

Tarik Rose & Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl

Iss besser – Low Carb

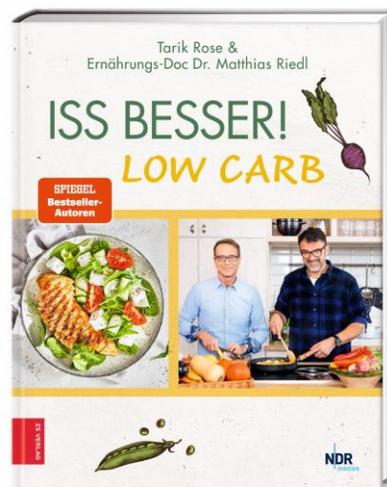
Wenig
Kohlenhydrate,
viel Genuss!

Wenig Kohlenhydrate – viel Genuss

*Das Dream-Team in Sachen gesunde Küche:
Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl und Spitzenkoch
Tarik Rose*

Unsere beiden NDR-Experten kochen wieder - in ihrem Nachfolgeband zum Spiegel-Bestseller „Iss besser“, diesmal in der Low-Carb-Variante. Sich gesund ernähren, ein paar überflüssige Pfunde verlieren und trotzdem satt werden: Das klingt zu schön, um wahr zu sein, lässt sich aber ganz leicht umsetzen, wenn man beim täglichen Essen den Anteil der Kohlenhydrate reduziert. Das gelingt umso besser – und vor allem genussvoller! – wenn man mit den Tipps und Rezepten von Spitzenkoch Tarik Rose und Top-Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl das Thema „Low Carb“ angeht.

In ihrem Buch erklären die beiden, warum uns ein Übermaß an „leeren“ Kohlenhydraten dick und krank macht, und zeigen, dass es zum Glück auch anders geht: mit schnellen und einfachen Low-Carb-Rezepten, die den Blutzuckerspiegel konstant halten, die Darmflora stärken und Heißhungerattacken keine Chance geben. Ob neu interpretierte Klassiker, deftiges Soulfood oder würzige Cross-over-Gerichte mit asiatischer und orientalischer Note: Tariks Rezepte machen fit, satt – und vor allem Lust auf einen neuen gesunden Lebensstil. Bye-bye Carbs und Junkfood, hallo leichte Wohlfühlküche!



Tarik Rose & Dr. Matthias Riedl
Iss besser! Low Carb

176 Seiten
22,99 € (DE) | 23,70 € (AT)
ISBN 978-3-96584-273-1

Erscheint am 11. Oktober 2022



DIE AUTOREN

Dr. Matthias Riedl & Tarik Rose



Foto: Michael Wilfling

Der Ernährungs- Doc Dr. med. Matthias Riedl

ist Gründer und Direktor des medicum Hamburg, Europas größtem Zentrum für Ernährungsmedizin und Diabetologie daneben Lehrbeauftragter, Publizist und Gründer der MyFoodDoctor App.



Foto: Wolfgang Schardt

Tarik Rose

wurde 2004 Chefkoch im Restaurant „Engel“ in Hamburg und ist heute dessen Inhaber. Der Ex-American-Football-Spieler war auf ZDFneo einer der „Beef Buddies“, hat seit Jahren im NDR die Kochsendung "Iss besser!" und ist regelmäßig Gast im "ARD-Buffer".

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

**Jürgen Brandt,
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe**



BLICK INS BUCH



ROTKOHL-SOMMERROLLEN MIT ZIEGENKÄSE VOM GRILL

Für 4 Personen

FÜR ROLLEN UND KÄSE:

- 350 g Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- je 1 Bund Korandergrün und Petersilie
- Salz
- ½ TL zerstoßener Kreuzkümmel
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 ½ EL Rohweinessig
- 3 EL Apfel-Balsamessig
- 4 EL Nussöl (z. B. Haselnussöl)
- 1 EL flüssiger Honig | 3 EL Olivenöl
- 8 Reispapierblätter
- 1 Handvoll Haselnusskerne
- 2 kleine Rollen Ziegenkäse
- Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN DIP:

- 1 rote Zwiebel | 2 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 3 EL salzreduzierte Sojasauce
- 1 EL flüssiger Honig
- Saft von ½ Zitrone

