleitung

GESUNDE ERNÄHRUNG ALS HERZENSANGELEGENHEIT

„Griß eich“. Mein Name ist Lisa, ich bin Gründerin von „Koch mit Herz“ und Autorin dieses Kochbuches. Ich lebe mit meinem Mann Sean und meiner Tochter Valentina im wunderschönen Tirol in Österreich. Nach meinem abgeschlossenen Wirtschaftsstudium in Wien kehrte ich in meine Heimat Tirol zurück, wo ich für einige Zeit im Marketing arbeitete. 2016 habe ich dann mein Hobby zum Beruf gemacht und betreibe seither eine Kochschule, in der ich regelmäßig Kochworkshops veranstalte. Ich halte Vorträge, bin Bloggerin und nun auch zweifache Kochbuchautorin. Seit August 2020 zählt auch das Mama-Sein zu einer meiner größten Aufgaben.

Ich liebe es, in der Küche zu experimentieren und meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Aus diesen Versuchen entstehen die Rezepte für meinen Food Blog, für E-Books, meine Kochworkshops und weitere Kochbücher. Auch das Ablichten der gekochten Speisen bereitet mir große Freude.

Ich lebe seit mittlerweile über 10 Jahren clean sowie low-carb-high-fat und bin nicht nur aufgrund meiner eigenen Erfahrung und des Feedbacks meiner Kunden, sondern auch wegen der zahlreichen Langzeit-Studien zu dieser Ernährungsweise, von der positiven Wirkung überzeugt. Die Effekte auf unser Wohlbefinden, unsere Figur, Fitness, Darmgesundheit und Konzentrationsfähigkeit sind beachtlich, weshalb ich mich voll und ganz der Verbreitung dieser gesunden und ausgewogenen Ernährungsweise gewidmet habe. Ich hoffe, ich kann auch dich mit den Rezepten in diesem Kochbuch begeistern und dir meine „cleane Low-Carb-Ernährung“ schmackhaft machen.

CLEAN EATING ALS BASIS

Sich low-carb-high-fat zu ernähren, muss nicht bedeuten, dass es auch gesund ist. Zudem gibt es viele falsche Informationen dazu und ungesunde Interpretationen davon im Web. Ich betrachte das Prinzip des

„Clean Eating“ (übersetzt: reines Essen) als Basis einer gesunden Ernährung und daher auch als Basis aller meiner Gerichte. Bei Clean Eating achtet man auf Qualität, Herkunft und Verarbeitung der gekauften Lebensmittel, verwendet keine Fertiggerichte oder stark verarbeitete Produkte. Zudem sollen die meisten Lebensmittel regional und saisonal bezogen werden. Ist dies nicht möglich, oder möchte man auch hin und wieder exotische Produkte verwenden, sollte man ganz besonders auf Qualität und fairen Handel achten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man bei dieser Art von Ernährung auf alle Produkte verzichtet, die dem Körper keinen Mehrwert liefern oder ihm sogar schaden. Dazu zählen neben den genannten Fertig- und den stark verarbeiteten Produkten auch alle schlechten Kohlenhydrate wie Zucker oder Weißmehl. Aus diesem Grund sehe ich Low-Carb-High-Fat als unerlässlichen zweiten Schritt in Richtung einer ganzheitlichen, ausgewogenen, gesunden und langfristigen Ernährungs- und Lebensweise an. Ich nenne diese die „Cleane Low-Carb-Ernährung“ à la Koch mit Herz.

Die Clean-Eating-Grundsätze im Überblick:

- Iss sauber – keine Fertigprodukte oder stark verarbeitete Lebensmittel
- Kaufe regional & saisonal, so oft wie möglich
- Koche selbst
- Iss viel Gemüse
- Streiche Zucker und schlechte, leere Kohlenhydrate vom Speiseplan
- Achte auf Ausgewogenheit & Vielfalt
- Iss Superfoods – bevorzugt heimische
- Achte auf hohe Qualität – greife, wenn möglich, zu BIO
- Verzichte auf Lebensmittel mit künstlichen Zusatzstoffen

RAN ANS GEMÜSE

Gemüse spielt bei einer cleanen Low-Carb-Ernährung eine übergeordnete Rolle. Dieses besteht, je nach Sorte, sehr oft aus reichlich Wasser, etwas Stärke sowie

reichlich Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Wie du an den Rezepten in diesem Kochbuch und auf meinem Blog siehst, muss Gemüse auch ganz und gar nicht langweilig sein.

