



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 |
| Zuccinisuppe 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.

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

