

Sabine Hülsmann

SLOW CARB

**Mit den richtigen Kohlenhydraten
zum Wohlfühlgewicht**

mit Fotos von Anke Schütz



6
VORWORT

8
EINLEITUNG

Lesen Sie hier, was sich hinter dem Begriff Slow Carb verbirgt, was „langsame Kohlenhydrate“ in unserem Körper bewirken und in welchen Lebensmitteln sie stecken. Für einen schnellen Überblick sorgt die Slow-Carb-Pyramide. Erfahren Sie Grundlegendes über Fette und Eiweiße und holen Sie sich die besten Lebensmittel-Tauschtricks sowie Tipps gegen die gefürchteten Heißhungerattacken.

26
FRÜHSTÜCK & SMOOTHIES

In aller Ruhe in den Tag starten, das geht auch, wenn's morgens mal hektisch wird: mit crunchy Müslis, leckeren Aufstrichen, Porridge, fruchtigen Muffins und selbst gemachten Brötchen.

52
SALATE, SNACKS & FÜRS BÜRO

Bye-bye, Durchhänger! Ob frisches Gemüse, bunte Salate oder knusprige Sprossen – diese ballaststoffreichen Rezepte zaubern nicht nur Leckeres und Gesundes für zwischendurch auf den Teller, sie machen auch prima satt und sorgen für neue Energie!

86
SUPPEN & HAUPTGERICHTE

Bei Slow Carb dürfen wir richtig genießen: Ob dampfende Suppen, cremige Gnocchi, leckere Pasta oder Lieblingsgerichte aus Ofen und Pfanne – mehr Wohlgefühl geht nicht!

142
SÜSSES, KUCHEN & DESSERTS

Süßschnäbel aufgepasst: Die gesunden langsamen Kohlenhydrate stecken auch in Pralinen, Waffeln, Strudel, Eis & Co. – man muss nur die richtigen Rezepte kennen...

164
WOCHENPLAN

166
REGISTER



glutenfrei



laktosefrei



vegan



vegetarisch

REZEPTREGISTER

- A**
- Amarant**
- Amarant-Schoko-Bällchen mit Pistazien 144
 - Rinderfiletsteak mit Amarant-Kruste 138
 - Rührei mit Sprossen und Cocktailtomaten 41
 - Saiblingsfilets mit Lauchgemüse 122
- Ananas**
- Ananaseis mit Kokosmus 147
 - Exotischer Obstsalat mit Joghurtsauce 30
 - Gebackene Ananas mit Kokospanade 148
 - Gelber Smoothie mit Erdmandeln 39
 - Grüner Smoothie mit Ananas 38
- Apfel**
- Apfelstrudel mit Cranberrys 158
 - Bratäpfel mit Aprikosen 153
 - Buchweizenmüsli 28
 - Gebratene Entenbrust mit Selleriepüree 128
 - Mandelmüsli 28
 - Möhren-Apfel-Salat mit Maulbeeren 66
 - Rohkostsalat mit Pinienkernen 57
 - Vollkornbrot mit Apfel und Rosinen 47
- Aprikosen**
- Aprikosenaufstrich 44
 - Bratäpfel mit Aprikosen 153
 - Hähnchenbrustfilet mit Erbsenbulgur 124
 - Kamut-Bohnen-Küchlein mit Aprikosen 48
 - Mohn-Aprikosen-Kuchen mit Mandeln 162
- Auberginen**
- Auberginendip mit Sesam und Amarant 81
 - Gefüllte Auberginen mit Bulgur und Rosinen 110
 - Hirse-Gemüse-Pfanne mit Joghurt-Tahin-Dip 117
- Avocado**
- Avocado-Nuss-Creme 45
 - Emmerbratlinge mit Avocadodip 71
 - Kalte Avocadosuppe mit Gurke und Minze 84
 - Linsennudeln mit Avocadocreme 102
 - Schoko-Mousse-Pralinen mit Avocado 145
 - Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62
- B**
- Beeren**
- Beerenaufstrich mit Chiasamen 37
 - Buchweizenmüsli 28
 - Dinkelwaffeln mit Heidelbeerjoghurt 156
 - Erdbeereis mit Cashewnussmus 146
 - Himbeerkuchen mit Chiasamen 161
 - Hirsebrei mit Kokos 34
 - Lila Smoothie mit Mandelmus 39
 - Möhren-Apfel-Salat mit Maulbeeren 66
 - Roter Smoothie mit Chiasamen 38
 - Vollkornmuffins mit Johannisbeeren 50
- Beluga-Linsensalat mit Kapern und Chili 59**
- Bohnen**
- Bohnen-Emmer-Salat mit Rote-Bete-Dressing 64
 - Bohnensalat mit Koriander 67
 - Bohnensalat mit Feta und Zwiebeln 63
 - Ei im Nussmantel auf Salat mit Speck 54
 - Fenchel-Lauch-Risotto mit Kidneybohnen 96
 - Hackfleischbällchen mit Krautsalat 132
 - Paprikasuppe mit grünen Bohnen 88
 - Kamut-Bohnen-Küchlein mit Aprikosen 48
 - Ofenforelle mit Bohnenpüree 119
 - Ofenkürbis mit Bohnenchili 130
 - Quinoa-Omelett mit Bohnensalat 40
 - Saltimbocca mit dicken Bohnen 133
 - Thunfischaufstrich mit weißen Bohnen 82
 - Vollkornpenne mit Bohnen und Speck 99
 - Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62
- Bratäpfel mit Aprikosen 153**
- Brokkoli-Auflauf mit Cashewkernen 103**
- Buchweizen**
- Buchweizenmüsli 28
 - Buchweizenpfannkuchen mit Kürbiscreme 74
 - Buchweizenschmarren mit Kompott 154
 - Bunter Herbstsalat mit Buchweizen 56
 - Dorade mit Gemüsesalat 120
 - Palatschinken mit Mohn und Physalis 160
 - Tiramisu-Crumble mit Erdmandeln 151
- C**
- Chiasamen**
- Beerenaufstrich mit Chiasamen 37
 - Chia-Hafer-Porridge mit Mango und Kiwi 33
 - Erdmandelcreme mit Feigen und Orange 32
 - Himbeerkuchen mit Chiasamen 161
 - Hirsebrei mit Mango oder Kokos 34

