

# VEGETARISCHE LIEBLINGE

---

VEGETARISCHE LOW CARB REZEPTE ZUM VERLIEBEN





## Omelett mit Avocado

Kohlenhydrate: **7g**; Fett: **38 g**; Protein: **18 g** → **KCAL: 438 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **25 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Avocado ist das Trendfood schlechthin – gesund, nährstoffreich und super lecker. In Verbindung mit einem leckeren Omelett kann der Tag energiereich starten.

## ZUTATEN



4 Eier



40 ml Sojamilch



4 Esslöffel Olivenöl



½ Zwiebel



2 Tomaten



½ Avocado

## SO GEHT'S

1. Die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel grob reiben, mit den Eiern und der Sojamilch verquirlen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Das Olivenöl erhitzen und die Eimasse hineingeben. Die Hitze sofort zurücknehmen und die Tomaten auf dem Omelett verteilen. Auf der kleinsten Stufe 5-8 Minuten zugedeckt braten.
4. Vorsichtig aus der Pfanne lösen und auf zwei Tellern verteilen. Dazu passt jeweils ¼ Avocado in feinen Scheiben geschnitten oben auf dem Omelett.



## Mandel-Porridge mit Himbeeren

Kohlenhydrate: **11 g**; Fett: **32 g**; Protein: **17 g** → **KCAL: 401 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **8 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Dieser Himbeer-Mandel-Porridge sorgt für einen gesunden und guten Start in den Tag. Das Frühstück gelingt in nur 8 Minuten.

## ZUTATEN



100 g Mandeln,  
gemahlen



300 ml Milch



2 Teelöffel  
Flosamenschalen



300 ml Wasser



60 g  
Himbeeren

## SO GEHT'S

1. Die gemahlene Mandeln mit den Flosamenschalen mischen.
2. Wasser kochen, Mandeln und Flohsamenschalen hinzugeben, aufkochen lassen und auf mittlerer Hitze stellen.
3. Milch hinzugeben und noch weitere 3 Minuten köchelnd zu Brei rühren.



## Der ultimative Frühstücks Muffin

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **19 g**; Protein: **10 g** → **KCAL: 278 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **25 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Heidelbeer-Muffins sind besonders lecker und mit diesem Rezept gelingen sie bestimmt! Saftig und weich sind sie perfekt für dein Frühstück auf der Hand.

## ZUTATEN



2 Eier



10 g Butter



20 g Xylit-  
Puderzucker



35 g Mandelmehl



1 Teelöffel  
Backpulver



10 g Heidelbeeren

## SO GEHT'S

1. Von der Butter etwas für die Muffin Form nehmen. Das Xylit auf die restliche Butter streuen und verrühren.
2. Anschließend die Eier darauf verquirlen.
3. Das Mandelmehl und Backpulver hinzugeben.
4. Den fertigen Teig in die gefetteten Muffin Form geben und jeweils 1-2 Heidelbeeren darauf verstreuen.
4. Der Ofen sollte auf 200 °C vorgeheizt sein, bei Umluft eher 180 °C. Darin die Muffins ca. 12 Minuten backen.



## Acai-Smoothie

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **38 g**; Protein: **12g** → **KCAL: 400 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **7 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Acai-Beeren sind die Früchte der Kohlpalme (*Euterpe oleracea*), auch Jucara-, Assai-Palme oder Açai genannt, die vor allem am unteren Amazonas wächst. Sie gelten als Schlankmacher und Faltenkiller.

## ZUTATEN



200 g  
Mascarpone



50 g Heidelbeeren



50 ml Kokosmilch,  
fettarm



2 Teelöffel Acai-Pulver

## SO GEHT'S

1. Die Heidelbeeren waschen.
2. Alle Zutaten in einen hohen Mixer oder ein Standrührgerät geben und schaumig schlagen
3. In 2 Gläser füllen und genießen.



## Quark-Oliven-Brötchen

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **21 g**; Protein: **23 g** → **KCAL: 362 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **30 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Die Olivenbrötchen werden aus einem einfachen Quarkteig hergestellt, der nicht geknetet, sondern nur zusammengerrührt wird. Die Oliven geben den Brötchen eine mediterrane Note.

