



Kohlenhydratarm

Kochen & Backen



Ein Kochbuch
von

**Sylvia
Bulik**





Vorwort

Liebe Leser und Hobbyköche,

ich habe diese Rezeptsammlung erstellt, um Ihnen eine Hilfestellung bei kohlenhydratarmer Ernährung an die Hand zu geben. Im Vordergrund stehen hier die Koch- und Backideen und weniger die Behandlungsprinzipien der KH-armen Ernährung.

Mit dieser Ausarbeitung möchte ich keine „feste Anweisung“ sondern eine Einladung an Sie weitergeben, Rezepte auszuprobieren und nach den eigenen gesundheitlichen Aspekten anzupassen.

Durch Ihre unterschiedlichen Gesundheitszustände habe ich mir erlaubt, die Rezepte in 3 Kategorien einzuteilen:

- 1. Grün:** KH-Anteil 1-2 g KH/100 g
- 2. Gelb:** KH-Anteil 2-4 g KH/100 g
- 3. Rot:** KH-Anteil 4-6 g KH/100 g



Hinweise auf verwendete Produkte

Die Nährwerte der einzelnen Lebensmittel können je nach Produktmarke und Hersteller unterschiedlich ausfallen. Aufgrund dieser Tatsache möchte ich Ihnen gerne einige Produkte aus den Rezepten aufzeigen, so dass der KH-arme Gedanke beim Einkauf seinen Platz hat:

- **Eingelegte Gurken**
Cocktail Cornichons von Jütro – REWE, Kaufpark, u.a., 1,7 g KH/100 g
- **Sojamilch**
Soya ganze Bohne ursprünglicher Geschmack von Alpro – Edeka, u.a., 0,1 g KH/100 g
- **Sojajoghurt**
Sojade – SuperBioMarkt, 1,4 g KH/100 g
- **Sojamehl**
von Sobo – SuperBioMarkt, 3,0 g KH/100 g

- **Sojacreme**
Soya Cuisine von Alpro – Edeka u.a., 1,6 g KH/100 g
- **Mayonnaise**
Delikatess Mayonnaise von Thomy – Edeka, Netto, u.a., 1,2 g KH/100 g
- **Senf**
Löwensenf extra scharf o. Tafel-Senf mittelscharf von Tonoli – Edeka, Netto, u.a.
- **Orangenöl/-aroma**
natürliches Orangenaroma von Ostmann – Edeka, u.a.
- **Öl**
Balance 3 Speiseöl, Bratöl mit Buttergeschmack, beides von Egle
- **Passierte Tomaten**
Tomaten Fruchtfleisch von REWE, 3,0 g KH/100 g
- **Bourbon-Vanillepulver**
von Brecht – Reformhaus, SuperBioMarkt
- **Tofu**
natur – Aldi, Edeka, u.a., ca. 3,0 g KH/100 g
- **Mandeln**
Real, Kaufpark, Rossmann, DM, u.a., ca. 3,7 g KH/100 g
- **Kakao**
Cacao von cebe – Kaufpark, 8,8 g KH/100 g
- **Sauerkraut**
Mildessa mildes Weinsauerkraut von Hengstenberg – Kaufpark, 1,9 g KH/100 g

Zum Süßen können unterschiedliche Produkte sprich Süßmittel verwendet werden, z.B. Flüssigsüßstoff von Cologran/Lidl (wichtig – ohne Phenylalanin), **dieser darf nur bis 110 Grad erhitzt werden**, Stevia-tropfen/ Steviapulver (Konzentrat) sowie Erythritol, dürfen auch höher erhitzt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Kochen und Backen und einen guten Appetit.

