

ALEXANDER GRIMME  
Meine Lieblingsrezepte: Essen ohne Kohlenhydrate

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

#### 1. Auflage

Kompilierte, aktualisierte und erweiterte Taschenbuchausgabe Juli 2025  
Copyright © 2018 der Originalausgaben: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright © 2025 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Titel der Originalausgaben: Essen ohne Kohlenhydrate, Noch mehr Essen ohne Kohlenhydrate,  
In 20 Minuten zubereitet: Essen ohne Kohlenhydrate

Redaktion: Katharina Lisson, Ruth Wiebusch

Fotos Innenteil: Alexander Grimme, außer: **shutterstock**: 4-5 (Jarvna), 7 (Westend61 Premium),  
8 (VICUSCHKA), 10 (Westend61/Premium), 46-47 (stockcreations); **plainpicture**: 9 (Johner/Plattform),  
13 (Cultura/BRETT STEVENS); **fotolia**: 16-17 (Doris Heinrichs), 94-95 (foodcollection)

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München, Rezeptfotos © Alexander Grimme

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

CH · AS

ISBN 978-3-442-18049-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)



Alexander Grimme

♥ Meine Lieblingsrezepte ♥


# ESSEN *ohne* KOHLENHYDRATE

Die 60 *besten* Low-Carb-Rezepte

GOLDMANN



# INHALT



LOW-CARB – WIE GEHT DAS? 6



WAS SIND DIE VORTEILE DER  
LOW-CARB-ERNÄHRUNG? 8



WAS DICH IN DIESEM  
BUCH ERWARTET 10



IN DER LOW-CARB-KÜCHE 12



FRÜHSTÜCK 14



MITTAG 46



ABEND 94



REGISTER 138



# LOW-CARB – WIE GEHT DAS?

Wer bestimmt eigentlich die Regeln von Low-Carb? Wer bestimmt, wie viel Gramm Kohlenhydrate eine Mahlzeit, ein Rezept oder ein Snack maximal haben dürfen? Über dieses Thema lässt sich definitiv streiten. Vergleicht man die bekanntesten Low-Carb-Ernährungskonzepte, unterscheiden sie sich in fast allen Vorgaben. Das ist auch insofern logisch, da sie verschiedene Ansätze und Ziele verfolgen. Wie viel Sport solltest du nebenbei betreiben? Liegt der Fokus auf psychischen oder körperlichen Veränderungen? Soll der Stoffwechsel durch die Ketose (also den fast kompletten Verzicht auf Kohlenhydrate) umgestellt werden? Geht es um eine langfristige oder kurzfristige Ernährungsumstellung? Möchte man abnehmen oder das Körpergewicht halten? All diese Fragen spielen eine entscheidende Rolle für die einzelnen Vorgaben. Deswegen gibt es kein »Richtig« oder »Falsch«. Und schließlich ist auch jeder Körper anders.

Ich habe meinen persönlichen Ernährungsplan frei nach dem Motto »Probieren geht über Studieren« entwickelt. Begonnen habe ich mit den klassischen Low-Carb-Ansätzen: keine Kohlenhydrate nach 18 Uhr oder maximal 20 g Kohlenhydrate pro Mahlzeit. Dabei war ich leider nicht erfolgreich. Ich habe mich gequält und das Essen hat keinen Spaß mehr gemacht. Deswegen fing ich an, mich mit wissenschaftlichen Studien zu befassen und mich psychologisch in Sachen Ernährung weiterzubilden. Dabei habe ich einzelne Regeln verschiedener Diätprogramme kombiniert und ausprobiert. Auch dein richtiger Weg sieht wahrscheinlich etwas anders aus als das, was irgendein Ernährungs-

konzept vorgibt. Vielleicht ist mein Ansatz nicht passend für dich – du musst einfach testen. Daran führt kein Weg vorbei. Erst wenn du dich wohl dabei fühlst, hast du die richtige Formel gefunden. Disziplin gehört natürlich dazu, doch es muss und soll keine Qual sein. Nur so gelingt eine dauerhaft ausgewogene Ernährung – und darauf kommt es an! Hör auf deinen Körper. Die Entscheidung kannst nur du allein treffen. Low-Carb bedeutet für mich: Disziplin, Wohlfühlen, Geschmack, Spaß beim Kochen, aber auch, sich immer wieder etwas zu gönnen. Einfach ein rundum besseres Lebens- und Körpergefühl.