## ZUTATEN



2 Eier



33 g  
Leinsamenmehl



1 Teelöffel Butter



1 Prise Salz



1 Teelöffel  
Guakernmehl



100 g Quark



4 Oliven



33 g Mandelmehl



1/3 Päckchen  
Backpulver

## SO GEHT'S

1. Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze auf 200 °C, Umluft auf 180 °C.
2. Den Quark, die Eier und die Butter in einer Schüssel verrühren.
3. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und auf hoher Stufe zum Teig mixen.
4. Den Teig für 10 Minuten abgedeckt in Ruhe lassen.
5. Schneide in der Zwischenzeit die Oliven in kleine Scheiben.
6. Anschließend gib die Oliven in den Teig und forme schöne kleine Brötchen (ca.3-4 Stück), die für 15-20 Minuten im Ofen backen.



## Eier-Pfannkuchen mit Spinat

Kohlenhydrate: 8 g; Fett: 36 g; Protein: 21 g → **KCAL: 428 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **25 min** – Portionen: **2**

### **Tipp:**

In diesem Rezept treffen Kindheitsklassiker auf den allgemeinen Gemüse-Kindheitsschreck: Pfannkuchen und Spinat! ... genau das Erfolgsgeheimnis macht dieses Rezept aus.

## ZUTATEN



340g TK-Spinat



2 ½ Eier



67g Frischkäse



1 Prise Muskatnuss



1 Teelöffel Milch



67g Quark



13g Schnittlauch

## SO GEHT'S

1. TK-Spinat nach Anleitung in einem Topf auftauen.
2. Währenddessen den Quark in einer kleinen Schüssel mit der Milch verrühren und anschließend den Schnittlauch unterrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier in einer weiteren Schüssel mit Frischkäse verquirlen und ebenfalls würzen.
4. Sobald der Spinat fertig ist, die Eier als kleine Eier-Pfannkuchen backen.
5. Den Spinat mit Muskatnuss verfeinern. Die gebackenen Pfannkuchen mit dem Spinat auf einem Teller anrichten und mit dem Quark servieren.



## Mit Champignons gefüllte Zucchini

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **14 g**; Protein: **17 g** → **KCAL: 255 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Probiere unsere gefüllten Zucchini! Mit kleingeschnittenem Gemüse sind sie schnell zubereitet und eignen sich prima als vegetarisches oder auch veganes Gericht.

## ZUTATEN



2 große Zucchini



300g Champignons



1 Zwiebel



1 Tomate



1 Esslöffel  
Olivenöl



100g Feta



1 Prise Oregano

## SO GEHT'S

1. Teile nach dem Du die Zucchini gewaschen hast diese in 2 Teile, entkerne sie mit einem Löffel und leg sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
2. Den Backofen vorheizen auf ca. 180°C.
3. In einer Pfanne die geputzten und klein geschnittenen Champignons anbraten, das Öl hinzugeben und glasig andünsten.
4. Die Tomate heiß abspülen und anschließend häuten, würfeln und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Nach Belieben würzen.
5. Den Feta in kleine Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten mischen. Die Zucchini füllen und für 25 Minuten überbacken.





## Low Carb Nudelauflauf

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **24 g**; Protein: **14 g** → **KCAL: 296 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **45 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Selbstgemachte Nudeln, aber diesmal aus Zucchini und eine unwiderstehliche Käse-Sahne-Soße. Scheu dich nicht vor dem Spiralschneider, es lohnt sich, sich in diese Arbeit zu stürzen.

## ZUTATEN



1½ große Zucchini



100ml Sahne



2 Knoblauchzehen



8 Basilikumblätter



120g Cheddar,  
gerieben



1 Prise Muskatnuss

## SO GEHT'S

1. Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden.
2. In eine Schüssel die Sahne, gehackten Knoblauch, Pfeffer und Salz und eine Prise Muskatnuss mit einem Teil des Cheddar's verrühren.
3. Die Zucchini-Nudeln in eine Auflaufform geben und mit der Käse-Sahne-Soße übergießen. Anschließend den restlichen Cheddar drauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen für 25 Minuten bei 200°C Ober- und Unterhitze goldbraun backen.
5. Mit den Basilikumblätter garniert servieren.