Greife bei Gemüse und auch bei Obst bevorzugt zu den regional und saisonal verfügbaren Sorten. Diese enthalten durch den kurzen Transport deutlich mehr wertvolle Mikronährstoffe als lange transportierte Lebensmittel. Zudem tut man seinem Geldbeutel und der Umwelt einen Gefallen.

WAS BEDEUTET LOW-CARB?

Die Low-Carb-Ernährung ist weder eine Diät noch ein Trend, sie ist eine Einstellung – ein Lebensstil, bei dem man weder hungert noch Kalorien reduziert. Daher entsteht kein Jojo-Effekt, ebenso ist diese Ernährungsweise dauerhaft ohne Probleme umsetzbar. Auch für Kinder ist es vorteilhaft, sich clean und low-carb zu ernähren. Low-Carb bedeutet übersetzt: wenig Kohlenhydrate. Man vermeidet also Lebensmittel mit einem hohen Kohlenhydratgehalt und greift stattdessen vermehrt zu jenen mit hochwertigen Fetten und gesunden Proteinen. Dabei ist mir ganz wichtig zu betonen, dass man nicht auf alle Kohlenhydrate verzichtet, sondern diese lediglich reduziert und zu den guten greift, während man die schlechten Kohlenhydrate so gut es geht aus der Küche verbannt.

a. Zusammensetzung der Low-Carb-Speisen

Bei einer Low-Carb-Ernährung reduziert man nicht die Kalorien, die man über den Tag verteilt aufnimmt, sonst wäre es nämlich eine Diät. Man verändert lediglich die Quellen, aus denen die aufgenommenen Kalorien kommen.

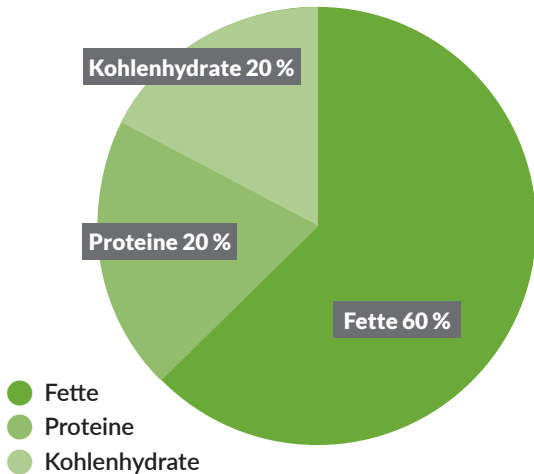
- 1 g Kohlenhydrate = 4 Kalorien
- 1 g Eiweiß = 4 Kalorien
- 1 g Fett = 9 Kalorien

Wie du aber an den Kalorien pro Gramm siehst, haben Fette **mehr als doppelt so viele Kalorien** wie Kohlenhydrate. Ganz einfach und bildlich gesprochen, musst du also nicht statt den 100 g Getreide-Nudeln (= schlechte Kohlenhydrate), die du wegnimmst, 100 ml Sahne oder 100 g Nüsse hinzugeben, sondern lediglich 40 bis 50 g davon.

Die Zusammensetzung der täglich aufgenommenen Kalorien soll sich bei einer Low-Carb-High-Fat-Ernährung folgendermaßen zusammensetzen:

- max. 20 % gute Kohlenhydrate
- ca. 20 % bis 25 % Eiweiß (je nach sportlicher Aktivität)
- ca. 60 % Fette

Prozent an Makronährstoffen pro Tag



b. Verschiedene Arten von Kohlenhydraten

Viele denken bei Kohlenhydraten nur an die klassischen Beilagen wie Knödel, Nudeln, Reis oder auch Brot. Doch auch alle Zuckerarten zählen zu den Kohlenhydraten.

