VERONIKA PICHL

ONE POT LOW-CARB

Kohlenhydratarm kochen –
mit nur einem Topf

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

riva

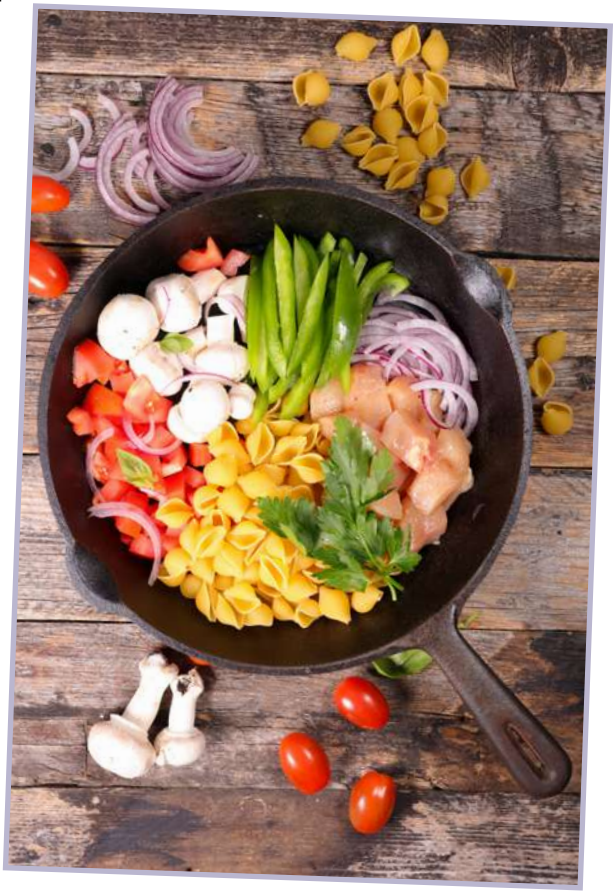
One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin

Ein stressiger Job, Haushalt, Kinderbetreuung und vielleicht auch noch ein regelmäßiges Sportprogramm – wäre es da nicht praktisch, wenn sich zumindest das Kochen fast von selbst erledigen würde? Und noch besser wäre es, wenn es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen gäbe.

Nach einer so praktischen Arbeitserleichterung sehnte sich auch Superhausfrau und Fernsehmoderatorin Martha Stewart. Darum revolutionierte die Buchautorin die Welt des Kochens kurzerhand mit ihrem eigenen Gericht, das sich fast von allein in nur einem einzigen Topf zubereiten sollte – die One Pot Pasta.

Martha Stewarts Kochinnovation ist dabei so einfach wie genial: Nudeln, klein geschnittene Zutaten und Soße werden im selben Topf gekocht und fertig ist die »One Pot Pasta«. So ist nicht nur ein leckeres, frisches Gericht ohne künstliche Zusätze ruck, zuck fertig, auch gibt es danach nur einen einzigen Topf abzuwaschen. Und auch der Geschmack kommt bei der One-Pot-Methode nicht zu kurz. Schließlich gart die Pasta direkt in der späteren Soße und schmeckt so besonders aromatisch.

Kein Wunder also, dass sich Martha Stewarts geniale One-Pot-Idee wie ein Lauffeuer in Food-Blogs und unter Hobbyköchen verbreiten sollte. Schnell war das Rezept in unzähligen Abwandlungen verfügbar und es entwickelte sich eine echte One-Pot-Pasta-Welle.



© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Aber es muss nicht immer Pasta sein! Es gibt unzählige Möglichkeiten, abwechslungsreiche Gerichte in nur einem Topf zu kochen – und das sogar kohlenhydratarm!
Wie sich die leckersten dieser fast »selbstkochenden« One-Pot-Zaubereien in nur einem Topf zubereiten lassen und dank ihrer Low-Carb-Tauglichkeit auch noch fitter und vielleicht sogar schlanker machen, will dieses Buch zeigen.

