



## ***Low Carb Rezepte*** **Weniger Kohlenhydrate**

## ***INHALT***

01. Saatenbrot
02. Kohlrabi-Lasagne
03. Karottenpommes
04. Low-Carb-Waffeln
05. Schokokuchen
06. Muffins mit Himbeeren

---

Du willst mehr auf deine Ernährung achten? Ein guter Weg ist es, Kohlenhydrate zu reduzieren. Dafür haben wir leckere Low Carb Rezepte zusammengestellt - sowohl herzhaft als auch süß. Denn Low Carb heißt nicht, dass du verzichten musst.

**Koch-Mit wünscht guten Appetit!**

# SAATENBROT

## SAFTIG OHNE MEHL



### Zutaten für 1 Kastenform

- 100 g glutenfreie Haferflocken
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 50 g Chiasamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Walnüsse
- 20 g Flohsamenschalen
- 1 TL Salz
- 1/2 Pck. Backpulver
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup

### Zubereitung

#### Schritt 1

Zuerst hackst du die Walnüsse grob klein. Dann vermischst du alle trockenen Zutaten – also Haferflocken, Nüsse, Samen, Kerne, Salz und Backpulver – in einer großen Rührschüssel. Verrühre anschließend das Wasser mit dem Ahornsirup, dem Apfelessig und dem Olivenöl und gib die flüssigen zu den trockenen Zutaten. Nun verknetest du alles zu einem Teig.

#### Schritt 2

Lege eine Kastenform mit Backpapier aus und gib den Teig für dein Saatenbrot hinein. Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lasse ihn mindestens zwei Stunden ziehen. Noch besser ist es, den Brotteig über Nacht stehen zu lassen. Dann quellen die Samen richtig schön auf.

#### Schritt 3

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 °C) vor. Ritze das Brot an der Oberseite mit einem Messer längs ein und backe es auf mittlerer Schiene für ca. 60 Minuten. Je nach Ofen kann es sein, dass das Saatenbrot auch 5 bis 10 Minuten länger braucht. Es ist fertig, wenn die Ecken leicht gebräunt sind.



## Kohlrabi-Lasagne Gemüse statt Nudeln

### Zutaten für 4 Personen

- 4 Kohlrabi
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhack
- 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Balsamico-Essig
- 100 g saure Sahne
- 50 ml Milch
- 100 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan

### Zubereitung

#### Schritt 1

Zuerst den Kohlrabi schälen und in dünne Scheiben schneiden (etwa 3 mm). Dann in kochendem Salzwasser 5 Minuten vorgaren.

#### Schritt 2

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin unter Rühren glasig dünsten. Dann das Hackfleisch zugeben und krümelig braten.

#### Schritt 3

Dosentomaten mit Essig, Tomatenmark und 150 ml Wasser in einen Topf geben. Kräftig würzen und zugedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Saure Sahne, Milch, Parmesan und Gouda in einem Schälchen vermischen. Mit wenig Salz würzen, kräftig mit Pfeffer.

#### Schritt 4

Auflaufform dünn einetten. Abwechselnd Kohlrabischeiben und Bolognesesauce einschichten. Mit Gemüsescheiben enden und für die knusprige Käseschicht die Käse-Milch darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen circa 20 bis 25 Minuten goldgelb und knusprig überbacken.



## Karottenpommes Aus dem Ofen

### Zutaten

- 6 Möhren
- 6 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel flüssiger Honig
- Etwas Salz und Pfeffer
- Etwas Thymian

### Zubereitung

#### Schritt 1

Den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

#### Schritt 2

Die Karotten schälen, halbieren und in dicke Stifte schneiden. Öl mit Honig glatt rühren und nach Belieben mit Thymian oder anderen Kräutern würzen. Die Honigmischung unter die Möhrenpommes mischen und ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

#### Schritt 3

Backt eure Karottenpommes dann für 30 Minuten im Ofen, bis sie schön knusprig sind. Anschließend in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig!



## Low Carb Waffeln mit Quark

### Zutaten für ca. 10 Waffeln

- 150 g Magerquark
- 75 g Butter
- 9 EL Mandel- oder Kokosmehl
- 6 Bio-Eier
- 3 EL Rapsöl

### Zubereitung

#### Schritt 1

Gib die Butter in einen kleinen Topf und erhitze sie langsam, bis sie flüssig ist. Verrühre sie anschließend zusammen mit dem Magerquark, den Eiern und dem Rapsöl in einer Schüssel. Du kannst einen Schneebesen oder ein Handrührgerät dafür verwenden.

#### Schritt 2

Sobald du eine gleichmäßige Masse erhältst, mischst du das Mandel- bzw. Kokosmehl unter den Teig. Ist alles gleichmäßig verteilt, stellst du die Schüssel kurz beiseite und heizt das Waffeleisen vor.