Linsenbratlinge mit Currydip 70
Pflaumenaufstrich mit Chiasamen 36
Roter Smoothie mit Chiasamen 38
Schoko-Mousse-Pralinen mit Avocado 145

Curry

Erbsencurry mit Garnelen 114
Kichererbsencurry mit Blumenkohl 112
Linsenbratlinge mit Currydip 70

D

Dattel-Sesam-Kugeln mit Amaretto 149
Dinkelnudeln mit Linsensauce 127
Dinkelpfannkuchen mit Orangen und Nüssen 42
Dinkelwaffeln mit Heidelbeerjoghurt 156

Dip

Auberginendip mit Sesam und Amarant 81
Emmerbratlinge mit Avocadodip 71
Gemüsebutter mit Mandeln 83
Hirse-Gemüse-Pfanne mit Joghurt-Tahin-Dip 117
Hummusaufstrich mit Blattspinat 83
Linsenbratlinge mit Currydip 70
Linsen-Nuss-Dip mit Koriander 82
Sesam-Kichererbsen-Bällchen mit
Minz-Limetten-Dip 68
Thunfischaufstrich mit weißen Bohnen 82
Dorade mit Gemüsesalat 120

E

Ei

Ei im Nussmantel auf Salat mit Speck 54
Quinoa-Omelett mit Bohnensalat 40
Rührei mit Sprossen und Cocktailtomaten 41

Einkorn

Einkornbrötchen mit Quark und Kernen 46
Einkorn-Dinkel-Pizza mit Artischocken 76
Einkornpfanne mit Pilz-Weißwein-Sauce 109
Gewürzbrötchen mit Sesam und Koriander 80
Mohn-Aprikosen-Kuchen mit Mandeln 162
Vollkornmuffins mit Johannisbeeren 50

Eis

Erdbeereis mit Cashewnussmus 146
Erdnusseis mit Rumrosinen 147

Emmer

Bohnen-Emmer-Salat mit Rote-Bete-Dressing 64
Emmerbratlinge mit Avocadodip 71
Schweinefilet mit Emmerreis 135
Entenbrust, gebratene, mit Selleriepüree 128
Erbsencurry mit Garnelen 114
Erdbeereis mit Cashewnussmus 146
Erdmandelcreme mit Feigen und Orange 32
Erdnusseis mit Rumrosinen 147
Exotischer Obstsalat mit Joghurtsauce 30