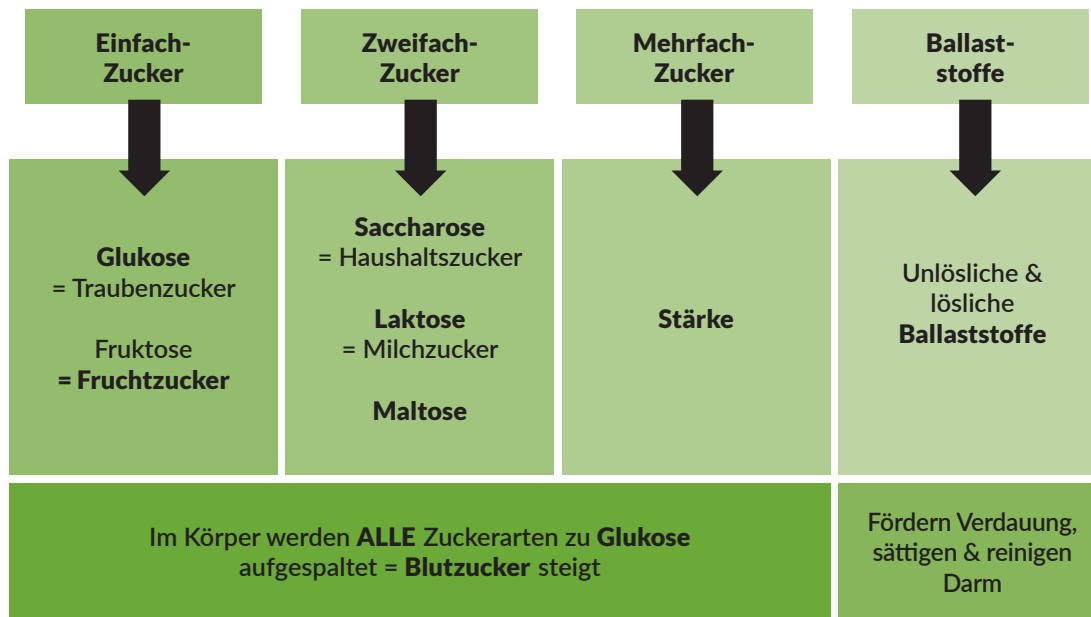
Kohlenhydrate ist also ein Überbegriff für zwei große Unterkategorien:

- **ZUCKER** (Haushaltszucker, Fruchtzucker, Traubenzucker u. Ä.)
- **STÄRKE** (Getreide, Hülsenfrüchte, Reis, Kartoffeln u. Ä.)

Ballaststoffe werden nicht als Kohlenhydrate verdaut, sondern gehen ohne den Blutzucker zu beeinflussen durch unseren Körper durch und nehmen den ganzen Schmutz mit, der nicht im Darm sein soll. Achte daher unbedingt auf eine **ballaststoffreiche Ernährung**, die mit Low-Carb-High-Fat-Speisen auf jeden Fall gewährleistet ist.

c. Gute gegen schlechte Kohlenhydrate

Da es nicht NO-Carb, sondern LOW-Carb heißt, entsteht kein kompletter Verzicht, sondern lediglich eine Reduktion und eine Veränderung der Zusammensetzung deiner Speisen. Die wenigen Kohlenhydrate, die man in seine Ernährung einbaut, sollen jedoch **GUTE Kohlenhydrate** sein.



Gute Kohlenhydrate

- ✓ **Gemüse aller Art in Massen**
Kartoffeln & Süßkartoffeln in Maßen
- ✓ **Obst & Beeren**
Beeren bevorzugt
Obst in Maßen
- ✓ **Hülsenfrüchte in Maßen**
Kichererbsen
Linsen
Erbsen, Bohnen
- ✓ **Pseudogetreide in Maßen**
Hirse, Buchweizen
Quinoa, Amaranth
- ✓ **Vollkornprodukte in Maßen**
Jedoch kein Weizen

Schlechte Kohlenhydrate sollen eine Ausnahme sein, die man sich hin und wieder gönnt.

Schlechte Kohlenhydrate

- X **Zucker & Zuckererzeugnisse**
Süße Backwaren
Süßigkeiten
Haushaltszucker
Fertigprodukte
Soßen, Aufstriche & Co.
Light-Produkte
Säfte & Softdrinks
Obst-Smoothies & Shakes

X **Weißes Getreide & Erzeugnisse**

- Weizen, Dinkel, Roggen, Reis
- Couscous, Bulgur, Eibly & Co.
- Mais & Maisstärke
- Brot & Backwaren
- Nudeln
- Teige von Pizza, Gnocchi etc.
- Kuchen, Muffins & Co.