## Blumenkohl-Flammkuchen

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **40 g**; Protein: **30 g** → **KCAL: 500 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **50 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Flammkuchen kann generell mit einer Vielzahl von Gemüse oder Käse belegt werden. Eine mögliche Alternative ist zum Beispiel Spinat und Ziegenkäse und dazu passt hervorragend eine frische Feige.

## ZUTATEN



170g Blumenkohl



1 1/3 Eier



100g Creme  
Fraiche



100g Paprika



130g Cheddar,  
gerieben



2/3 Zwiebel

## SO GEHT'S

1. Den Blumenkohl auf einer Gemüsereibe zu leckerem Mehl verarbeiten.
2. Die Eier hinzufügen mit dem Mehl vermischen und  $\frac{3}{4}$  des geriebenen Cheddar unterrühren. Den Teig ordentlich kneten.
3. Auf einem Backblech Backpapier auslegen und den Teig zu einem Flammkuchen ausrollen.
4. Gib die Creme Fraiche in eine Schüssel und würze ihn mit Salz und Pfeffer.
5. Zwiebel in Ringe schneiden und Paprika der Länge nach in Scheiben schneiden,
6. Creme Fraiche auf den Flammkuchen streichen, den restlichen Käse drüberstreuen und mit dem Gemüse belegen.
7. Das Blech für ca. 20 Minuten bei 180°C Ober-und Unterhitze in den Ofen geben

## Pikanter Tomatenreis

Kohlenhydrate: **11 g**; Fett: **22 g**; Protein: **7 g** → **KCAL: 193 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **40 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Bleib experimentierfreudig. Ersetz den Reis durch Blumenkohl und im Nu hast Du ein perfektes Low Carb Mittagessen. Durch die Ergänzung der leckeren Gewürze wird es ein raffiniertes Gericht. HMMM Lecker!

## ZUTATEN



1 Esslöffel  
Tomatenmark



½ Blumenkohl



1 Knoblauchzehe



1 Teelöffel Kurkuma



10g Ingwer



½ Teelöffel  
Schwarzkümmel



2 Esslöffel Olivenöl



1 Teelöffel Chili



1 Zwiebel

## SO GEHT'S

1. Den Blumenkohl ordentlich waschen und mit einem Gemüsehobel zu groben Reiskörnern verarbeiten.
2. Die Zwiebel achteln und den Knoblauch fein hacken.
3. In einer Pfanne mit Öl den Blumenkohl anbraten, die Zwiebel hinzugeben, glasig werden lassen und den Knoblauch, Tomatenmark und 300ml Wasser dazugeben.
4. Anschließend die Gewürze beimischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen bis die Tomatensoße ein wenig reduziert ist.
5. Auf zwei Teller verteilen und bei Belieben mit einem Klecks Joghurt verfeinern.



## Gebackener Chicorée mit Béchamel-Soße überzogen

Kohlenhydrate: 4 g; Fett: 20 g; Protein: 14 g → KCAL: 247 (pro Portion)

Gesamtzeit: 40 min – Portionen: 2

### Tipp:

Chicorée wird aufgrund seiner Bitterstoffe auch in der deutschen Küche immer beliebter – lässt sich sein außergewöhnliches Aroma doch hervorragend kombinieren.

## ZUTATEN



4 Chicorée



30g Butter



250ml Soja-Milch



30g Mandelmehl



Gewürznelke



100g Parmesan



1 Prise Chilipulver



1 Prise Muskat

## SO GEHT'S

1. Den Chicorée putzen und den Strunk entfernen, 10 Minuten in heißem Wasser kochen.
2. Im Topf die Butter schmelzen und das Mandelmehl hinzugeben. Anschließend das Ganze mit Soja-Milch aufkochen. Dabei rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und eine Gewürznelke für 10 Minuten mitkochen. Mit etwas Muskatnuss verfeinern und nach Wunsch mit Chilipulver würzen.
3. Den Chicorée in eine feuerfeste Form geben und mit der selbstgemachten Béchamel-Soße übergießen. Anschließend für 5-10 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze in den Ofen legen und mit Parmesan überbacken.



## Auberginen-Moussaka

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **29 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 312 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **60 min** - Portionen: **2**

### Tipp:

Eine klassische Moussaka ohne Fleisch, aber vermissen wirst Du es ganz bestimmt nicht. Auberginen, Tomaten, Oregano, Käse – nichts fehlt!