Ihre Sylvia Bulik

Inhalt

Frühstücksvariationen

Zucchini-Teewurst Scheiben	06
Strammer Max	06
Rühreier mal anders	07
Frischkäse auf Schinken-Zucchini-Scheiben	07
Kunterbunter Aufschnitteller	07
Eingerollte Käse-Schinken-Gurken	08
Zucchini mit Frischkäse-Tomate-Olive	08
„Alles durcheinander“	08

Dips

Zaziki • Dill-Senf Dip	09
Oliven-Kapern Dip • Knoblauch-Mayonnaise	10
Zucchini-Tomaten Dip	10
Knoblauch-Tomaten Dip	11
Rettich-Senf-Gurken Dip	11
Guacamole	11

Suppen

Tomaten-Pilz Suppe	12
Zuccinisoluppe mit Curry-Lachs	12

Party-Highlights

Zucchini-Tortilla • Frikadellen	13
Thunfischomelette • Gehacktespizza	14

Salate

Eiersalat • Tomaten-Mozarella Salat	15
Salat mit Garnelen	16
Gebackener Feta mit Salat	16
Fleischsalat • Zwiebelsalat	17

Hauptgerichte

Gefüllte Paprika mit Gehacktesoße • Tofu-Gemüse	18
Hähnchenfilet mit Gemüse und Dip	19
Lachsgemüse aus dem Wok	19
Spinat-Eier-Turm	20
Hähnchenkeulen mit indischem Gemüse	20
Sauerkrautauflauf	21
Backofengemüse mit Feta	21
Currygarnelen • Hamburger	22
Knoblauch-Gemüse mit Hähnchen	23
Lachs mit Kräuterkruste	23
Hähnchenschnitzel mit Käse überbacken	24
Currypfanne mit Feta & Pute	24
Hackbraten	25
Schweinefilet unter Salbei-Schinken	25
Senfschnitzel	26
Putenoberkeule mit rotem Pfannen-Gemüse	26
Knoblauchgehacktes auf Brokkoli	27
Schweinegulasch mit Blumenkohl	27
Sauerkraut Gehacktes durcheinander	28
Gefüllte Zucchini	28
Orangen-Thymian Ente auf Brokkoli	29
Zucciniauflauf	29
Kurkuma-Blumenkohl	30

Nachtisch

Vanillepudding aus dem Backofen	31
Weihnachtspudding • Selbstgemachtes Sojajoghurt	32
Süßes Eieromelette • Vanilleeis	33
Eierlikör • Kokos-Rum-Sojapudding	34

Kuchen

Rum-Mandel-Muffins	35
Zitronen-Geburtstagstorte	36
Schoko-Vanille Biskuitschnitten	37
Orangen-Sojamuffins • Waffeln	38
Weihnachtssterne • Marmorkuchen	39
Nusskuchen mit Vanillepudding • Tiramisu	40
Marzipan	41



Kurkuma-Blumenkohl S. 30



Kurkuma-Blumenkohl

Zutaten: (2 Port.)

- 1 Blumenkohl
- 3 TL Kurkuma
- 6 EL Bratöl Buttergeschmack

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und waschen. Dann ½ Minute in kochendem Wasser angaren und abschütten.

In einer Bratpfanne das Öl mit Kurkuma vermischen und den Blumenkohl dazugeben. Alles kurz erhitzen, so dass der Blumenkohl das Kurkuma aufnimmt – fertig.

Dazu können z.B. Röllchen aus gekochtem Schinken serviert werden.



Nachtisch

Kokos-Rum-Sojapudding S. 34



Vanillepudding aus dem Backofen

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Dann Schote und Mark in die Sojamilch mischen und kurz aufkochen.

Die Milch abkühlen lassen, Schote wieder raus nehmen sowie das Süßmittel und die Eier zugeben. Alles wird gut mit einem Mixer verrührt.

Die Eiermilch in backofenfeste Dessertschälchen oder eine Tortenform schütten und je nach Süßmittel zwischen 110 und 170 Grad 60 bis 90 Minuten im vorgeheizten Backofen stocken lassen.

Wenn im Innern noch etwas Flüssiges ist, noch mal eine halbe Stunde stocken lassen.

Im Vorwort wurde bereits eine kurze Auflistung von Produkten zum Süßen von Speisen und deren Beschränkungen beim Erhitzen gegeben. Bitte beachten Sie diese, da in den folgenden Rezepten nur pauschal auf die Gradzahl eingegangen wird.

Zutaten: (4 Port.)

- 480 ml Sojamilch
- 1 Vanilleschote
- 6 Eier
- nach Bedarf Süßmittel (Süßstoff, Flüssigstevia, Erythritol)



Autorin: Sylvia Bulik

Auf der Bree 28
48324 Sendenhorst-Albersloh

Telefon: 0 25 35 / 95 91 52
www.heilpraktikerpraxis-bulik.de