Achte unbedingt beim Einkauf darauf, was in deinem Wagen landet. Sehr viele (auch pikante) Produkte enthalten **zugesetzten Zucker**. So z. B. auch Senf, Essiggurken, Halbfertig- & Fertigprodukte, mariniertes Fleisch & Fisch, Gewürzmischungen, Saucen, Aufstriche etc.! Leider ist die Zuckerindustrie bereits sehr kreativ darin geworden, Zucker zu verstecken und ihm schwer erkennbare Namen zu geben.

KEIN LOW-CARB OHNE HIGH-FAT

Wenn ich von meiner cleanen Low-Carb-Ernährung spreche, fehlt eigentlich ein wichtiger Teil am Ende: High Fat. Um es zu vereinfachen und zu verkürzen, lass ich diesen Teil in der Theorie oft weg, jedoch nie in der Praxis.

Reduziert man die Kohlenhydrate in einer Speise, so muss man die fehlenden Kalorien anderweitig auffüllen. Zum einen mit reichlich Gemüse (enthält oft sehr viel Wasser) und zum anderen mit Fetten. Diese

*Low-Carb
Frühstück & Gebäck*

Spinat-Bärlauch-Omelett mit Feta

FÜR 2 PORTIONEN

| ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN

| SCHWIERIGKEIT: LEICHT

1 Zwiebel

1 Handvoll Bärlauch

(alternativ: Knoblauch)

1 Handvoll Spinat

etwas Kümmel

4 Eier (M)

100 ml Sahne

1 TL Salz

70 g Feta

1 EL Butter

etwas Pfeffer

etwas Olivenöl

- 1 Die Zwiebeln fein schneiden. Bärlauch waschen und grob hacken. Wenn Bärlauch keine Saison hat, stattdessen einfach 2 Knoblauchzehen fein hacken. Den Spinat waschen und trocken tupfen.
- 2 Die Eier in einer Schale mit Sahne und Salz verrühren. Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne (du kannst sonst auch 2 kleine Pfannen verwenden, wenn du keine große zur Verfügung hast) zerlassen. Zwiebeln, Kümmel und Bärlauch (bzw. Knoblauch) darin glasig dünsten. Den Spinat dazugeben und etwas salzen.
- 3 Die Eier-Sahne-Mischung in die Pfanne gießen, sodass sie sich gleichmäßig verteilt. Den Deckel der Pfanne schließen (du kannst auch einen großen Teller drauflegen) und das Omelett bei mittlerer Hitze für 4 Minuten braten.
- 4 Den Feta nun auf dem Omelett verteilen und den Deckel erneut aufsetzen. Für weitere 3 bis 4 Minuten braten, bis das gesamte Ei gestockt und der Käse zerlaufen ist. Die Unterseite sollte dabei nicht verbrennen. Gegebenenfalls die Hitze noch etwas reduzieren.
- 5 Zum Schluss das Omelett mit etwas Olivenöl garnieren, reichlich salzen und etwas pfeffern. Genieße eine Scheibe Low-Carb-Brot mit Belag deiner Wahl zum Spinat-Bärlauch-Omelett.



Vegane Low-Carb- Hauptspeisen

Herbstliche Buddha-Bowl

FÜR 2 PORTIONEN | ARBEITSZEIT: 30 MINUTEN | SCHWIERIGKEIT: LEICHT

FÜR DAS OFENGEMÜSE:

½ Kürbis, Hokkaido oder Butternuss
200 g Kohlsprossen
4 EL Olivenöl
2 TL Curry
1-2 TL Salz

FÜR DAS DRESSING:

4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 EL Sojasauce, glutenfrei
1 EL Dijon-Senf
1 TL Salz
etwas Pfeffer

FÜR DEN ROTKRAUT-SALAT:

¼ Kopf Rotkraut
2 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
1 EL Salz
1 EL Kümmel

SONSTIGES:

