

LOW CARB
3. FOLGE



»e&t«-Koch und Ökotrophologe
Kay-Henner Menge hat die
Low-Carb-Küche für sich entdeckt

LEICHT GEMACHT

*Weihnachten muss nicht immer üppig sein.
Aber ein bisschen Glanz und Gloria darf eben
auch nicht fehlen. Mit unseren vier
Low-Carb-Rezepten ist nichts leichter als das!*

REZEPTE KAY-HENNER MENGE FOTOS JULIA HOERSCH
STYLING KATRIN HEINATZ TEXT SARINA HUNKEL

» DAS SAGT KAY-HENNER

„**Wirsingpüree** ist eine stimmige und vor allem clevere Begleitung zu den Medaillons. In einer Portion stecken ca. 200 g Wirsing. Mit Crème fraîche püriert, entsteht im Nu ein winterliches Gericht, das lange satt macht. Als Clou habe ich das Püree mit **Haselnüssen** bestreut. Die wiederum bringen essenzielle Fette mit, die bei einer Low-Carb-Ernährung sehr wichtig sind, weil der Körper statt Kohlenhydraten Fette als Energielieferanten nutzt.“



Rindermedaillons mit Wirsingpüree

Ganz schön chic: Als cremiges Püree gibt Wirsing einen starken Partner zum Medaillon ab. Die Pilzsauce schmeichelt beiden. Rezept Seite 162

» DAS SAGT KAY-HENNER

„**Edamame** aus Japan sind hier etabliert, seit sie in Sushi-Läden als herzhaftes Vorweg gezuzelt werden. Sie bringen eine nussige und leicht süßliche Note mit – und jede Menge Eiweiße, gute Fette und Vitamine. Auch **Tofu**, der aus Sojamilch hergestellt wird, liefert wertvolle Proteine, die der Körper gut verarbeiten kann. Der Stoffwechsel ist bei der Low-Carb-Ernährung so umgestellt, dass er nicht nur aus Fett-, sondern auch aus Eiweißreserven Energie schöpft. Diese aufzufüllen ist also wichtig.“

Vegan

Asia-Pfanne mit Knuspertofu

Buntes Gemüse im Asia-Look lässt auch im Winter die Sonne strahlen. Da knuspert der Tofu vergnügt mit.
Rezept Seite 162

Fenchelrösti mit Stremellachs

Goldig: In den Fenchelrösti verstecken sich Zwiebeln und Quinoa-Flocken, getrocknete Tomaten und Schnittlauch im Ricotta-Dip. Mit Lachs wird's eine runde Sache. Rezept Seite 164



» DAS SAGT KAY-HENNER

„Psst, nicht den Schweizern verraten: **Rösti** brauchen keine Kartoffeln, um umwerfend gut zu sein. In meiner Low-Carb-Variante bildet Fenchel die Basiszutat. Auf 100 g Fenchel kommen nur 7 g Kohlenhydrate – Kartoffeln hingegen haben die doppelte Menge. Zum Binden der Röstimasse benutze ich Eier und Quinaoflocken, zum Würzen Zwiebeln und Schnittlauch.“





» DAS SAGT KAY-HENNER

„Die **Zartbitterschokolade** in der Sauce zur Entenbrust hebt den Teller direkt auf Weihnachtstafel-Niveau. Zartbitterschokolade ist in der Low-Carb-Küche, wie so mancher denken könnte, nicht gänzlich tabu. Mit 20 g Kohlenhydraten auf 100 g Schokolade (85% Kakao) ist die dunkle Tafel zwar kein Leichtgewicht, sie soll jedoch, in kleinen Mengen verzehrt, sogar den Blutzuckerspiegel senken. Übrigens wird Rotwein eine ähnliche Wirkung nachgesagt.“

Entenbrust mit Sellerie

Zweierlei Sellerie tritt mit butterzarter Entenbrust und einer Schokoladen-Rotwein-Sauce auf. Ganz große Oper und ein wirklich schönes Weihnachtessen. Rezept Seite 162