Dieses Buch soll dabei als Inspiration dienen. Die Nährwertangaben füge ich als Orientierung hinzu, jedes Rezept darf und sollte natürlich entsprechend des eigenen Kalorienbedarfs abgewandelt werden. Die Portionsgrößen und Zutaten kannst du entsprechend deines Ernährungsplans anpassen.

## WIE FINDE ICH MEINEN INDIVIDUELLEN ERNÄHRUNGSPLAN?

Sich einen Low-Carb-Ernährungsplan anzulegen, ist zu Beginn eine sehr mühsame Aufgabe. Du musst deine Körperwerte bestimmen und dir ein erstes realistisches Ziel setzen. Wichtig ist, dass du deinen Grund- und Gesamtumsatz kennst. Der Grundumsatz ist die Menge an Energie, die dein Körper ohne irgendeine Form der Anstrengung pro Tag benötigt. Der Gesamtumsatz ist der Grundumsatz plus deiner täglichen körperlichen Aktivitäten wie Bewegung, Arbeit, Sport und Freizeit. Meinen Kalorienrechner

und eine Anleitung für die Berechnung findest du im Internet ([www.kalorienberechnen.de](http://www.kalorienberechnen.de)).

Diese Berechnung ist enorm wichtig. Denn Low-Carb-Ernährung bedeutet nicht automatisch »Diät« (eine Ernährung in einem gesunden Kaloriendefizit, um abzunehmen). Low-Carb funktioniert nur, wenn du den eigenen Körper, also deinen individuellen Kalorienbedarf, kennst. Erst dann kannst du dir die Frage »Wie viele Kalorien und Kohlenhydrate pro Tag?« beantworten. Die Kohlenhydrate haben nämlich erstmal nichts mit dem Zu- oder Abnehmen zu tun.

Um gesund abzunehmen, reduziert man den Gesamtumsatz um etwa zehn bis 15 Prozent (bis maximal 500 Kalorien). Ab diesem Zeitpunkt beginnt dein persönliches Ernährungsexperiment. Dabei gibt es keine Vorgaben, aber ein paar Tipps kann ich dir geben:

- Reduziere nicht bei jeder Mahlzeit die Kohlenhydrate, sondern zum Beispiel zu Beginn nur am Abend.
- Ändere nicht auf einen Schlag all deine Essgewohnheiten, sondern nimm dir lediglich einen bestimmten Teil davon vor. Du kannst dich zum Beispiel im Restaurant an Wasser statt Cola gewöhnen. Das ist nur eine Kleinigkeit und anfangs gar nicht so leicht, aber man gewöhnt sich schneller daran, als du vielleicht glaubst. Und später machen genau diese Kleinigkeiten den Unterschied.

Das Wichtigste ist – noch vor den Kohlenhydraten –, das angestrebte Kalorienziel zu erreichen. Unabhängig davon, ob du die Kohlenhydrate drastisch oder nur geringfügig reduzierst.



# WAS SIND DIE VORTEILE DER LOW-CARB-ERNÄHRUNG?

Eine Low-Carb-Ernährungsweise kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren, wodurch Heißhungerattacken reduziert und Energieeinbrüche vermieden werden. Zudem kann sie die Insulinsensitivität verbessern, was besonders für Menschen mit Insulinresistenz oder Diabetes vorteilhaft ist.

Darüber hinaus fördert eine kohlenhydratarme Ernährung oft eine höhere Protein- und Fettaufnahme, was zu einem längeren Sättigungsgefühl führt und den Muskelaufbau unterstützen kann. Auch Entzündungswerte können sinken, was potenziell das Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert.

Eine Low-Carb-Ernährungsweise entspricht in vielerlei Hinsicht unserer biologischen Natur, da sich

der menschliche Körper evolutionär an wechselnde Nahrungsquellen angepasst hat. Vor der Landwirtschaft haben unsere Vorfahren hauptsächlich Fleisch, Fisch, Nüsse, Samen und saisonales Gemüse gegessen – kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Getreide oder Süßungsmittel (Honig, Zucker) spielten kaum eine Rolle.

Der menschliche Stoffwechsel ist darauf ausgelegt, flexibel zwischen Kohlenhydraten und Fetten als Energiequelle zu wechseln. In Zeiten geringer Kohlenhydratzufuhr nutzt der Körper vermehrt Fett zur Energiegewinnung, was sich auch in der Ketose zeigt – einem Zustand, den viele indigene Völker oder Jäger- und Sammlergesellschaften natürlicherweise erreichen.





