

# REZEPTTE

für die

# METABOLE DIÄT

---

## LOW CARB ERNÄHRUNG

Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!

CLAUDIA WERNIG

**MATRIX**  
www.matrbx.cc

641.873

# INHALT

---

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort der Autorin .....                                           | 7   |
| Vorwort aus ernährungsphysiologischer Sicht .....                   | 9   |
| Kapitel 1 – Low Carb wirkt! Erfolg mit der Metabolen Diät .....     | 17  |
| Kapitel 2 – Grundlagen der Metabolen Diät .....                     | 45  |
| Kapitel 3 – Schnell und einfach Kochen von A-Z .....                | 57  |
| Kapitel 4 – Kräuter & Gewürze ABC .....                             | 79  |
| Kapitel 5 – Küchengeräte & Küchenhelfer .....                       | 91  |
| Kapitel 6 – Rezepte für die Metabole Diät .....                     | 99  |
| <i>Salate</i> .....                                                 | 101 |
| Feldsalat mit Forellenfilets .....                                  | 102 |
| Thunfischsalat mit roter Bete und Pflaumen .....                    | 103 |
| Orangen-Fenchelsalat mit Hühnchenbruststreifen .....                | 104 |
| Riesengarnelenschwänze<br>auf Mozzarella, Tomaten und Ruccola ..... | 105 |
| Rinderfiletstreifen auf Feldsalat mit roter Bete .....              | 106 |
| Chinasalat mit Geflügel und Sesam .....                             | 107 |
| Chicorée Salat mit Flusskrebse und Minze .....                      | 108 |
| <i>Suppen &amp; Eintöpfe</i> .....                                  | 109 |
| Hühnersuppe .....                                                   | 110 |
| Chili-Eintopf .....                                                 | 111 |
| Ungarische Gulaschsuppe .....                                       | 112 |
| Hühnercurry mit Kürbis in Kokosmilch .....                          | 113 |
| Kohlrabisuppe mit Lachs .....                                       | 114 |
| Rindsuppe .....                                                     | 115 |
| Sauer-scharfe Pilzsuppe .....                                       | 116 |

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Ratatouille mit Hackfleischbällchen .....                            | 117 |
| Norwegischer Lammeintopf .....                                       | 118 |
| <b>Vorspeisen, Snacks &amp; Kaltgerichte</b> .....                   | 119 |
| Salatpäckchen mit Thunfischfüllung .....                             | 120 |
| Gemüseröllchen .....                                                 | 121 |
| Carpaccio auf Senfrahm mit Pilzen .....                              | 122 |
| Melone mit Schinken .....                                            | 123 |
| Thunfisch-Tomaten mit Basilikum .....                                | 124 |
| Flusskrebs mit Avocado .....                                         | 125 |
| Schinkenmousse auf Sommersalat .....                                 | 126 |
| Hähnchenbrustspieße mit Mozzarella und Basilikum .....               | 127 |
| Roastbeef mit Spargel .....                                          | 128 |
| <b>Eierspeisen</b> .....                                             | 129 |
| Pochierte Eier im Gurken-Kräuter-Bett .....                          | 132 |
| Schaumomelette mit chinesischen Pilzen .....                         | 133 |
| Überbackener Spinatauflauf .....                                     | 134 |
| Thunfisch-Eierpfanne .....                                           | 135 |
| Schinken-Spargelomelette .....                                       | 136 |
| Curryeier in Karibik-Creme .....                                     | 137 |
| Asiatisches Omelette .....                                           | 138 |
| <b>Hauptgerichte mit Fleisch</b> .....                               | 139 |
| Steak-Happen mit Japan-Gemüse .....                                  | 140 |
| Kaninchenrücken mit Pfifferlingen .....                              | 141 |
| Gedämpftes Lamm .....                                                | 142 |
| Schweinesteaks auf Kochsalat .....                                   | 143 |
| Hackrollbraten .....                                                 | 144 |
| Griechische Lammspieße .....                                         | 145 |
| Gulasch .....                                                        | 146 |
| Fleischknödel mit Sauerkraut .....                                   | 147 |
| Gekochtes Kalbfleisch<br>mit warmer Dillsauce und Suppengemüse ..... | 148 |
| <b>Geflügel</b> .....                                                | 149 |
| Teriyaki Hähnchen .....                                              | 150 |
| Putenbrust in roter Zwiebelsauce .....                               | 151 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Chinesisches Hühnchen »Tikka« .....                      | 152 |
| Truthahnschnitzel mit Peterwurzeln .....                 | 153 |
| Olivenschnitzel mit Pfifferlingen .....                  | 154 |
| Hühnchen-Pilz-Lasagne .....                              | 155 |
| Souvláki mit Griechischem Salat .....                    | 156 |
| <b>Fisch</b> .....                                       | 157 |
| Thunfischsteak auf roter Bete .....                      | 158 |
| Babykalamari auf Paprika-Chilisalsa .....                | 159 |
| Scholle im Mandelmantel mit Blattspinat .....            | 160 |
| Zanderfilet mit Avocadocreme und Jungzwiebelragout ..... | 161 |
| Überbackener Kabeljau .....                              | 162 |
| Lachsragout in Kräuter-Limettensauce .....               | 163 |
| Dorschfilet mit Gemüse-Knoblauch-Fond .....              | 164 |
| Schollenröllchen auf Porree mit Joghurtsauce .....       | 165 |
| Kabeljaufilet im Tomatenbett .....                       | 166 |
| <b>Wok-Gerichte</b> .....                                | 167 |
| Garnelen in scharfer Chili-Sauce .....                   | 169 |
| Hühnerfleisch mit Erdnuss-Sauce .....                    | 170 |
| Lamm mit Bohnen, Minze und Basilikum .....               | 171 |
| Seeteufel mit Ingwer .....                               | 172 |
| Schweinefleisch mit Kokos-Sauce und Koriander .....      | 173 |
| Rindfleisch mit Pilzen .....                             | 174 |
| Ma-Po Tofu .....                                         | 175 |
| <b>Burger</b> .....                                      | 177 |
| Thai Burger .....                                        | 178 |
| Griechischer Burger .....                                | 179 |
| Forellenburger mit Broccoli .....                        | 180 |
| Putenburger »Mexiko« .....                               | 181 |
| Apfel-Pflaumen Burger .....                              | 182 |
| Cheeseburger .....                                       | 183 |
| Hot-Chili Burger .....                                   | 184 |
| <b>Sommerliche Grillgerichte</b> .....                   | 185 |
| Lachspäckchen mit Gemüse garnitur .....                  | 186 |
| Gefüllte Lammsteaks .....                                | 187 |