One Pot ist nicht gleich Eintopf

Die Idee, Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten, ist gar nicht so neu. Schließlich gab es schon früher bei Oma häufiger mal einen deftigen Eintopf. Und auch Erbsensuppe, Minestrone oder ähnliche Gerichte sind keine neue Erfindung. Allerdings gleichen sich klassische Eintopfgerichte doch sehr: Gemüse, Nudeln, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Co. kommen gemeinsam mit Wasser und Gewürzen in einen Topf und am Ende entsteht eine leckere, sättigende Suppe. Doch mal ehrlich: Wer möchte schon jeden Tag Suppe essen?

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Vermutlich kaum jemand. Genau aus diesem Grunde präsentieren sich moderne One-Pot-Rezepte auch nicht bloß als altbekannter Eintopf. Es bieten sich noch unzählige andere Möglichkeiten, gesunde und leckere Gerichte in nur einem Topf zuzubereiten – ohne dass jedes Mal ein klassischer Eintopf auf den Tisch kommt.

Schließlich werden beispielsweise auch Aufläufe, Gratins und Ofengerichte in nur einem Topf bzw. nur einer Form zubereitet. Durch clevere Zusammenstellung lassen sich dabei unzählige leckere, frische und gesunde Gerichte zubereiten. Und das klappt nicht nur mit Nudeln, sondern lässt sich mit ein bisschen Kreativität auch kohlenhydratarm oder diätfreundlich gestalten!

Und so bedeutet »One Pot« zwar »ein Topf«, aber ganz bestimmt nicht immer »Eintopf« – und das Konzept lässt sich gut in den stressigen Alltag integrieren, auch von denjenigen, die glauben, für gesunde Ernährung einfach keine Zeit zu haben!

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Alles in einem Topf – so geht's

Alle Zutaten wandern in einen Topf, die Arbeit ist getan und es heißt nur noch »warten und entspannen«? Das wäre ziemlich praktisch. Zugegebenermaßen ist es ganz so einfach aber leider doch nicht. Schließlich kommt es bei One-Pot-Gerichten entscheidend auf die richtige Kochstrategie an.

Bei vielen Rezepten gilt es, nicht nur die richtige Flüssigkeitszugabe zu beachten, sondern man muss die Zutaten auch in der richtigen Reihenfolge hinzufügen bzw. im Kochgeschirr schichten, damit ein optimaler Garpunkt aller Komponenten erreicht werden kann.

Wer beispielsweise Zucchini und Kohlrabi in nur einem Topf zubereiten will, wird kein zufriedenstellendes Ergebnis erreichen, wenn man das grüne Kürbisgewächs unten im Topf platziert, dann mit Kohlrabi bedeckt und beides gleich lang köchelt. Aller Voraussicht nach lässt sich auf diese Weise schließlich nur Zucchinipüree mit ziemlich bissfestem Kohlrabitopping zubereiten – ein Ergebnis, das wohl nur den wenigsten wirklich schmecken dürfte.

Zusätzlich empfehle ich auch bei einigen Rezepten, einzelne Zutaten anzu-

braten, bevor sie mit den restlichen Ingredienzen in den Topf wandern dürfen. So kommt zwar ein Arbeitsschritt mehr zustande, als es in Martha Stewards One-Pot-Pasta-Klassiker vorgesehen ist, dafür fehlt es dem Gericht später aber auch nicht an leckeren Röstaromen. Selbstverständlich können aber zum Anbraten und zur späteren Zubereitung derselbe Topf, dieselbe Pfanne oder derselbe Bräter verwendet werden – das ist praktisch, einfach und erzeugt auch keinen Mehraufwand beim späteren Abwasch. Mit der One-Pot-Methode ohne großen Aufwand auch abends nach der Arbeit oder generell im Alltag eine frische, gesunde Mahlzeit zaubern – das wäre für viele schon ein echter Meilenstein auf dem Weg zu einer gesünderen und bewussten Ernährung. Glücklicherweise geht das mit meinen tollen, abwechslungsreichen Rezepten auch ohne großen Aufwand und viel Küchenchaos.