1 Kohlrabi
2 Handvoll Salat deiner Wahl
2-3 EL Kichererbsen
2-3 EL Kürbiskerne

- 1 Heize den Backofen auf 200 °C Unter- & Oberhitze vor. Wasch den Kürbis und schneide ihn in ca. 0,5 cm dünne Streifen. Die Kohlsprossen ebenfalls waschen und halbieren.
- 2 Verteile die Kürbisscheiben und Kohlsprossen auf einem Backblech, sodass sie nicht übereinanderliegen. Marinieren alles mit reichlich Olivenöl, Curry und Salz.
- 3 Backe das Gemüse für 20 bis 30 Minuten bei 200 °C Unter- & Oberhitze (je nachdem, wie knackig du das Gemüse haben möchtest).
- 4 Für den Rotkraut-Salat das Rotkraut fein reiben und mit reichlich Apfelessig, Olivenöl, Salz und Kümmel marinieren. Knete das Kraut anschließend so lange mit den Händen durch, bis es weich wird.
- 5 Für das Dressing alle genannten Zutaten in einen Messbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren.
- 6 Schäle den Kohlrabi und reibe ihn fein oder verarbeite ihn in einer Küchenmaschine zu feinen Streifen oder Würfeln. Verteile den Kohlrabi dann auf zwei Schüsseln. Ebenso den grünen Salat deiner Wahl und den Rotkraut-Salat.
- 7 Sobald das Ofengemüse fertig ist, kannst du auch dieses auf die Schüsseln verteilen. Garniere die Bowl mit reichlich Dressing, ein paar Kichererbsen sowie Kürbiskernen.

MEAL PREP TIPP: Bereite am besten die doppelte Menge von jeder Komponente zu und bewahre diese separat in Glasdosen im Kühlschrank auf. So kannst du die Komponenten die Tage danach in anderer Zusammensetzung genießen.



*Low-Carb-
Hauptspeisen mit
Fleisch und Fisch*

Lammrückenfilet auf Kartoffelpüree

FÜR 2 PORTIONEN

| ARBEITSZEIT: 30 MINUTEN

| SCHWIERIGKEIT: MITTEL

FÜR DEN LAMMRÜCKEN:

4 Stück Lammrückenfilet
2 EL Dijon-Senf
1 EL Rosmarin, gehackt
1 EL Lammgewürz deiner Wahl
2 EL Butterschmalz

FÜR DAS PÜREE:

300 g Kartoffeln
100 g Kohlrabi
100 g Butter
1–2 TL Salz
etwas Muskatnuss
etwas Pfeffer

FÜR DIE SENF-SAUCE:

50 ml Weißwein
10 ml Gemüsebrühe
2 EL Dijon-Senf
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
50 ml Sahne

- 1 Das Lamm am besten am Vortag marinieren. Reibe es dazu mit reichlich Dijon-Senf ein und bestreue es dann mit fein gehacktem Rosmarin und, wenn gewünscht, etwas Lammgewürz. Lagere es so über Nacht in einer luftdichten Glasdose im Kühlschrank.
- 2 Ebenfalls am Vortag solltest du die Kartoffeln kochen, um sie am nächsten Tag für das Püree verwenden zu können. Koche gerne eine größere Menge Kartoffeln und verwende sie in den nächsten Tagen auch noch für andere Gerichte.
- 3 Am selben Tag nun den Kohlrabi schälen, würfeln und für ein paar Minuten bissfest garen. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und die letzten 2 Minuten mit dem Kohlrabi garen, damit sie wieder warm sind.
- 4 Das Gemüse abseihen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Reichlich Butter in einem Topf zerlassen und das Kartoffel-Kohlrabi-Püree sowie reichlich Salz, etwas Muskatnuss und Pfeffer dazugeben. Gut verrühren und dann die Hitze stark reduzieren.
- 5 Für das Lamm nun reichlich Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Filets auf beiden Seiten für 5 Minuten scharf anbraten (Garstufe „medium“). Wenn du das Lamm „well done“ möchtest, einfach länger braten. Danach die Filets aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln.
- 6 Den Bratenrückstand mit Weißwein ablöschen und dann etwas Brühe dazugeben. Senf, gepresste Knoblauchzehen und Salz einrühren und bei Bedarf pürieren. Die Sauce für ein paar Minuten einkochen lassen und zum Schluss einen Schuss Sahne unterrühren.
- 7 Das Püree auf zwei Tellern verteilen und die Lammrückenfilets daraufsetzen. Mit der Senf-Sauce übergießen und direkt genießen.

MEAL PREP TIPP: Bereite die doppelte Menge an Püree zu und verwende es im Laufe der folgenden Tage als Beilage zu anderen Gerichten.



