



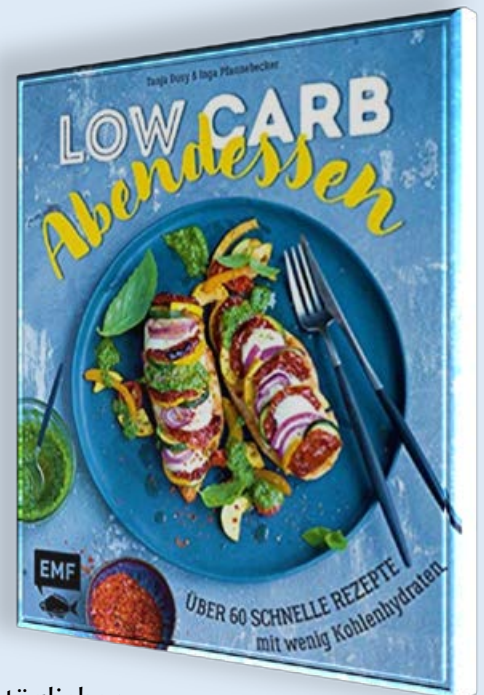
Tanja Dusy & Inga Pfannebecker

★★★★ **Low Carb Abendessen**

Über 60 schnelle Rezepte mit wenig Kohlenhydraten

Edition Michael Fischer 2018 · 144 Seiten · 18.00

978-3-96093-059-4



Bei Wikipedia lesen wir zum Thema Low-Carb (2. 3. 2019): „Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen. Die empfohlene Energiezufuhr durch Kohlenhydrate, gegenüber einer typischen westlichen Ernährung mit ca. 50 % Anteil, schwankt je nach Form der Low-Carb-Ernährung stark, von der ketogenen Diät, bei der der Anteil auf theoretisch null reduziert sein kann, bis zu Formen, welche nur geringe Reduktionen empfehlen.“ Nun weiß man, dass bei Wikipedia nicht immer alles richtig ist. Dies hier aber scheint mir nach der Lektüre anderer Bücher zu stimmen.

Nach einem ersten Blick in dieses Buch habe ich den Eindruck, dass es die beiden Autorinnen mit den strengen Low-Carb-Regeln nicht ganz so ernst nehmen. Aber das soll mir recht sein, und ich kann dieses Buch allen Lesern, die ähnlich denken, nur empfehlen, denn man findet darin schmackhafte Gerichte. In den folgenden sechs Kapiteln des Buches findet man vieles für jeden Geschmack: Suppen und Eintöpfe, Salate, allerlei mit Ei, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Vegetarisches. Manch eine(r) kann mich rügen, aber ich lebe nun mal nicht vegetarisch und schon gar nicht vegan. Darum schaue ich erst einmal auf die Seiten über Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte und finde da z. B. ein „Putensteak mit Gemüsefritten und Salsa Verde“ (S. 88). Die Fritten werden hier aus Pastinaken und Möhren gemacht. Ich könnte mich eher für Fritten aus Süßkartoffeln erwärmen. Aber das ist Geschmackssache. Man braucht dafür 30 Minuten, Menschen mit weniger Kocherfahrung wohl etwas länger. Lecker! Und mit 460 Kcal pro Portion kann man nicht meckern.



Auch so eine Sünde von mir: Ich esse nun mal gerne panierten Fisch mit Remoulade. In diesem Buch finden man eine Variante, bei man zwar auf 560 kcal kommt, was aber weitaus weniger ist als bei einem ähnlichen Gericht in einer normalen Fischbratküche: „Paniierter Fisch mit Remoulade und Spinat“ (S. 106). Hier wird nämlich nicht mit Paniermehl paniert, sondern mit gemahlenden Haselnusskernen und Leinsamenmehl. Und die Remoulade macht man aus Rapsöl, Joghurt und etwas Milch. Der Knusperlachs ist in diesem Kapitel auch zu empfehlen, ebenso wie die Thunfischfrikadellen (hier allerdings 700 kcal!).

Aus den anderen Kapiteln empfehle ich den „Chili-con-Carne mit saurer Sahne“ oder die „Hot-and-Sour-Soup mit Schinken“; hier sind wir im niedrigen Kalorienbereich: 415 bzw. 330 kcal. Sogar im vegetarischen Kapitel finde ich Gerichte, mit denen ich mich anfreunden kann. Etwa die gratinierten Ratatouille-Röllchen (510 kcal) oder die Mangoldquiche ohne Boden (530 kcal). Erläuterungen zum Thema Low-Carb runden das Buch ab. Wer also seine Küche ein wenig ‚erleichtern‘ will, kann mit diesem Buch etwas anfangen. Ein weiterer Pluspunkt besteht darin, dass die meisten Gerichte wirklich wenig Zeit erfordern.