Eine wichtige Grundvoraussetzung gibt es jedoch: Der richtige Topf muss her!

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Welcher Topf ist One-Pot-tauglich?

Praktischerweise lassen sich die meisten One-Pot-Gerichte mit jedem beliebigen Topf zubereiten, der sich im Küchenschrank finden lässt. Allerdings gibt es Eigenschaften, die das Kochen in nur einem Topf deutlich erleichtern können:

Insbesondere kann ein **beschichteter Topf** dabei helfen, das Anbrennen zu verhindern. Zusätzlich hilft die Beschichtung dabei, bei der Zubereitung weniger Fett zu verwenden. Gleiches gilt natürlich auch dann, wenn eine – ausreichend große – Pfanne als Kochgeschirr verwendet werden soll. Außerdem sollte zusätzlich darauf geachtet werden, dass ein **passender Deckel** vorhanden ist. Anderenfalls kann während des Kochvorgangs zu viel Flüssigkeit verdampfen und die richtige Konsistenz des Gerichts eventuell nicht erreicht werden. Dazu eignet sich z. B. auch ein Spritzschutzdeckel, den man auf diverse Töpfe und Pfannen unterschiedlicher Größe auflegen kann.

Praktisch kann es außerdem sein, ein ofenfestes Gefäß zum Zubereiten einiger One-Pot-Gerichte zu verwenden. So kann beispielsweise etwas auf dem Herd angebraten und später im selben Topf im Ofen fertiggegart werden. Besonders gut sind hierfür Bräter oder

ofenfeste Töpfe und Pfannen mit abnehmbarem Griff geeignet. Nicht ofenfeste Töpfe oder Pfannen insbesondere mit Plastikgriffen dürfen selbstverständlich auf keinen Fall in den Ofen wandern!

Ist der richtige Topf einmal gefunden, eignen sich One-Pot-Rezepte ideal auch für Kochanfänger oder Küchenmuffel. Schließlich müssen hier nicht mehrere Schritte in unterschiedlichen Pfannen und Töpfen parallel nebeneinander ausgeführt werden. Stattdessen werden erst die Zutaten vorbereitet und dann folgt ganz in Ruhe ein Arbeitsschritt nach dem anderen – und wenn die One-Pot-Zauberei erst einmal auf dem Herd steht oder im Ofen gart, bleibt noch genug Zeit, um schon einmal mit dem Aufräumen zu beginnen oder ein paar Minuten durchzuatmen.

Gleichzeitig helfen meine Rezepte dabei, auf eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung zu achten. Viele der frischen, gesunden Gerichte sind schneller nebenbei zubereitet, als der Lieferservice eine ungesunde, kohlenhydratreiche Mahlzeit liefern kann, nach der wir uns müde, schwer und einfach unfit fühlen.

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Low-Carb-Basics

Aber warum muss es denn Low-Carb sein? Macht das nicht alles gleich viel komplizierter? Und wofür soll das überhaupt gut sein?
Ganz einfach: Viele Studien und die Erfahrungen unzähliger Low-Carb-Fans bestätigen mittlerweile die positiven Auswirkungen des Low-Carb-Ernährungskonzepts auf Gesundheit und Wohlbefinden. Und auch beim Abnehmen hilft uns eine kohlenhydratreduzierte Ernährung weiter. Warum also nicht beide Vorteile verbinden?

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Low-Carb-Vorteile im Überblick

Low-Carb fördert den Muskelaufbau und die Reduktion von Körperfett

Gerade Sportler und Abnehmwillige kommen mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung weiter. Schließlich rücken hier Proteine und gesunde Fette auf dem Speiseplan viel weiter in den Vordergrund. Und Proteine wiederum sind der Stoff, aus dem unsere Muskeln gemacht sind. Völlig logisch also, dass wir durch eine kohlenhydratarme und proteinreiche Ernährung in Verbindung mit regelmäßigem Training effektiver Muskeln aufbauen und unseren Körper straff und stark formen können.

