



Redaktion Ulrike Reinen

Low Carb Expressküche

riva 2023 · 96 S. · 9.99 · 978-3-7423-2216-6 ★★★★★

Ein sehr schönes Buch, vielleicht sogar eher als dickes Heft zu bezeichnen, mit einem flexiblen und dennoch extrem stabilen Einband; durch eine solide Fadenheftung lässt es sich auch ganz weit aufklappen und ein bisschen flach drücken, ohne dass etwas damit passiert.

Zuerst hatte ich mich daran gestört, dass es keinen Autor gibt – bis ich begriffen hatte, dass das Buch keinen braucht. Es ist nämlich einfach eine Rezeptsammlung ohne jede verbindenden Texte, „von den Machern von Low Carb – Rezept des Tages“. Und diese Rezepte sind einfach und bestens sortiert aneinander gereiht, fast immer für zwei Personen, immer in genau der gleichen Aufmachung, links der Text – 1) Name des Gerichts, 2) Angaben zum Nährwert, 3) Zutaten mit sehr genauer Mengenangabe, 4) Arbeitsschritte, knapp und deutlich, in der Regel zwischen vier und acht, klar, sachlich, unmissverständlich, ohne jeden Schnickschnack, kurze prägnante Sätze, ohne Floskeln; rechts gegenüber dann das ganzseitige Farbfoto vom Ergebnis, immer hübsch angerichtet, aber ohne jeden Aufwand. Genau so sollte ein Rezeptbuch nach meiner Vorstellung aussehen!

50 Rezepte sind es insgesamt, verteilt auf die vier Mahlzeiten am Tag, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Desserts (was aber auch sehr nach Kuchen und Törtchen aussieht, also zum Kaffee geeignet ist). Die Fotos rechts zeigen neben den Zutaten und Arbeitsschritten links die schönen Ergebnisse, die kaum gestylt und daher auch machbar scheinen, ohne zu große Probleme und Mühen – und nichts ist dabei, bei dem man endlos in der Küche stehen und vor- und zubereiten muss, also hundertprozentig alltags-tauglich, und auch für unterschiedlichen Geschmack gedacht.

Käsebrötchen, Pfannkuchen, Frühstückswrap, Grüner Power-Smoothie oder Joghurt mit Brombeeren und Leinöl – so startet man gut mit einem Frühstück in den Tag. Die meisten Zutaten hätte ich spontan ohnehin im Haus, meist gibt es nur ein, zwei Zutaten zu besorgen; auch das macht den Alltag angenehm und einfach,

Von den 15 Mittagessen wage ich zu behaupten, dass ich 13 schon selbst fast genau so gekocht habe, lecker, aber ohne großen Aufwand: gebratenen





Lachs mit Salat, Auberginen-Zucchini-Auflauf, Brokkoli-Blumenkohl-Puffer ... eine schöne Mischung vor allem an Gemüse und immer auch rein Vegetarisches, das man ganz schnell – etwas unter Weglassen der Crème fraîche – auch zu Veganem umgestalten kann; es sind ohnehin immer nur wenige Zutaten, die man benötigt, so dass jedes Mal etwas ganz anderes entsteht, das zudem leicht abzuwandeln ist. Das Abendessen ähnelt dem Mittag, es gibt etwas mehr kalte Gerichte dabei, Salate, Frischkäseröllchen, Hähnchen-Zucchini-Spieße ...

Um am Ende schließlich das Dessert: kleine Kuchenstücke, auch mal aus der Mikrowelle, Muffins, etwas mit Beeren, diverse Crèmes.

Nichts von alledem dauert lang, ist also auch bei Berufstätigkeit durchaus zu schaffen, manches kann man gut vorbereiten. „Blitzrezepte“ eben aus der „Expressküche“, wie es im Text auch heißt, alle gesund und – nun zum Titel des Buches – kohlenhydratarm, wie es für eine gesunde Ernährung oft gefordert wird. Vieles kann man schnell variieren, was besonders in größeren Familien von Vorteil ist. Was „Low carb“ ist, was „kohlenhydratarmer Ernährung“ bedeutet und was sie bewirkt, wird komplett vorausgesetzt, ist derzeit bei uns allerdings auch in aller Munde.

Rundum ein Kochbuch, an dem es nichts, aber auch gar nichts auszusetzen gibt. Für den erstaunlich geringen Preis auch ein schönes Mitbringsel oder Geschenk, und ich könnte mir wirklich niemanden vorstellen, der sich nicht darüber freuen würde. Ich werde es jedenfalls gleich ein paar Mal verschenken und „für alle Fälle“ ein oder zwei auf Vorrat parat halten. Perfekt!