F

Fenchel-Lauch-Risotto mit Kidneybohnen 96

Fisch

Dorade mit Gemüsesalat 120
Gebratener Lachs mit Pak-Choi-Gemüse 123
Graupenrisotto mit Zanderfilet 118
Gurken-Lachs-Creme 45
Hirsepizza mit Thunfisch 77
Ofenforelle mit Bohnenpüree 119
Saiblingsfilets mit Lauchgemüse 122
Thunfischaufstrich mit weißen Bohnen 82
Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62

G

Garnelen, gebratene, auf schwarzem Reis 115
Gebackene Ananas mit Kokospanade 148
Gebratene Entenbrust mit Selleriepüree 128
Gebratene Garnelen auf schwarzem Reis 115
Gebratener Lachs mit Pak-Choi-Gemüse 123
Gefüllte Auberginen mit Bulgur und Rosinen 110
Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse 72
Gelber Smoothie mit Erdmandeln 39
Gemüsebutter mit Mandeln 83
Gemüse-Graupen-Pfanne mit Kürbiskernen 116
Gemüsenudeln mit Basilikumpesto 98 (Titelrezept)
Gewürzbrötchen mit Sesam 80

Gnocchi

Krabbensauce mit Lauch 107
Pastinakengnocchi mit Tomatensauce 104
Pfefferlingsauce mit Salbei 106
Überbackene Gnocchi mit Oliven 107
Graupenrisotto mit Zanderfilet 118

Grüner Smoothie mit Ananas 38
Grünkernsuppe mit Räucherlachs 93
Gurken-Lachs-Creme 45

H

Hackfleischbällchen mit Krautsalat 132
Hähnchen
Dinkelnudeln mit Linsensauce 127
Hähnchenbrustfilet mit Erbsenbulgur 124
Hähnchenkeulen mit Mandelpolenta 126
Hähnchennuggets im Pumpernickelmantel 78
Himbeerkuchen mit Chiasamen 161
Hirse
Hirsebrei mit Mango oder Kokos 34
Hirsebrei mit Cognacbirnen 152
Hirse-Gemüse-Pfanne mit Joghurt-Tahin-Dip 117
Hirsepizza mit Thunfisch 77
Hummusaufstrich mit Blattspinat 83

K

Kalbsrahmgulasch mit Dinkelspätzle 136
Kalte Avocadosuppe mit Gurke und Minze 84
Kamut-Bohnen-Küchlein mit Aprikosen 48

Kartoffeln

Lammlachse mit Leinsamenkruste 134
Pastinakengnocchi mit Tomatensauce 104
Rinderfiletsteak mit Amarant-Kruste 138
Rosenkohl-Quiche mit Schwarzwurzel 108

Kichererbsen

Hummusaufstrich mit Blattspinat 83
Kichererbsencurry mit Blumenkohl 112
Sesam-Kichererbsen-Bällchen mit
Minz-Limetten-Dip 68

Knuspermüsli mit Physalis 31

Krabbensauce mit Lauch 107

Kürbis

Buchweizenpfannkuchen mit Kürbiscreme 74
Ofenkürbis mit Bohnenchili 130

L

Lachs

Gebatener Lachs mit Pak-Choi-Gemüse 123
Grünkernsuppe mit Räucherlachs 93

Gurken-Lachs-Creme 45
Ravioli auf zweierlei Art mit Nussbutter 100
Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62
Lammlachse mit Leinsamenkruste 134
Lila Smoothie mit Mandelmus 39

Linsen

Beluga-Linsensalat mit Kapern 59
Dinkelnudeln mit Linsensauce 127
Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse 72
Linsenbratlinge mit Currydip 70
Linsennudeln mit Avocadocreme 102
Linsen-Nuss-Dip mit Koriander 82
Rote-Linsen-Suppe mit Tomaten 85
Schwarzwurzeleintopf mit Rindfleisch 91

M

Mandelmüsli 28

Mohn

Mohn-Aprikosen-Kuchen mit Mandeln 162
Palatschinken mit Mohn und Physalis 160

Möhren

Gemüse-Graupen-Pfanne mit Kürbiskernen 116
Möhren-Apfel-Salat mit Maulbeeren 66
Möhrensuppe mit Ingwer und Dinkel 90
Quinoa-Salat mit Kürbiskernen 60