Zusätzlich hilft eine geringere Kohlenhydratzufuhr dabei, Körperfett effektiv abzubauen. Das hängt damit zusammen, dass insbesondere einfache Kohlenhydrate unserem Körper als schneller Brennstoff dienen. Nehmen wir sie über unsere Nahrung auf, schnellt unser Insulinspiegel in die Höhe und blockiert unseren Fettstoffwechsel. Das bedeutet: Treiben wir nun Sport oder benötigen anderweitig Energie, greift unser Körper hierfür zuerst auf die schnell verfügbaren Kohlenhydrate zurück. Ungeliebtes Körperfett hingegen bleibt so lange unangetastet, bis die Kohlenhydratreserven verbraucht sind.

Reduzieren wir jedoch die über unsere Nahrung aufgenommene Kohlenhydratmenge, greift unser Körper zur Energiegewinnung viel schneller auf unsere Fettreserven zurück.

Low-Carb verhindert zu hohe Cholesterinwerte

Obwohl unser Körper ohne Cholesterin nicht auskommt, bedeuten erhöhte Cholesterinwerte nichts Gutes. Vielmehr sind sie für ein höheres Risiko, an Herz-Kreislauf-Leiden zu erkranken, verantwortlich. Schließlich können unsere Blutgefäße durch zu hohe Cholesterinwerte verstopfen und die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung von Herz und Gehirn wird verschlechtert.
Zu beachten ist dabei, dass sich das im Blut gemessene Gesamtcholesterin aus mehreren Fraktionen zusammensetzt. Insbesondere sind diese das LDL- und das HDL-Cholesterin. Die Bezeichnungen leiten sich dabei von der Dichte ihrer chemischen Zusammensetzung ab und stehen für High-Density- und Low-Density-Lipoprotein. Diese Verbindungen sind dafür verantwortlich, Cholesterin von unserer Leber weg- bzw. zur Leber zurückzutransportieren.
Befinden sich allerdings zu große Mengen des LDL-Cholesterins im Blut, wirkt sich das negativ auf den Organismus aus. Schließlich gilt das LDL-Cholesterin als Blutfett und ist insbesondere für die Entwicklung von Gefäßverkalkungen verantwortlich – entsprechend ist es auch als »schlechtes Cholesterin« bekannt.
Das HDL-Cholesterin hingegen hat die Aufgabe, Cholesterin aus dem Gewebe (und auch aus der Gefäßwand) aufzunehmen und zu unserer Leber zurückzutransportieren. Dem »guten« HDL-Cholesterin wird darum eine gefäßschützende Wirkung zugeschrieben – ein niedriger HDL-Wert wiederum wird mit dem Risiko von Herzerkrankungen in Verbindung gebracht.
Und auch hier hilft Low-Carb weiter! Schließlich kann eine ausgewogene, nicht allein auf tierischem Eiweiß basierende kohlenhydratreduzierte Ernährung das Verhältnis zwischen »gutem« und »schlechtem« Cholesterin nachweislich positiv beeinflussen.

Low-Carb beugt Entzündungen vor

Oft wird nach einem Umstieg auf Low-Carb von weniger Gelenkbeschwerden und anderen Schmerzen berichtet. Das hat insbesondere damit zu tun, dass ein durch den Kohlenhydratkonsum hoher Insulinspiegel auch mit im Blut nachweisbaren Entzündungsmarkern in Verbindung gebracht wird. Wer sich hingegen Low-Carb ernährt, mutet seinem Körper einen geringeren Insulinausstoß zu.