Pro Portion: ca. 555 kcal,
19 g EW, 37 g F, 36 g KH, 4 g BS*

78 / KNACKIG, FRISCH & VEGETARISCH

1 Für die Rollen vom Kohl äußere Blätter und harten Strunk entfernen, Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Korander und Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen gehackt hacken. Die Hälfte der Kräuter für Käse und Dip beiseitestellen, den Rest mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zum Rotkohl geben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronenschale würzen, beide Essigarten, Nussöl, 1 TL Honig und 2 EL Olivenöl dazugeben. Den Rotkohl mit den Händen (Handschuhe) kräftig durchkneten, bis er weicher wird. Den Salat beiseitestellen und durchziehen lassen.

2 Die Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe 2 bis 3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter seitlich über die Füllung schlagen und vom unteren Ende her kompakt aufrollen. Die Rollen auf ein angefeuchtetes Küchentuch setzen.

3 Für den Käse die Nüsse fein hacken und mit der beiseitegestellten Petersilie auf einen flachen Teller geben. Käserollen mit übrigem Honig und Olivenöl marinieren. Dann in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse nicht zerläuft. Den Käse mit Pfeffer würzen und rundum im Petersilien-Nuss-Mix wälzen.

4 Für den Dip Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und mit beiseite gelegtem Korander, Essig, Sojasauce, Honig und Zitronensaft mischen.

5 Zum Servieren den Rotkohlsalat auf Tellern anrichten und je 2 Sommerrollen daraufsetzen. Den Käse in Scheiben schneiden und danebenlegen. Den Dip dazu reichen.



Dr. Riedel's Is-esser-Tipp

Rotkohl sollte durchaus öfter auf den Teller kommen, und weshalb nicht auch mal als Rohkost wie hier? Denn der rote Kopf enthält neben den typischen gesunden Kohlhaltstoffen (siehe Seite 82) auch reichlich Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten senken.



GENÜSESALAT MIT BRATENRESTEN

Für 4 Personen

ZUTATEN:

- 2 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Pastinaka
- 100 g Shiitake-Pilze
- 1 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 Stange Lauch
- 1 Spitzpaprikaschote
- ½ Granatapfel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüseröhre
- 2 EL salzreduzierte Sojasauce
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- etwas Ahornsirup
- 200 g Bratenreste
- (z. B. von Rind, Ente oder Gans)
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- einige Kräuterstiele
- (z. B. Petersilie, Kerbel oder Liebstöckel)

Pro Portion: ca. 220 kcal,
17 g EW, 8 g F, 15 g KH, 4 g BS*

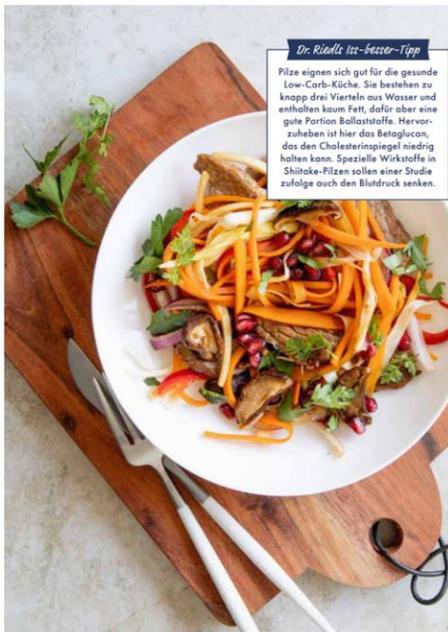
32 / LECKERE SALATE & SNACKS

1 Möhren, Zwiebeln und Pastinaka putzen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und die Stiele entfernen, größere Pilze in Stücke teilen. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, nach Belieben weiße Trennhäute entfernen, Chili waschen und in dünne Ringe schneiden. Lauch und Paprika jeweils längs halbieren, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die Kerne aus dem Granatapfelstück herauslösen.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Möhren, Zwiebeln, Pastinaka und Pilze darin andünsten, dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben. Lauch und Paprika erst nach 2 bis 3 Minuten hinzufügen. Anschließend Brühe, Sojasauce und Essig angießen. Alles bei schwacher Hitze wenige Minuten schmoren, das Gemüse sollte noch bissfest sein. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken, vom Herd nehmen.