#### Schritt 3

Bestreiche die Flächen des Waffeleisens mit etwas Butter oder Öl und gib einen Klecks Teig in die Mitte. Dabei gilt: Nimm nicht zu viel Teig, damit er nicht an den Seiten herausläuft. Nach kurzer Zeit ist die Low-Carb-Waffel fertig.



## Schokokuchen Saftig und Low Carb

### Zutaten für 1 Springform (26 cm)

- 4 Eier
- 150 g (Halbfett-)Butter
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 g Zartbitterschokolade (mindestens 75 % Kakao)
- 100 g Xylit oder Erythrit
- 40 g Backkakao
- 1 TL lösliches Kaffeepulver
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

### Zubereitung

#### Schritt 1

Beginne damit, die Eier zu trennen. Gib die Prise Salz zu den Eiweißen und schlage sie zu festem Eischnee. Mische die Eigelbe mit dem Süßungsmittel (Xylit oder Erythrit) und rühre sie mit einem Handmixer schaumig.

#### Schritt 2

Gib die Butter und die Schokolade in einen kleinen Topf und lasse beides bei mittlerer Hitze auf dem Herd schmelzen. Lasse die Butter-Schoko-Mischung lauwarm abkühlen. Rühre sie dann unter die Eigelbmasse.

#### Schritt 3

Heize den Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze (oder 155°C Umluft) vor. Fette die Springform gut ein und streue sie mit ein paar Mandeln aus.

#### Schritt 4

Der Rest der gemahlenden Mandeln, das Kakaopulver, der Instant-Kaffee und das Backpulver kommen jetzt zu den flüssigen Zutaten. Rühre alles vorsichtig unter und hebe zum Schluss den Eischnee unter. Nun kommt der Teig in die eingefettete Form und wird für 30 bis 40 Minuten auf mittlerer Schiene gebacken.

# LOW CARB MUFFINS MIT HIMBEEREN



## Zutaten für 12 Muffins

- 140 g Mandelmehl (teilentölt)
- 100 g Himbeeren (frisch oder TK)
- 120 g Butter
- 6 Eier (Größe M)
- eine Vanilleschote
- 1 TL Stevia-Pulver
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz

## Zubereitung

### Schritt 1

Backofen auf 170 °C Ober- und Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen. Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen oder tiefgekühlte Früchte auftauen lassen. Die Butter schmelzen.

### Schritt 2

Ein Ei trennen und das Eiweiß zu Eischnee schlagen. Die anderen 5 Eier aufschlagen und mit dem übrigen Eigelb verquirlen.

### Schritt 3

Die geschmolzene Butter langsam zu den Eiern gießen. Vanille aus der Schote kratzen und unterrühren. Mandelmehl, Stevia-Pulver, Backpulver und eine Prise Salz vermengen und untermischen. Zum Schluss den Eischnee und anschließend die Himbeeren vorsichtig unterheben.

### Schritt 4

Ein Muffinblech mit Muffinförmchen auslegen und den Teig in die Förmchen füllen. Das geht am einfachsten mit einem Eisportionierer. Die Low-Carb-Muffins etwa 15 bis 20 Minuten goldgelb backen.





# Impressum

Verantwortlich für das Angebot:  
gemäß § 5 Telemediengesetz  
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:  
MMS E-Commerce GmbH  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt  
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Dr. Sascha Mager  
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts  
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:  
E-Mail: [koch-mit@mediamarkt.de](mailto:koch-mit@mediamarkt.de)  
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:  
Jörg Bauer, Dr. Sascha Mager  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.  
Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per  
E-Mail an [Jugendschutz@media-saturn.com](mailto:Jugendschutz@media-saturn.com)  
Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de  
Jörg Bauer, Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH  
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für  
den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

## Bildquellen:

Seite 1+2: [@stock.adobe.com/ehaurylik](https://www.stock.adobe.com/ehaurylik)  
Seite 3+4: [@stock.adobe.com/Arkadiusz Fajer](https://www.stock.adobe.com/Arkadiusz Fajer)  
Seite 5: [@gettyimages/Yuki KONDO](https://www.gettyimages.com/Yuki KONDO)  
Seite 6: [@gettyimages/bhofack2](https://www.gettyimages.com/bhofack2)  
Seite 7: [@stock.adobe.com/ehaurylik](https://www.stock.adobe.com/ehaurylik)  
Seite 8: [@stock.adobe.com/Sea Wave](https://www.stock.adobe.com/Sea Wave)  
Seite 9+10: [@gettyimages.com/lisegagne](https://www.gettyimages.com/lisegagne)  
Seite 11+12: [@stock.adobe.com/Sea Wave](https://www.stock.adobe.com/Sea Wave)