Low-Carb stabilisiert den Blutzuckerspiegel

Basiert unsere Ernährung in erster Linie auf Kohlenhydraten, erlebt unser Blut-

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

zuckerspiegel täglich eine regelrechte Achterbahnfahrt. Nach dem Verzehr insbesondere einfacher Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl, süße Getränke) schnellt er rasant in die Höhe – und fällt kurze Zeit später wieder genauso schnell ab.

Leider ist dieses ständige Hin und Her jedoch alles andere als gesund. Neben Stimmungsschwankungen und Heißhunger kann die Blutzucker-Achterbahn nämlich sogar Diabetes verursachen. Wer hingegen auf Low-Carb umsteigt und auf einfache Kohlenhydrate weitestgehend verzichtet, befreit seinen Körper von der Blutzucker-Berg-und-Tal-Fahrt.

Low-Carb schenkt mehr Energie

Oftmals wird nach dem Umstieg auf Low-Carb auch von mehr Energie und Wohlbefinden berichtet. Ein Grund dafür ist, dass sich meist Ernährungsgewohnheiten positiv verändern und mehr frische Lebensmittel verzehrt werden. Hierdurch stehen dem Körper endlich ausreichende Mengen an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente) zur Verfügung.

Außerdem hängt das Gefühl, endlich mehr Energie zu haben, auch mit dem stabileren Blutzuckerspiegel zusammen. Bleibt der Blutzuckerspiegel niedriger, muss nämlich auch weniger Insulin (das im Körper dafür verantwortlich ist, den Blutzuckerspiegel zu normalisieren) ausgeschüttet werden. Und ein niedriger Insulinspiegel wiederum unterstützt unsere Mitochondrien bei der Energieerzeugung – wir fühlen uns im Ergebnis also energiegeladener.

Low-Carb – das Ernährungskonzept

Wer sich diese erheblichen Vorteile sichern möchte, ist mit unseren One-Pot-Low-Carb-Rezepten auf dem richtigen Weg! Schließlich hilft das beste Ernährungskonzept nur wenig, wenn es sich schlecht oder gar nicht in den Alltag integrieren lässt. Ganz anders sieht das aber zum Glück bei meinen Rezepten aus. Nicht nur lassen sich alle Gerichte ohne großes Koch-Chaos zubereiten, sie passen gleichzeitig auch perfekt in die Low-Carb-Küche und verhindern, dass wir aus Zeitmangel oder fehlender Kochlust in die Kohlenhydratfalle tappen!

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Low-Carb im Alltag setzt auf drei wesentliche Punkte:

Kohlenhydratbomben vermeiden:
Das sind insbesondere
- Zucker und Süßigkeiten
- Brot, Nudeln, Chips und Weißmehlprodukte
- süße Limonade, Fruchtsaft und andere süße Getränke

Kohlenhydrate clever ersetzen:
- Brot und Nudeln
- Kuchen, Desserts und Süßigkeiten durch kohlenhydratarme, zuckerfreie Alternativen ersetzen und kreatives Kochen mit gesunden Fetten, natürlichem Eiweiß und viel Gemüse

Kohlenhydratfallen erkennen und vermeiden:
- Fertiglebensmittel – insbesondere Fertiggerichte und Fertigsoßen
- herkömmlich paniertes Fleisch
- mit Mehl angedickte Soßen und
- Light-Produkte

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Low-Carb-Lebensmittel für die One Pots

»Und wovon soll ich dann satt werden, wenn Pasta und Kartoffeln nicht auf dem Speiseplan stehen?«, mag sich der ein oder andere fragen. Zugegeben, wer auf Low-Carb umsteigen will, muss beim Einkaufen etwas umdenken. Hungrig bleiben muss aber dennoch absolut niemand. Schließlich sättigen gerade Lebensmittel, die viele Proteine, Ballaststoffe oder gesunde Fette enthalten, besonders gut.
Einige Lebensmittel, die auf keinem Low-Carb-Speiseplan fehlen sollten, will ich hier vorstellen. Wie sich diese und viele andere gesunde Protein- und Nährstoffspender kreativ zubereiten lassen, zeigen später auch meine Rezepte.