Müsli

Buchweizenmüsli 28
Knuspermüsli mit Physalis 31
Mandelmüsli 28

N

Nudeln

Brokkoli-Auflauf mit Cashewkernen 103
Dinkelnudeln mit Linsensauce 127
Gemüsenuedeln mit Basilikumpesto 98
Linsennudeln mit Avocadocreme 102
Ravioli auf zweierlei Art mit Nussbutter 100
Vollkornpenne mit Bohnen und Speck 99

O

Obstsalat, exotischer, mit Joghurtsauce 30
Ofenforelle mit Bohnenpüree 119
Ofenkürbis mit Bohnenchili 130

P

- Palatschinken mit Mohn und Physalis 160
- Paprikasuppe mit grünen Bohnen 88
- Pastinakengnocchi mit Tomatensauce 104
- Pfifferlingsauce mit Salbei und Speck 106
- Pflaumen**
 - Gebratene Entenbrust mit Selleriepüree 128
 - Pflaumenaufstrich mit Chiasamen 36
 - Pflaumenmousse mit Mandeln und Honig 150

Q

- Quinoa**
 - Gebackene Ananas mit Kokospanade 148
 - Hähnchennuggets im Pumpernickelmantel 78
 - Quinoa-Salat mit Kürbiskernen 60
 - Quinoa-Omelett mit Bohnensalat 40
 - Quinoa-Tabouleh mit Minze 67

R

- Ravioli auf zweierlei Art mit Nussbutter 100
- Rehragout mit Knödel und Blaukraut 140
- Reis**

- Erbsencurry mit Garnelen 114
- Fenchel-Lauch-Risotto mit Kidneybohnen 96
- Gebratene Garnelen auf schwarzem Reis 115
- Gebratener Lachs mit Pak-Choi-Gemüse 123
- Rote-Bete-Risotto mit Cashewkernen 97
- Saiblingsfilets mit Lauchgemüse 122
- Schweinefilet mit Emmerreis 135
- Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62
- Rinderfiletsteaks mit Amarant-Kruste 138
- Rohkostsalat mit Pinienkernen 57
- Rosenkohl-Quiche mit Schwarzwurzeln 108
- Rote-Linsen-Suppe mit Tomaten 85
- Rote-Bete-Risotto mit Cashewkernen 97
- Roter Smoothie mit Chiasamen 38
- Rührei mit Sprossen und Cocktailtomaten 41

S

- Saiblingsfilets mit Lauchgemüse 122
- Saltimbocca mit dicken Bohnen 133
- Schokoladenaufstrich 44

- Schoko-Mousse-Pralinen mit Avocado 145

Schwarzwurzeln

- Rosenkohl-Quiche mit Schwarzwurzel 108
- Schwarzwurzeleintopf mit Rindfleisch 91
- Schwarzwurzelsuppe mit Räucherforelle 92
- Schweinefilet mit Emmerreis 135
- Sesam-Kichererbsen-Bällchen mit Minze-Limetten-Dip 68

Smoothie

- Gelber Smoothie mit Erdmandeln 39
- Grüner Smoothie mit Ananas 38
- Lila Smoothie mit Mandelmus 39
- Roter Smoothie mit Chiasamen 38

Spinat

- Graupenrisotto mit Zanderfilet 118
- Hummusaufstrich mit Blattspinat 83
- Ravioli auf zweierlei Art mit Nussbutter 100

T

- Thunfischaufstrich mit weißen Bohnen 82
- Tiramisu-Crumble mit Erdmandeln 151

Tomaten

- Gefüllte Tomaten mit Ziegenkäse 72
- Pastinakengnocchi mit Tomatensauce 104
- Rote-Linsen-Suppe mit Tomaten 85
- Rührei mit Sprossen und Cocktailtomaten 41
- Tomatensuppe mit Pistazien 94

U/V

- Überbackene Gnocchi mit Oliven 107
- Vollkornbrot mit Apfel und Rosinen 47
- Vollkornmuffins mit Johannisbeeren 50
- Vollkornpenne mit Bohnen und Speck 99

W

- Wildreissalat mit Lachs und Avocado 62

Z

- Zuckerschotensalat mit Linsensprossen 58