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Balkan-Hackspieße .....                    | 188 |
| Schweinesteaks mit Zwiebelfüllung .....    | 189 |
| Sizilianisches Grillhähnchen .....         | 190 |
| Gegrillter Saibling mit Zitrone .....      | 191 |
| Garnelenspieße auf thailändische Art ..... | 192 |
| Geflügelspieße mit Zitrusaromen .....      | 193 |
| Gegrilltes Gemüse ragout .....             | 194 |
| <b>Saucen &amp; Dips</b> .....             | 195 |
| Pikanter Joghurt-Dipp .....                | 196 |
| Schnittlauch-Koriander Dipp .....          | 197 |
| Tomaten-Kräutersauce .....                 | 198 |
| Gurken-Raita .....                         | 199 |
| Cremiger Ruccola-Dipp .....                | 200 |
| <b>Desserts</b> .....                      | 201 |
| Saftiger Mohnkuchen .....                  | 202 |
| Frischkäsequark mit Himbeeren .....        | 203 |
| Raffaello Schnitten .....                  | 204 |
| Schokocreme mit Minzesauce .....           | 205 |
| Blueberry-Whey Pfannkuchen .....           | 206 |
| Quarkauflauf mit Apfel .....               | 207 |
| Zitrusbaiser mit Minze-Erdbeeren .....     | 208 |
| Triple-Protein Pancakes .....              | 209 |
| Erdbeer-Joghurt Kuchen .....               | 210 |
| <b>Eis</b> .....                           | 211 |
| Blueberry-Buttermilk Icecream .....        | 212 |
| Fruchteis .....                            | 213 |
| Coconut-Milk Eis .....                     | 214 |
| Schoko-Nuss Eis .....                      | 215 |
| Erdbeer-Quark Eis .....                    | 216 |
| Fruchtiger Minerallutscher .....           | 217 |
| ZELL-TECH Sorbet .....                     | 218 |
| <b>Muffins</b> .....                       | 219 |
| Apfel-Zimt Muffins .....                   | 220 |
| Banana-Peanut Muffins .....                | 221 |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| Blueberry-Schoko Muffins .....                                      | 222        |
| Kokos Muffins .....                                                 | 223        |
| Coffee Muffins .....                                                | 224        |
| Orangen-Schoko Muffins .....                                        | 225        |
| Quark Muffins .....                                                 | 226        |
| <b>Frühstück, Pre- und Post-Workout .....</b>                       | <b>227</b> |
| Dinkel-Amarant-Müsli mit Früchten .....                             | 228        |
| Weizenpops mit Schokomilch .....                                    | 229        |
| Bircher Müsli .....                                                 | 230        |
| Hirsebrei mit Ahornsirup .....                                      | 231        |
| Vollkornbrot mit Früchtequarkaufstrich und Proteinshake ..          | 232        |
| Vollkornbrote<br>mit pikantem Quarkaufstrich und Proteinshake ..... | 233        |
| Apfeltaler .....                                                    | 234        |
| French-Toast .....                                                  | 235        |
| <b>Kapitel 7 – Diätpläne für die Metabole Diät .....</b>            | <b>237</b> |
| 7 Tage Diätplan 1000 Kalorien .....                                 | 238        |
| 7 Tage Diätplan 2000 Kalorien .....                                 | 246        |
| 7 Tage Diätplan 3000 Kalorien .....                                 | 254        |
| <b>Literaturverzeichnis .....</b>                                   | <b>262</b> |