1. Frisches, vorzugsweise saisonales Gemüse

Gemüse besteht meist zu einem großen Teil aus Wasser und liefert gleichzeitig viele Vitamine und Mineralien. Und auch als Ersatz für Kartoffeln oder

Pasta können viele Gemüsesorten besonders gut zum Einsatz kommen. Von Zucchinipasta bis hin zu Blumenkohlreis sind der Phantasie hier kaum Grenzen gesetzt.

2. Frische, säuerliche Früchte

Süße Früchte enthalten teilweise recht viele Kohlenhydrate. Allen voran Bananen und Weintrauben. Allerdings sind Früchte auch besonders wertvolle Spender von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und Antioxidantien und sollten darum nicht ganz vom Speiseplan verschwinden.

Insbesondere Beeren und Grapefruit enthalten viele Vitamine und schützen unsere Zellen mit wertvollen Antioxidantien. Gleichzeitig sind sie besonders kohlenhydratarm. Auf sie sollten wird darum keinesfalls verzichten. Außerdem weisen auch Aprikosen und Avocado einen geringen Kohlenhydratanteil auf und können unseren Speiseplan kreativ bereichern.

3. Fisch und Fleisch

Fisch und Fleisch sind die Proteinspender schlechthin und stehen darum besonders oft ganz oben auf dem Low-Carb-Speiseplan. Das hat nicht nur damit zu tun, dass sie keine Kohlenhydrate enthalten, dafür aber viel Eiweiß, das lange sättigt. Auch ist tierisches Protein dem körpereigenen Eiweiß besonders ähnlich und versorgt uns darum mit allen lebensnotwendigen Eiweißbausteinen.

Nicht nur Fleisch, auch Fisch ist ein wertvoller Eiweißlieferant und gefroren oder beispielsweise als Dosenthunfisch immer schnell und ohne großen Aufwand zum Kochen einsatzbereit.

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

4. Eier und Milchprodukte

Eier und Milchprodukte sind wahre Proteinbomben und passen aus diesem Grund sehr gut in die Low-Carb-Ernährung. Besonders vielseitig lassen sich Eier, Hartkäse, Quark und Joghurt zubereiten.

5. Pflanzliche Proteinquellen

Es müssen aber nicht immer Fleisch und Milchprodukte sein! Wer entweder ganz auf Fleisch oder tierische Produkte verzichten will und sich die positiven Auswirkungen einer Low-Carb-Ernährung auf den Cholesterinspiegel zunutze machen möchte, kann auch unter anderem auf Pflanzenmilch, Tofu, Tempeh und Bohnen setzen. Diese pflanzlichen Lebensmittel weisen einen eher niedrigen, auch bei der Low-Carb-Ernährung vertretbaren Kohlenhydratgehalt auf und versorgen uns mit wertvollem Protein.

6. Frische Kräuter und Gewürze

Auch frische Kräuter und Gewürze dürfen auf dem Low-Carb-Einkaufszettel nicht fehlen. Nicht nur haben Rosmarin, Kurkuma, Basilikum, Zimt und Co. durch die enthaltenen ätherischen Öle zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Auch helfen uns frische Kräuter und Gewürze dabei, Gewichtsfallen zu vermeiden. Leider sind nämlich gerade in fertigen Würzpulvern, Brühen und ähnlichen Produkten Zucker und Glutamat enthalten. Glutamat wiederum erwies sich in verschiedenen wissenschaftlichen Untersuchungen als echter Dickmacher. Das liegt daran, dass Glutamat die Rezeptoren des Hormons Leptin lahmlegt. So fühlen wir uns länger hungrig oder essen »über den Hunger hinaus« – schließlich ist Leptin das »Sättigungshormon« und soll unser Hungergefühl regulieren.