### ZUTATEN



333g Auberginen



400g passierte  
Tomaten



17ml Sahne



1 Prise Oregano



1 1/3 Eier



2 Esslöffel  
Olivenöl



1 Knoblauchzehe



33g Parmesan



200g Mozzarella

### SO GEHT'S

1. Auberginen waschen, in feine Scheiben schneiden, mit körnigem Salz bestreuen und anschließend 20 Minuten entwässern.
2. Die Eier hart kochen.
3. In einer Pfanne die Knoblauchzehen mit etwas Öl andünsten und mit den passierten Tomaten ablöschen und köcheln lassen. Mit einem Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben gerne mit Oregano abschmecken.
4. Auberginen abspülen und trocknen.
5. Leg die Hälfte der Auberginen in eine feuerfeste Form, dann gib die passierten Tomaten, den Mozzarella, dann wieder passierte Tomaten und die gekochten Eier als nächsten Schicht oben drauf. Am Ende legst Du wieder Auberginen oben drauf. Mit Parmesan bestreuen und bei 200°C für 30 Minuten backen.



## Shirataki – Butter – Nudeln

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **7 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 90 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **20 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Shirataki-Nudeln ist der Name für traditionelle japanische Nudeln mit geringem physiologischem Brennwert. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker.

## ZUTATEN



250 Shirataki -  
Nudeln



1 Esslöffel Butter



Zitronenabrieb



30g Rucola



30g Parmesan



Kräuter zum  
Dekorieren

## SO GEHT'S

1. Shirataki -Nudeln nach Packungsanleitung spülen.
2. Einen Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen und in einem zweiten Topf Butter zerlaufen lassen. Sobald sie flüssig ist den Topf vom Herd nehmen, die Hälfte des Parmesans hineingeben und den Zitronenabrieb hinzufügen.
3. Sobald das Wasser kocht, 2 Prisen Salz hinzugeben und die Nudeln darin maximal 2 Minuten ziehen lassen.
4. Butter-Parmesan auf die Nudeln geben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Rucola und den Küchenkräutern garnieren.



## Überbackene Tomaten

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **22g**; Protein: **16 g** → **KCAL: 286 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **45 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Powerfrucht Tomate - aufgrund ihrer Vitamine richtig gesund. Die Tomate besitzt nicht nur eine hohe Mengen Vitamin C, sondern auch zahlreiche B-Vitamine, welche die Konzentration fördern. Das Eisen der Tomate liefert Energie, die Folsäure schützt vor Arterienverkalkungen.

## ZUTATEN



266g Tomaten



2 ½ Eier



53 ml Sahne



1 Spritzer Olivenöl



Kräuter der  
Provence



20g Parmesan



1 Prise Muskat

## SO GEHT'S

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Tomaten waschen, in heißes Wasser tauchen und häuten. Danach vorsichtig teilen, in eine leicht gefettete Form geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus den Eiern und der Sahne eine Soße rühren, mit Kräutern, Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen. Soße über die Tomaten geben und mit Parmesan bestreuen.
3. Anschließend für 20 Minuten in den Ofen geben.



## Kürbisauslauf

Kohlenhydrate: **14 g**; Fett: **18 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 278 (pro Portion)**  
Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Warum einen Kürbisaufbau nicht mal als Lasagne servieren? Mit Butternut-Kürbis, Tomaten und Mozzarella wird daraus eine runde Sache. Lass es dir schmecken.

## ZUTATEN



500g Butternut-Kürbis



1 große Tomate



1 Packung Mozzarella



1 Esslöffel Olivenöl



Etwas Chilipulver



1 Prise Currypulver

## SO GEHT'S

1. Den Kürbis mit einem Kartoffelmesser schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backpapier ausgelegtes Backblech legen und leicht salzen.
2. Bei 170°C Ober- und Unterhitze ungefähr für 12 Minuten backen.
3. Währenddessen die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
4. Eine feuerfeste Form einölen und den Kürbis, die Tomate und den Käse in Scheiben übereinanderlegen. Solang wiederholen bis du alle Zutaten aufgebraucht hast. Mit Öl, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren und über den Auflauf verteilen.
5. Den Auflauf für 20 Minuten in den Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze backen.