

Aufläufe und Gratin LOW-CARB

40 kohlenhydratarme Rezepte
zum Abnehmen und Genießen

riva

Daniel
Wiechmann

Daniel Wiechmann

Aufläufe und Gratins

LOW-CARB

40 kohlenhydratarmer Rezepte
zum Abnehmen und Genießen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildung: Nataliya Arzamasova/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0155-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-600-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-599-7

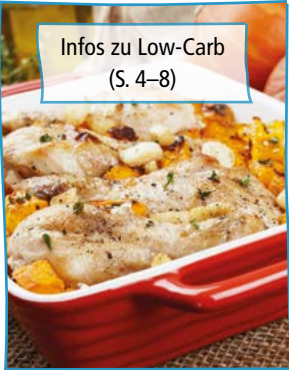
Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Infos zu Low-Carb
(S. 4–8)



Gemüseaufläufe
(S. 9–18)



Einmal durch die Jahreszeiten
(S. 19–24)



Was mit Fleisch
(S. 33–42)



Beilagen und Appetizer
(S. 25–32)



Herzhafte Fischküche
(S. 43–46)



Dies und Das
(S. 55–60)



Aus aller Welt
(S. 47–54)



Küche mit Herz

Ich liebe Käse und schlotzige Soßen. Kein Wunder, dass Gratins und Aufläufe aus meinem Speiseplan nicht wegzudenken sind. Aufläufe und Gratins haben einfach diese typisch herzhafte Note. Zum einen durch den überbackenen Käse, zum anderen dadurch, dass alle Zutaten im Ofen noch einmal miteinander schwitzen und ihre Aromen verschmelzen. Und das funktioniert auch mit Low-Carb prima. Sowohl beim Abnehmen selbst, vor allem aber, wenn man sein Wunschgewicht halten will und nach dem Essen gern richtig satt ist.

Das Prinzip von Aufläufen ist schnell erklärt: Zutaten schnippeln, eventuell anbraten, alles in eine Auflaufform geben, Soße und Käse drüber – im Ofen backen. Wie viel Aufwand man betreiben will, ist frei skalierbar. Es gibt Gemüseaufläufe, wie z. B. den mit Zucchini und Schafskäse (S. 18), die sind in Nullkommanichts (ca. 30 Min.) zusammengestellt und gebacken. Andere Ofengerichte, wie etwa ein Butterbohnen-Auflauf (S. 52), brauchen dagegen fast zwei Stunden, bevor sie auf dem Tisch stehen. Die Zubereitungszeit der meisten Aufläufe liegt zwischen 45 Minuten und einer Stunde. Am liebsten esse ich Aufläufe und Gratins daher am Wochenende, wenn auch in der Küche die Uhr mal nicht tickt.

Während Aufläufe in der Regel eine wunderbare Mahlzeit für sich sind, eignet sich gratiniertes Gemüse wunderbar als Beilage zu gebratenem Fisch oder Fleisch.

Für besonders viel Geschmack bei Aufläufen und Gratins sorgt der Käse. Gruyère bringt einen schönen Schmelz mit. Emmentaler ist ein Universalgenie und passt fast immer. Beim Mozzarella kommen – wenn er richtig durchgebacken wird – die Röstaromen sehr gut rüber. Schafskäse und Feta bereichern Gerichte durch ihre typisch säuerliche Note. Und ein würziger Bergkäse kann den Charakter des gesamten Auflaufs noch mal in eine eigene Richtung lenken. In den Rezepten habe ich versucht, für Abwechslung zu sorgen. Bitte spielen Sie ruhig mit Ihrem Lieblingskäse – die Empfehlungen sind nicht in Stein gemeißelt.



Neben dem Käse lebt ein Auflauf von seiner Soße. Dabei handelt es sich meist um ein Gemisch aus Milch, Sahne, Gemüsebrühe oder Ei. Normalerweise bindet man die Soße mit etwas Speisestärke. Ich finde aber, dass die Stärke aus der Tüte Soßen schwer macht. Ich habe sie in den Rezepten daher weggelassen und binde die Soßen lieber mit einer frisch geriebenen Kartoffel. Das hat denselben Effekt und schmeckt viel leichter und frischer.

Darüber, ob man die Auflaufform nun einfetten soll oder nicht, streiten sich die Küchengeister seit Jahren. Hilft das Fetten der Form mit Butter wirklich verlässlich gegen das „Ankleben“ des Auflaufs? Nicht verlässlich, allerdings bringt das Löffelchen Butter noch mal ein bisschen mehr Geschmack in den Auflauf. Zwingend ist das Fetten der Auflaufform nicht.

In jedem Rezept finden Sie eine Empfehlung bezüglich der Größe der Auflaufform. Kleine fassen 1,5 l, mittelgroße 2,5 l und große Auflaufformen 3,5 l.

Low-Carb – aber richtig!

Warum ist Low-Carb derzeit eigentlich so angesagt? Es gab in den letzten Jahren eine Vielzahl an Ernährungs- und Diät-Konzepten, doch Low-Carb hat die meisten hinter sich gelassen. Warum? Ich glaube, es liegt daran, dass Low-Carb sich einfach gut und normal anfühlt. Es ist so, wie wir eigentlich essen sollten. Low-Carb ist ja keine Diät im herkömmlichen Sinn, sondern sorgt vielmehr für eine Umverteilung von dem, was wir essen. Weniger Zucker, mehr Gemüse sowie Fett und tierische Proteine in Maßen.

Wirft man einen Blick auf die gängigen Ernährungsempfehlungen, sieht man, wie wichtig Kohlenhydrate für uns sind. Unser Körper gewinnt aus drei Quellen seine Energie: aus Proteinen, Fetten und eben Kohlenhydraten. Letztere sind essenziell. Ohne sie würde unser Körper nicht funktionieren. Gut die Hälfte unserer täglichen Energie – da sind sich die Food-Experten einig – sollte aus Kohlenhydraten stammen. Bei Frauen sind das um die 260 g pro Tag, bei Männern 300 g. Wer jedoch Fett loswerden will, sollte diesen Wert deutlich unterschreiten. Als Richtlinie gelten täglich ungefähr 150 g Kohlenhydrate pro Tag – und die Fettschmelze kann beginnen.

Fehlen unserem Körper die wichtigen Kohlenhydrate, hat er nämlich einen Plan B. Er holt sich seine Kohlenhydrate einfach woanders her: nämlich aus seinen Fettzellen, die genau für diesen Katastrophenfall (nichts anders ist ein Nährstoffmangel) angelegt worden sind. Wer sich Low-Carb ernährt, kurbelt seinen Fettstoffwechsel an. Vorausgesetzt, er bewegt sich und treibt Sport. Bei jedem Mangel, den unser Körper erfährt, versucht er erst einmal unser Energielevel zu senken. Deswegen machen Diäten im wahrsten Sinne des Wortes schlapp. Ein Körper, der lange auf Diät gesetzt wird, baut Muskeln und sogar Knochen ab. Schließlich verbrauchen Muskeln, auch ohne dass sie bewegt werden, sehr viel Energie. Wer versucht, abzunehmen, und sich dabei nicht regelmäßig bewegt, verliert zwar Gewicht, aber nicht unbedingt Fett. Noch fataler ist: Wer Diät ohne Sport macht, gewöhnt seinen Körper an das niedrigere Energielevel. Isst man nach der Diät wieder normal, nimmt man plötzlich rasant zu. Eine ausgewogene Low-Carb-Ernährung ist