# WAS DICH IN DIESEM BUCH ERWARTET

Mir ist wichtig, alltagstaugliche Rezepte anzubieten, die ohne exotische Zutaten auskommen und schnell zubereitet werden können. Die wenigsten von uns haben schließlich Zeit, Stunden am Herd zu stehen oder lange einzukaufen. In den Kapiteln Frühstück, Mittag und Abend findest du daher Rezepte, die du ohne viel Aufwand an jedem Tag schnell zubereiten kannst.

## DIE NÄHRWERTANGABEN

Damit du gut mit diesem Buch arbeiten kannst, war es mir wichtig, möglichst ausführliche Angaben zu den Nährwerten und zur Arbeitszeit zu machen.

**EW**39g **F**26,5g **KH**5g **Kcal**420

EW = Eiweiß, F = Fett, KH = Kohlenhydrate,  
Kcal = Kilokalorien

Die Nährwertangaben beziehen sich immer auf eine Portion. Berechnet wurden sie nach den Angaben auf den verwendeten Lebensmitteln. Die Werte sollen lediglich als Richtwert dienen. Ich empfehle, beim Nachkochen der Rezepte selbst auf die Nährwerte der verwendeten Lebensmittel zu achten.

## DIE ICONS



Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie schwer es nach einem Arbeitstag sein kann, sich zum Kochen aufzuraffen, und wie oft im Büro zu wenig Zeit für eine ordentliche Mittagspause ist. Da ist es Gold wert, ein vorbereitetes Essen aufzuwärmen oder mitnehmen zu können. Das To-go-Icon kennzeichnet solche Rezepte, welche sich dafür besonders gut eignen. Diese Gerichte sind leicht zu verpacken, über mehrere Tage haltbar, auch aufgewärmt noch lecker und einfach zu transportieren.



Alle Gerichte mit dem Veggie-Icon bestehen neben Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs ausschließlich aus Erzeugnissen von lebenden Tieren. In diesen Rezepten wird kein Fleisch und Fisch verwendet.



Zusätzlich zu den vegetarischen Gerichten sind Rezepte mit dem Vegan-Icon komplett frei von tierischen Erzeugnissen. Dazu gehören auch Eier und Milchprodukte.



## DIE MENGENANGABEN

Fast alle Rezepte sind für eine Portion konzipiert, das ist auch angegeben. Natürlich solltest du die Mengen immer deiner individuell passenden Portionsgröße bzw. deinem Hunger anpassen.

## MAßEINHEITEN IN DIESEM KOCHBUCH

Für eine einfache und praktische Handhabung werden in den Rezepten Esslöffel (EL) und Teelöffel (TL) als Maßeinheiten verwendet. Damit die Nährwertangaben genau bleiben, entsprechen diese folgenden festen Mengen:

- 1 Esslöffel (EL) = 10 g oder 10 ml
- 1 Teelöffel (TL) = 5 g oder 5 ml

Diese Angaben ermöglichen eine präzise Berechnung der Kalorien und Nährwerte, so dass du deine Ernährung optimal anpassen kannst. Außerdem sind Tomaten und Gurken in Stück angegeben:

- 1 Gurke = 300–400 g
- 1 Strauchtomate = 75–80 g
- 1 Cherrytomate = 10 g

# IN DER LOW-CARB-KÜCHE

Folgende Geräte benötigst du für viele meiner Rezepte:

- Küchengeräte zum Rühren und Zerkleinern
- Spiralschneider für Gemüsenudeln
- Mixer oder Stabmixer

Folgende Zutaten und Lebensmittel befinden sich zu jeder Zeit in meiner Low-Carb-Küche:

- Öle: natives Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl
- Aus der Kühltheke: Eier, Butter, Quark (Magerstufe bis zu 40 % Fettanteil), Joghurt, Frischkäse, verschiedene Sorten Käse

- Mehlersatz: Mandelmehl, Kokosmehl, gemahlene Mandeln, Leinsamen, mein eigener All-in-One-Mehlersatz ([www.eokshop.de](http://www.eokshop.de))
- Nüsse: Walnusskerne, Erdnüsse, Macadamias
- Flohsamenschalen, Chia-Samen, Hanfsamen
- Zuckerersatz: Erythrit
- Gewürze: grobes Meersalz, ganze Pfefferkörner
- Frische Kräuter: Petersilie, Basilikum, Schnittlauch







# FRÜHSTÜCK

