LOW CARB PIZZA (TEIL 1)

ZUTATEN

BODEN

1 Blumenkohl (etwa 800 g)
Salz
50 Gramm Pecorino
2 Eier
50 Gramm Cashewkerne
Pfeffer (frisch gemahlen)

BELAG

200 Gramm Passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Prisen Oregano
2 Fleischtomaten
200 Gramm Bio-Büffelmozzarella
Thai-Basilikum (oder normales Basilikum)

ZUBEREITUNG

Im ersten Schritt wird der Pizzaboden zubereitet. Hierzu den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, abspülen und gut abtropfen lassen. Davon 600 g Blumenkohl abwiegen, im Mixer klein hacken und mit Salz in einer Schüssel mischen, etwa 20 Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl auf ein sauberes Geschirr- oder Mulltuch geben und mit den Händen sehr fest ausdrücken bis keine Flüssigkeit mehr austritt. Anschließend den Pecorino fein reiben und mit den Eiern in einer Schüssel verquirlen. Die Cashewkerne werden in einer Pfanne ohne Fett goldgelb geröstet, dann fein gehackt. Danach mit dem ausgedrückten Blumenkohl und der Eimasse mischen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Die Blumenkohlmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit einem zweiten Bogen Backpapier bedecken. Gleichmäßig zu einem Fladen ausrollen. Oberen Bogen Backpapier wieder entfernen. Blumenkohlboden im heißen Ofen auf der unteren Schiene etwa 18–20 Minuten backen.

LOW CARB PIZZA (TEIL 2)

ZUBEREITUNG

Für den Belag werden inzwischen passierte Tomaten und Tomatenmark verrührt. Falls die Masse zu dünnflüssig ist, noch etwas einkochen lassen, dann mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten abspülen, trocknen, Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomaten waagerecht in nicht zu dicke Scheiben schneiden, grob entkernen. Mozzarella gut abtropfen lassen, mit Küchenkrepp trocken tupfen. Kleine Kugeln halbieren, große Kugel in Scheiben schneiden. Den vorgebackenen Boden aus dem Ofen holen, mit der Tomatenmasse bestreichen, dann mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen. Bei gleicher Temperatur weitere 12–15 Minuten backen. Basilikum abspülen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, mit etwas Pfeffer über die fertige Pizza streuen.

BRÖTCHEN

ZUTATEN

30 Gramm Flohsamenschalen
30 Gramm Leinsamen (Leinsamenmehl)
1 TL Backpulver
200 Gramm Quark
100 Gramm Frischkäse
2 Eier
1 Prise Salz
Sesam, Kürbiskerne oder andere Körner, zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Für den Teig die Flohsamenschalen und das Leinsamenmehl mit dem Backpulver vermengen. Mit Quark, Frischkäse, Salz und Eiern mit einem Handrührgerät zu einem gleichmäßigen Teig vermischen. Den Teig anschließend etwa 15 Minuten ruhen lassen. Aus dem Brötchen Teig nun 6 kleine Brötchen formen und auf ein Backblech mit Backpapier geben. Nach Belieben mit Sesam, Sonnenblumenkernen oder anderen Körnern bestreuen. Bei 160 Grad werden die Brötchen 25 Minuten gebacken, bis sie goldgelb sind.

BURGER

ZUTATEN

CHIMICHURRI-SOSSE
1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt (getrocknet)
Salz
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Paprikapulver edelsüß
6 EL Rotweinessig
1 rote Zwiebel
8 EL Olivenöl
Pfeffer

FRIKADELLEN
700 Gramm Rinderhackfleisch
2 EL Öl (zum Braten)
1 Avocado
1 EL Zitronensaft
0,5 Bund Rucola
6 Brötchen

ZUBEREITUNG

Für die Soße den Koriander abspülen, trocknen. Knoblauch schälen, grob hacken. Lorbeerblatt ohne den mittleren Blattstiel ebenfalls grob hacken. Koriander, Knoblauch, Lorbeer, 1/2 TL Salz, getrocknete Kräuter, Paprikapulver, Essig und 3 EL Wasser mit dem Stabmixer grob pürieren. Zwiebel abziehen, sehr fein würfeln. Zwiebel und Olivenöl unter die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Für die Frikadellen aus dem Hack 6 flache Taler formen und von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt auf einem Teller für etwa 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Avocado vierteln, den Stein entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und in feine Scheiben schneiden. Salzen und mit Zitronensaft beträufeln. Rauke verlesen, abspülen, trocken tupfen, eventuell etwas kleiner zupfen. Öl in 1–2 Pfannen erhitzen, die Buletten darin etwa 10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Brötchen waagerecht halbieren und evtl. toasten. Mit der Chimichurri-Soße bestreichen und mit Buletten, Avocadoscheiben und Rauke belegen. Am besten sofort servieren. Restliche Soße extra dazu servieren

OOPSIES

ZUTATEN

5 Eier
100 Gramm Magerquark
100 Gramm Doppelrahmfrischkäse
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Magerquark, Frischkäse und Backpulver verrühren.
Die Eiweiße zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen und den Eischnee unter die Quark-Frischkäse-Masse heben.
Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und die Teigmasse in ca. 10 Fladen darauf geben.
Die Oopsies bei 150 °C (Umluft) etwa 20 Minuten lang im Backofen backen.

