

Die Rezepte zur Folge: Low Carb-küche

Zutaten für 4 Personen

Karotten-Sellerie-Salat

Zutaten:

½ Sellerieknolle (ca. 400 g)
3 EL weißer Balsamico
9 EL Sonnenblumenöl
einen Schuss Gemüsefond
1 EL Senf
1 Prise Rohrzucker
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sonnenblumenkerne
ca. 200 g Löwenzahnblätter (oder italienischer „Catalogna“)
ca. 0,2 l Bratöl

Zubereitung:

Karotten und Sellerie schälen, Karotten anschließend in Scheiben, Sellerie mundgerecht in Würfel schneiden und beides zusammen bissfest für 5-6 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser kurz abschrecken.

Aus Essig, Öl, Gemüsefond, Senf, Salz, Prise Zucker und Pfeffer ein Dressing anrühren und das Gemüse darin marinieren.

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl sanft rösten.

In einem Topf das Bratöl erhitzen, den gewaschenen und gut abgetrockneten Löwenzahn darin portionsweise kurz frittieren, dann auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Salat auf Tellern anrichten, mit den Sonnenblumenkernen und dem Löwenzahn garnieren.

Szegediner Wildschweingulasch mit geschmorter Steckrübe

Zutaten:

600 g Wildschwein ohne Knochen (Keule oder Schulter)
4 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Lorbeerblätter
1 EL Rosenpaprika, mild
1 TL Rosenpaprika, scharf
1 EL Tomatenmark
1 TL Kümmel
300 g Sauerkraut
einige Spritzer Weißwein
200 ml Gemüsefond
4 EL Saure Sahne
1 mittelgroße Steckrübe
Muskatnuss
½ Bund Kerbel zum Garnieren
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
6 EL Rapsöl

Zubereitung:

Wildschwein in gleichgroße Würfel schneiden. In einem vorgeheizten Bräter das Fleisch mit ca. 3 EL Rapsöl nicht zu heiß, aber trotzdem gut anbraten.

Schalotten würfeln und zum Fleisch geben, kurz mit anbraten, dabei die Temperatur etwas verringern. Dann nach und nach die beiden Rosenpaprkas und das Tomatenmark mit anschwitzen. Lorbeerblätter und halbierte Knoblauchzehe hinzufügen, mit Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Salz würzen. Mit einigen Spritzern Weißwein den Bratensatz lösen und dann das Gulasch mit dem Gemüsefond aufgießen.

Das Gulasch für ca. eine ½ Stunde bei geschlossenem Deckel garen, dann das Sauerkraut und den Kümmel dazugeben und für ca. eine weitere ½ Stunde fertig garen.

Parallel die Steckrübe schälen, in Würfel schneiden, mit dem restlichen Rapsöl in einem Topf geben, dabei etwas salzen und bei geschlossenem Deckel mit geringer Hitze bissfest schmoren.

Zwischendurch kontrollieren, damit die Steckrübe nicht anbrennt, optional etwas Gemüsefond hinzugeben.

einfach & köstlich

Zum Schluss mit einer Prise frisch geriebener Muskatnuss würzen und evtl. einer Prise Salz abschmecken. Gulasch auf Tellern anrichten, Steckrübe daneben platzieren. Gulasch jeweils mit einem Klacks saurer Sahne und gehacktem Kerbel garnieren.

Mandelhippe mit Apfel und Ziegenfrischkäse

Zutaten:

120 g Mandelmehl
120 g weiche Butter
120 g Eiweiß
100 g Xylit (ersatzweise Puderzucker)
250 g milder Ziegenfrischkäse
100 g Cashewkerne
2 Äpfel (saure Sorte)
2 EL Rapsöl
1 Granatapfel

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Weiche Butter mit dem Zucker aufschlagen, dann das Eiweiß unterrühren und zum Schluss das Mandelmehl unterheben, bis die Masse schön geschmeidig ist. Auf Backpapier mit einer runden Schablone (Durchmesser ca. 8 cm) 8 dünne Hippen auftragen und im Ofen bei 180 Grad für ca.10 Minuten backen.

Die Äpfel in Spalten schneiden und mit dem Öl in der Pfanne anschwitzen, dabei die Cashewkerne hinzufügen, anschließend kurz abkühlen lassen. Den Frischkäse etwas cremig rühren. Fruchtkerne aus dem Granatapfel lösen.

Zum Anrichten, eine Hippe auf den Teller legen, einen gehäuften EL Ziegenkäse darauf platzieren, dann Apfel-Cashew-Mischung darauf geben, dann eine zweite Hippe darauf legen und den Vorgang wiederholen, zum Schluss mit Granatapfelkernen garnieren.

Guten Appetit!