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8) 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Die besten Low-Carb-Foods für Ihre One-Pot-Variationen

(Durchschnittswerte, produktabhängig)

Gemüse und Salate		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Artischocken Blumenkohl Eisbergsalat Endiviensalat Feldsalat Kopfsalat Kresse Römersalat Salatgurken Spargel Spinat Zucchini	Auberginen Brokkoli Fenchel Grünkohl Kohlrabi Kürbis Lauch Mangold Paprika (grün + gelb) Rettich Rosenkohl Sellerie Tomaten Weißkohl Wirsing	Möhren Paprika (rot) Zwiebeln
Obst		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
	Avocado Himbeeren Zitrone	Brombeeren Erdbeeren Heidelbeeren Johannisbeeren Kiwi Mandarine Orange Papaya Pfirsich Stachelbeeren Wassermelone

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Milchprodukte und Käse		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Bergkäse Blauschimmelkäse Brie Butter Butterkäse Edamer Emmentaler Gorgonzola Gouda Parmesan Ricotta Schmand (40 % Fett) Schmelzkäse Speisequark Tilsiter	Buttermilch Hüttenkäse Joghurt Körniger Frischkäse Quark (Magerquark) Sahne (30 % Fett) Vollmilch (3,5 % Fett)	
Fisch und Meeresfrüchte		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Aal Forelle Garnelen, Hummer, Shrimps Heilbutt Hering Kabeljau Karpfen Lachs Makrele Sardinen, Sardellen Scholle Seezunge Steinbutt Thunfisch	Miesmuscheln Tintenfisch	Jakobsmuscheln Venusmuscheln
Fleisch und Wurst		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Bratwurst Corned Beef Ente	Hühnerleber Kalbsleber	

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g	Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g
Fleischkäse Fleischwurst Gans Hühnchen Kalb Leberwurst Mettwurst Pute Rind Salami Schinkenwurst Schwein		
Alkoholhaltige Getränke		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Sherry (trocken)	Bier Champagner Rotwein Sekt Weißwein	Apfelwein Beeren-Eiswein
Öle und Fette		
Weniger als 2 g Kohlenhydrate pro 100 g	**Weniger als 5 g Kohlenhydrate pro 100 g**	**Weniger als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g**
Butter Distelöl Erdnussöl Kokosöl Kürbiskernöl Leinsamenöl Margarine Mayonnaise Olivenöl Schweineschmalz Sesamöl Sojaöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Walnussöl		

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nudeln, Reis, Croûtons und Brot clever ersetzen

Da herkömmliche Nudeln und Reis aufgrund des hohen Kohlenhydratgehalts nicht für unsere Low-Carb One Pots geeignet sind, zeige ich Ihnen hier einige Alternativen. Gerade bei sehr fleisch- und fischlastigen Gerichten sind diese Zugaben eine leckere Variationsmöglichkeit. Zu beachten ist, dass Gemüsenudeln & Co. keine zu langen Garzeiten haben und meist erst gegen Ende der Kochzeit hinzugefügt werden sollten.

Gemüsenudeln

Leckere Spaghetti und gesunde Bandnudeln lassen sich ganz einfach und kohlenhydratarm selbst herstellen. Und hierfür ist nicht einmal viel Aufwand oder besonderes Gerät notwendig!
Zur Zubereitung leckerer Gemüsepasta sind beispielsweise Zucchini, Karotte, Rote Bete oder auch Kürbis geeignet. Nach dem Waschen kann das rohe Gemüse mit dem Sparschäler oder einem praktischen Spiralschneider in Spaghetti- oder Bandnudelform gebracht werden. Nun können die Gemüsenudeln zum gewünschten One-Pot-Gericht hinzugegeben und etwa 2 bis 4 Minuten mitgekocht oder -gebraten werden.

Konjakpasta und -reis

Konjaknudeln sind hierzulande noch weniger bekannt – unter Low-Carb-Fans erfreuen sich die asiatischen Nu-

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München