FRÜHSTÜCKS-BOWL

ZUTATEN

1 Handvoll Babyspinat
1 Mini Salatgurke (60 g)
2 Erdbeeren
80 Gramm Melonenfruchtfleisch
2 Kirschtomaten (50 g)
1 Scheibe Brot
Meersalz
Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Bio-Ei (hart gekocht, Größe M)
2 TL Leinöl (kalt gepresst, Bio)
2 EL Bergkäse
Zaziki Dip

ZUBEREITUNG

Die Spinatblätter putzen, abspülen und trocken schleudern. Danach die Gurke und Erdbeeren abspülen, trocken tupfen und halbieren und in mundgerechte Scheiben schneiden. Melone und Tomate in mundgerechte Stücke schneiden. Das Brot würfeln und in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten. Oder die Brotscheibe toasten. Brot etwas salzen und pfeffern. Ei halbieren. Alle Zutaten und Zaziki-Dip in einer Bowl anrichten und mit Leinöl beträufeln. Die Eihälften mit Käse bestreuen und pfeffern.

GULASCH

ZUTATEN

1 Zwiebel
250 Gramm Karotte
250 Gramm Knollensellerie
6 Rosmarinzweige
5 Stängel Thymian
1 Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen
1,2 Kilogramm Wildschweinnacken
4 EL Olivenöl
Salz
1,5 EL Tomatenmark
750 Milliliter Rotwein (trocken)
250 Gramm Kirschtomate
Pfeffer (frisch gemahlen)
2 EL Soßenbinder

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Kräuter abspülen, trocknen. Den Knoblauch schälen. Fleisch trocken tupfen, etwa 3–4 cm groß würfeln. 2 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Fleisch portionsweise darin bei starker Hitze anbraten und salzen. Herausnehmen, restliches Fleisch ebenso braten. Fleisch, Gemüse, Kräuter und Knoblauch in den Bräter geben. Tomatenmark zufügen, etwa 1 Minute mitrösten. Unter Rühren 250 ml Rotwein zugießen und einkochen. Restlichen Rotwein und 500 ml Wasser zufügen, unter Rühren aufkochen. 2–3 Stunden bei mittlerer Hitze schmoren. Gelegentlich umrühren. Kirschtomaten abspülen, putzen, halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Tomaten und restlichen Rosmarin darin braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräutzweige aus dem Gulasch nehmen. Die Soße evtl. mit etwas Soßenbinder binden. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

SHAKSHUKA

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 grüne Chili (klein)
Salz
0,5 TL Kümmel (Samen)
2 TL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
200 Milliliter Passierte Tomaten
1 Ei (Größe M)
0,5 Handvoll Koriander

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend Paprika und Chili abspülen, trocknen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln mit Salz und Cumin in Olivenöl andünsten, ohne dass sie braun werden. Knoblauch, Paprika und Chili unterrühren. Tomatenmark und passierte Tomaten zugeben. Alles bei kleiner Hitze 4–5 Minuten kochen. Das Ei in einer Schüssel aufschlagen und in eine kleine Mulde in der Tomatensoße geben. Bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Danach anrichten und warm genießen.

HEIDELBEER SMOOTHIE

ZUTATEN

5 Stiele Minze
3 Stiele glatte Petersilie
2 Datteln
40 Gramm Mandeln (ungeschält)
1 Banane (150 g)
140 Gramm TK-Heidelbeeren
3 Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Für den Smoothie die Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen abzupfen. Datteln klein hacken. Mandeln, 250–300 ml Wasser, Banane, Datteln, gefrorene Heidelbeeren, Kräuter und die Eiswürfel in einen Mixer geben und zu einem Smoothie pürieren, bis sich eine gleichmäßige Masse entwickelt. Den Smoothie sofort genießen.

KICHERERBSEN-SALAT

ZUTATEN

0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Minze
200 Gramm Kichererbsen (Dose)
150 Gramm eingelegte Paprika
1 rote Zwiebel
2 Orangen
2 EL Rotweinessig
2 TL Tomatenmark
0,5 TL Kreuzkümmel
0,5 TL Rosenpaprika
2 Prisen Oregano
1 EL Agavensirup
Meersalz
Cayennepfeffer
40 Gramm grüne Oliven (ohne Stein)
80 Gramm Ziegenkäse

ZUBEREITUNG

Zu Beginn die Kräuter gründlich abspülen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Das Kichererbsenwasser abgießen, die Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Eine halbe Orange auspressen, restliche Orangen schälen und klein schneiden. Orangensaft, Essig, Tomatenmark, Gewürze, Agavensirup, Meersalz und Cayennepfeffer verrühren. Den Salat gut vermischen und mit Ziegenkäse anrichten.

CHIAPUDDING

ZUTATEN

8 EL Chiasamen
4 EL griechischer Joghurt
1 l Milch
3 EL Honig
200 g Blaubeeren
200 g Himbeeren

ZUBEREITUNG

Chiasamen, Joghurt und Milch verrühren, mit 2 EL Honig süßen.Blaubeeren waschen und auf 4 Gläser aufteilen. Chia-Mischung darüber verteilen und über Nacht kalt stellen.Am nächsten Morgen Himbeeren pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit 1 EL Honig süßen. Himbeermus auf den Gläsern verteilen.