3 Die Bratenreste in Stücke zupfen und rechtzeitig Zimmertemperatur annehmen lassen oder in der Pfanne in 1 EL Olivenöl leicht erhitzen (bei Gans oder Ente möglichst vorher die Haut entfernen). Dann das Fleisch mit dem Gemüse in einer Schüssel mischen. Granatapfelkerne und Gewürze dazugeben. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und zum Salat hinzufügen.

4 Zum Servieren den Salat lauwarm oder abgekühlt auf Teller verteilen und nach Belieben mit weiteren Kräutern garnieren. Der Gemüsesalat schmeckt auch ohne die Beigabe von Fleisch (vegan) – wer mag, kann stattdessen mehr Pilze hinzufügen.



Dr. Riedel's Is-esser-Tipp

Pilze eignen sich gut für die gesunde Low-Carb-Küche. Sie bestehen zu knapp drei Vierteln aus Wasser und enthalten kaum Fett, dafür aber eine gute Portion Ballaststoffe. Hervorzuheben ist hier das Betaglucon, das den Cholesterinspiegel niedrig halten kann. Spezielle Wirkstoffe in Shiitake-Pilzen sollen einer Studie zufolge auch den Blutdruck senken.



SALAT-HOTDOG MIT MINI-GURKEN

Für 4 Personen

FÜR GURKEN UND SALAT:

4 Mini-Gurken
1 Knoblauchzehe
1 haselfussgroßes Stück Ingwer
200 ml Essig | 1 EL Fenchelsamen
1 EL Senfsamen | 2 Sternanis
Salz | Pfeffer aus der Mühle
4 Herzen Römersalat

FÜR DIE SALSA:

4 Tomaten | 2 rote Zwiebeln
je 2 Petersilien- und Basilikumblätter
1 Knoblauchzehe | 2 EL Olivenöl
2 TL Apfel-Balsamessig
Salz | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE ZWIEBELN:

2 rote Zwiebeln | 2 EL Olivenöl
2 EL Apfel-Balsamessig
Salz | Pfeffer aus der Mühle

FÜR DAS DRESSING:

je 2 Petersilien- und Basilikumblätter
200 g Joghurt (3,5 % Fett) | 1 TL Senf
1 EL Apfel-Balsamessig
1 TL flüssiger Honig
Salz | Pfeffer aus der Mühle

Pro Portion: ca. 200 kcal,
5 g EW, 13 g F, 14 g KH, 3 g BST

1 Die Gurken waschen und mit einer Messerspitze mehrmals rundum anstechen. Knoblauch und Ingwer schälen und grob würfeln. In einem Topf 400 ml Wasser mit dem Essig erhitzen. Gewürze, Ingwer und Knoblauch hinzugeben. Die angestochenen Gurken im Sud bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitelegen, den Sud offen noch kurz einkochen. Inzwischen von den Salaten die äußeren Blätter ablösen, waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden, mit dem Gurkensud mischen.

2 Für die Salsa Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Basilikum waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Alles mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen, etwas ziehen lassen.

3 Die Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne im Öl kurz andünsten. Sofort etwas Essig dazugeben, damit die rote Farbe erhalten bleibt. Alles salzen, pfeffern und im Sud bei schwacher Hitze noch kurz ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig abschmecken, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

4 Für das Dressing die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Mit Joghurt und Senf verrühren, mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Zum Servieren die Salatblätter bis zum Strunk anschneiden und aufklappen – sie sollen noch zusammenhängen. Jeweils mit Zwiebeln, Salat, Salsa und Dressing füllen, 1 marinierte Gurke drauflegen, erneut mit Dressing, Salsa, Zwiebeln und Salat toppen.



Dr. Riedell's In-besser-Tipp

Die Veggie-Hotdogs stärken gleich in mehrfacher Hinsicht unsere Darmflora: Zum einen dienen die unverdaulichen Ballaststoffe (wie Inulin und Oligofruktose) der Zwiebeln als Futter für die guten Darmbakterien. Zum anderen liefert der Joghurt als fermentiertes Milchprodukt ordentlich Nachschub für ein gesundes und vielfältiges Mikrobiom im Darm.