Low-Carb- Nachspeisen

Holunderblüten-Panna Cotta

FÜR 2 PORTIONEN

| ARBEITSZEIT: 15 MINUTEN

| SCHWIERIGKEIT: LEICHT

100 ml Sahne oder Kokosmilch
100 ml Milch deiner Wahl
80 g Erythrit
½ TL Stevia, flüssig
1 Vanilleschote

6–8 Holunderblüten (wenn verfügbar)
1 TL Agar Agar oder 1 Blatt Gelatine
150 g Frischkäse
ca. 80 g Himbeeren

- 1 Wenn saisonal verfügbar, die frisch gepflückten Holunderblüten ausschütteln, damit die Tierchen rausfallen. Nur wenn nötig, abspülen. Besser wäre aber, wenn du sie nicht spülst. Blühen gerade keine Holunderblüten, kannst du diese Komponente auch einfach weglassen und stattdessen 2 EL vom selbstgemachten, zuckerfreien Holunderblütensirup (Rezept Seite 150) verwenden.
- 2 Halbiere die Vanilleschote der Länge nach und kratze das Mark heraus. Gib die Sahne (vegane Alternative: Kokosmilch), die Milch deiner Wahl, den Erythrit, das Stevia, das Vanille-Mark, die ausgekratzten Schotenhälften sowie die Holunderblüten (oder den zuckerfreien Holunderblütensirup) in einen Topf und erhitze alles gemeinsam auf mittlerer Stufe. Die Flüssigkeit sollte nie kochen, sondern nur leicht wallen.
- 3 Lass alles für ca. 10 Minuten wallen, danach die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und Holunderblüten sowie Vanilleschoten entfernen. Die Flüssigkeit zurück in den Topf geben und einmal kurz zum Kochen bringen.
- 4 Während das Panna Cotta köchelt, das Agar Agar zügig mit einem Schneebesen einrühren und so lange umrühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Notfalls mit einem Pürrierstab nachhelfen. Wenn du kein Agar Agar zu Hause hast, kannst du auch vorab ein Blatt Gelatine auflösen und stattdessen dieses einrühren.
- 5 Nun den Herd abdrehen. Zu guter Letzt den Frischkäse (alternativ: veganer Frischkäse) in den Topf geben und erneut umrühren, bis sich auch dieser gut mit der Flüssigkeit vermenget hat.
- 6 Fülle das Panna Cotta nun in zwei Gefäße und stelle es dann für mindestens 4 Stunden kalt, damit es aushärten kann.
- 7 Vor dem Servieren mit frischen oder kurz gekochten Himbeeren (ich finde die warmen Himbeeren auf dem kühlen Panna Cotta am besten) garnieren.

MEAL PREP TIPP: Das Panna Cotta kannst du ohne Probleme mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren. Dazu am besten gleich in ein verschließbares Glas füllen.





Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken, verwenden Farben auf Pflanzenölbasis und Klebstoffe ohne Lösungsmittel. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

2021

© Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Manuela Nicolussi Castellan

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Druck und Bindung: BUCH THEISS GmbH, St Stefan

ISBN 978-3-7022-3938-1

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at

Mit Freude am Kochen zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit

Lisa lebt den cleanen Low-Carb-Lifestyle seit über 10 Jahren mit Genuss und gibt ihr umfangreiches Wissen in zahlreichen Kochworkshops und Vorträgen an Interessierte weiter. Ihr Foodblog „Koch mit Herz“ (www.kochmitherz.com) erreicht jeden Tag tausende Fans.

In ihrem neuen Buch präsentiert sie nun 65 köstliche, besonders einfache Low-Carb-Rezepte für jeden Tag. Wenn es in der Hektik des Berufs- und Familienalltags schnell gehen muss, eignen sich diese perfekt, um mit wenig Aufwand hochwertiges Essen für die ganze Familie auf den Tisch zu zaubern. Ganz nach den Prinzipien des „clean eating“, sind in den Gerichten nur wertvolle, meist regionale, Zutaten mit Mehrwert enthalten. Meal-Prep-Tipps sorgen dafür, dass die Zubereitung und Vorbereitung im Alltag noch problemloser gelingt.



ISBN 978-3-7022-3938-1



9 783702 239381

www.tyrolia-verlag.at