

Liebe Leserinnen und Leser!

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, sind Sie bestimmt schon mehr oder weniger erfahren in der Low-Carb-Ernährung. Sie haben vielleicht schon einmal eine Zeit lang nach dem Low-Carb-Prinzip gegessen. Oder Sie haben sich das mit den wenigen Kohlenhydraten in Ihrem Essen bereits zur guten Gewohnheit gemacht. Bis dann einmal die Zeit knapp war und die Pommesebude lockte, der Asiambiss mit seinen schnellen Nudelgerichten, die Dönerbude oder der Bäcker von nebenan, der auch Käsebrezeln verkauft und viele bunt belegte Riesenbrötchen.

So ein »High-Carb-Erlebnis« ist ganz sicher kein Grund, ein schlechtes Gewissen zu bekommen oder gar gleich das Low-Carb-Leben an den Nagel zu hängen. Es ist eher ein Grund, sich Gedanken über eine eigene Low-Carb-Blitzküche zu machen: damit auch dann schnell etwas Kohlenhydratarms auf dem Teller landet, wenn eigentlich mal wieder so gar keine Zeit übrig ist.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen ein Potpourri von Rezepten vorstellen, mit denen es möglich ist, ganz nach Ihrem individuellen Zeitplan kohlenhydratarms zu kochen und kalte Low-Carb-Mahlzeiten zuzubereiten. Wählen Sie aus der Rezeptsammlung ganz nach Ihrem persönlichen Zeitbudget aus. So werden auch die Tage, an denen es wirklich schnell gehen muss, garantiert Low Carb bleiben. Gerade unter der Woche muss es in der Küche ja häufig ruckzuck gehen, und es gibt tausend gute Gründe dafür: die Kinder und die Familie, der Job, andere Verpflichtungen, die Freunde, der Sport, der Einkauf, das Ehrenamt ...

Unser Alltag ist bunt, und wie oft erscheinen uns die 24 Stunden, die er hat, viel zu kurz. Schließlich möchte man neben den Dingen, die einfach gemacht werden müssen, ja auch noch seine eigenen Interessen pflegen. Und sich selbst! Beispielsweise, indem man sich mit Low-Carb-Essen etwas Gutes tut. Die unkomplizierten und schnellen Rezepte können Ihnen dabei helfen.

Zusätzlich zu den wirklich blitzschnellen Gerichten, die in etwa 5 Minuten auf dem Tisch sind – z. B. Shakes (Seite 39), Müslis (Seite 40), Rohkost bzw. Low-Carb-Brot mit Dips (Seite 41) –, finden Sie in dieser Sammlung auch viele Rezepte, die nicht mehr als 15 Minuten dauern, wie gegrillte Champignons (Seite 53), Lachs-Frischkäse-Rolle (Seite 54), Paprika-Lauch-Rührei (Seite 50). Und wunderbar, wenn wir mit nur einer halben Stunde Küchenarbeit eine schöne warme Mahlzeit servieren können, etwa eine Mangoldpfanne mit Räuchertofu (Seite 77) oder Tomaten-Linsen-Salat (Seite 70) – schauen Sie doch mal rein, was unser 30-Minuten-Kapitel noch für Sie bereithält. Darüber hinaus haben wir aber auch eine Auswahl von Low-Carb-Gerichten, die ein bisschen mehr Zeit in der Zubereitung erfordern. Diese Gerichte müssen beispielsweise eine Zeit lang schmoren oder im Ofen backen, sie müssen eine Weile ruhen oder ziehen. Am Wochenende haben Sie bestimmt auch einmal die Muße, ein Low-Carb-Gericht wie eine vegetarische Wirsingroulade (Seite 105) oder Schweinelendchen mit Paprika-Linsen (Seite 97) zuzubereiten.

Entspanntes Low-Carb-Kochen ganz nach Ihrem momentanen Zeitbudget wünscht Ihnen
Claudia Lenz

Ein herzliches Dankeschön geht auch bei diesem Buch wiederum an meine Testköchin **Gudrun Mach**, die sich ein weiteres Mal tief ins kohlenhydratarmer Kochen eingearbeitet hat, für ihre so bunte Auswahl schmackhafter und alltagstauglicher Low-Carb-Rezepte zum Leichterwerden.