



LOW CARB....

WAS STECKT EIGENTLICH DAHINTER?

Der Begriff Low Carb bezeichnet eine Ernährungsform bei der der Anteil an Kohlenhydraten in der täglichen Nahrungsaufnahme möglichst reduziert wird. Auf die Weise soll die Insulinausschüttung möglichst gering gehalten werden und der Abbau der Fettreserven des Körpers stimuliert werden.

Bunte Pizza mit Blumenkohlboden

Zutaten für etwa 12 Stück

Teig:

- 600 g Blumenkohl
- Salz
- etwa 1 Knoblauchzehe
- 150 g geriebener Käse (z. B. Cheddar und Parmesan)
- 2 Eier (Größe M)
- etwa 1 EL frisch geriebener Ingwer
- frisch gemahlener Pfeffer

Belag:

- 150 g tiefgekühlter oder frischer Blattspinat
- 150 g grüne Bohnen, tiefgekühlt
- 1 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 100 g gelbe Paprikaschote
- 100 g Cocktailtomaten
- 250 g Dr. Oetker Crème fraîche Gartenkräuter
- 150 g Speck- oder Schinkenwürfel
- 100 g geriebener Käse (z.B. Cheddar und Parmesan)
- etwa 1 EL Mohnsamen

bis 40 min | gelingt leicht

Zubereitung:

1. Vorbereiten:

Für den Belag tiefgekühltes Gemüse auftauen lassen oder Spinat verlesen und waschen. Backblech fetten und mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 200 °C

Heißluft etwa 180 °C

2. Teig:

Blumenkohl putzen und auf einer Haushaltsreibe raspeln oder in einem Universal-Zerkleinerer zerkleinern. In kochendem Salzwasser etwa 1 Min. blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf dem Backblech gleichmäßig verstreichen und vorbacken.

Einschub: Mitte

Backzeit: etwa 20 Min.

3. Belag:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Spinat und Bohnen darin etwa 5 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Paprika putzen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

4. Crème fraîche auf dem noch heißen Boden verstreichen und mit den Zutaten belegen. Mit Käse und Mohn bestreuen und auf veränderter Einschubleiste fertig backen.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 15 Min.

Die Pizza am besten heiß servieren.

Tipp aus der Versuchsküche

Sie können auch gewürfelte gekochten und geräucherten Schinken verwenden.

Guten Appetit.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (Exklusive Nutzungsrechte)



Low Carb Brownies

Zutaten für etwa 12 Stück

- 200 g Dr. Oetker Kuvertüre Zartbitter
- 100 g Walnüsse
- 100 ml Milch
- 80 g getrocknete Datteln
- 150 g weiche Butter oder Margarine
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
- 30 g Mandelmehl
- 1 gestr. TL Dr. Oetker Original Backin
- 1 Msp. Salz
- 30 g Dr. Oetker Kakao
- 3 Eier (Größe M)

bis 40 min | gelingt leicht

Zubereitung:

1. Vorbereiten:

Kuvertüre grob zerkleinern und im Wasserbad nach Packungsanleitung schmelzen. Walnüsse grob hacken. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

2. Brownie zubereiten:

Datteln grob zerkleinern, mit der Milch in einen Rührbecher geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Dattelmasse zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verrühren. Geschmolzene Kuvertüre unterrühren.

Etwa 90 g der Walnüsse unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und die übrigen Walnüsse darauf verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: Mitte

Backzeit: 20 - 25 Min.

Low Carb Brownie in der Form auf einem Kuchenrost vollständig erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

Die Low Carb Brownies lassen sich gut am Vortag zubereiten.

Die Low Carb Brownies sind einfriergeeignet.

Guten Appetit.

© Dr. August Oetker Nahrungsmittel KG (Exklusive Nutzungsrechte)



Blattsalat mit gebackenem Ziegenkäse

Zubereitet mit: Knorr

Zutaten für 3 Portionen

- 150 g Blattsalat gemischt
 - 150 g Cocktailtomaten
 - 200 g Ziegenweichkäse von der Rolle
 - 4 EL Öl (z.B. Olivenöl)
 - 4-5 Scheiben Parmaschinken
 - 1 Beutel KNORR Salatkrönung
- Balsamico-Kräuter

ca. 25 min | einfach

Zubereitung:

1. Salat waschen, trocken schleudern oder gut abtropfen lassen und mundgerecht zerpfeifen. Tomaten waschen und halbieren.

2. Parmaschinkenscheiben der Länge nach halbieren. Ziegenkäse in 9 Scheiben schneiden und mit Parmaschinken umwickeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Ziegenkäse darin anbraten.

3. KNORR Salatkrönung mit 3 EL Wasser und 3 EL Öl verrühren. Blattsalat mit Tomaten und Dressing mischen. Gebackenen Ziegenkäse auf dem Salat anrichten.

Tipps zu diesem Rezept

Statt Parmaschinken die Ziegenkäsetaler in gemahlene Mandeln wälzen und im Öl von beiden Seiten kurz anbraten.

Guten Appetit.

