

# Termine/To do

Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

# Wochenplan

Montag	Low Carb Gyros Rolle
Dienstag	Low Carb Kürbissuppe
Mittwoch	Low Carb Putenmedaillos Caprese
Donnerstag	Low Carb Westerntopf
Freitag	Low Carb Calzone
Samstag	Heute bleibt die Küche kalt!
Sonntag	Low Carb Lasagne

*Nicht vergessen!*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# Low Carb Gyros-Rolle



Portionen  
2 - 3 Personen



Zubereitungszeit  
35 Minuten

## Zutaten

### Gyrosfleisch:

- 400 g Hähnchengeschnetzeltes
- 1 Zwiebel
- 15 ml Öl
- 2 TL Gyros-Gewürz (z.B. von Ankerkraut)

### Füllung

- ca. 50 g Eisbergsalat
- ¼ Salatgurke
- 4 - 5 Kirschtomaten
- 100 g Krautsalat
- 200 g Tzaziki
- 

### Grundrezept Wrap

- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- 3 Eier
- evt. 1 TL Gyrosgewürz oder Kräuter nach belieben
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Das Fleisch für die Füllung wie folgt marinieren: 400 g Hähnchengeschnetzeltes, 1 Zwiebel, 15 ml Öl und 2 TL Gyros-Gewürz vermischen und zur Seite stellen.
2. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
3. 250 g Magerquark, 100 g geriebener Käse, 3 Eier, evt. 1 TL Gyrosgewürz oder Kräuter nach belieben sowie Salz & Pfeffer miteinander vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe) und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. In den Backofen schieben und ca. 20 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit ca. 50 g Eisbergsalat klein schneiden, ¼ Salatgurke hobeln, 4 - 5 Kirschtomaten in Scheiben schneiden.
5. Das marinierte Gyrosfleisch in einer Pfanne scharf anbraten. Zusätzliches Fett ist nicht nötig, da es schon in Öl eingelegt wurde.
6. Den Wrap nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und erst das Fleisch und dann Eisbergsalat, Gurke, Tomaten, Krautsalat und Tzaziki darauf verteilen.
7. Den Wrap von der langen Seite her aufrollen, in zwei bis drei Teile schneiden und servieren.

### Tipp

Diesen Wrap kann man hervorragend auch mit vielen anderen Sachen füllen. Zum Beispiel als Big Mac Rolle oder auch vegetarisch mit gegrilltem Gemüse usw. da sind einem keine Grenzen gesetzt.

# Kürbissuppe



Portionen  
2 - 3 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter zum Anbraten
- 300 g Möhren
- 800 g Muskatkürbis
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Wasser
- 1 ½ TL Gemüsebrühpulver
- 1 EL Sojasauce
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe würfeln (Thermomix: 5 Sek./Stufe 5) und in etwas Butter andünsten (Thermomix: 2 Min./120°C/Stufe 1).
2. 300 g Möhren und 800 g Kürbis (ich habe ihn geschält) in kleine Stücke schneiden (Thermomix: 6 Sek./Stufe 7) und mit 400 ml Kokosmilch und 500 ml Wasser aufgießen. Mit 1 ½ TL Gemüsebrühpulver, 1 EL Sojasauce sowie Salz & Pfeffer würzen und ca. 20 Min. köcheln lassen (Thermomix: 20 Min./100°C/Stufe 1).

### Tipp

Es kann so gut wie jeder Kürbis verwendet werden. Der Muskatkürbis sorgt aber dafür, dass das Rezept LowCarb ist.

Als Topping eignen sich Croutons, geröstete Kürbiskerne, Kürbiskernöl oder auch etwas Balsamico Reduktion genau so wie etwas Sahne oder ein paar Granatapfelkerne.

# Low Carb Puten- medaillons Caprese



Portionen  
2 - 3 Personen



Zubereitungszeit  
20 Minuten

## Zutaten

- Pesto
- 30 g Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- 70 g Rucola
- 80 g Öl ich nehme immer Sonnenblumenöl und Olivenöl gemischt
- Salz & Pfeffer
- 600 g Putenmedaillons
- Salz & Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten
- 1 - 2 Tomaten
- 1 - 2 Kugeln Mozzarella
- 2 TL ital. Kräuter
- Basilikumblätter

## Zubereitung

1. Für das Pesto 30 g Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. 1 Knoblauchzehe, 40 g Parmesan, 70 g Rucola, 80 g Öl, Salz & Pfeffer und die gerösteten Pinienkerne pürieren (Thermomix: 15 Sek./Stufe 8 mit dem Spatel nach unten schieben und nochmal 20 Sek./Stufe 8) nochmal mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen
4. 600 g Putenmedaillons mit Salz & Pfeffer würzen, von beiden Seiten scharf anbraten (so dass sie durchgegart sind) und in eine Auflaufform oder ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
5. Auf jedes Medaillon jetzt ca. 1 TL Pesto verteilen, 1 - 2 Tomaten und 1 - 2 Kugeln Mozzarella in Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Medaillons verteilen. Mit 2 TL ital. Kräutern sowie Salz & Pfeffer würzen und für ca. 5 Minuten in den Backofen schieben.
6. Basilikum in Streifen schneiden und auf den fertigen Medaillons verteilen. Am besten mit einem frischen Salat servieren.

# Low Carb Westerntopf



Portionen  
2 - 3 Personen



Zubereitungszeit  
30 Minuten

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- ca 200 g Muskatkürbis
- 200 g Dose Kidney Bohnen
- 200 g Dose Mais
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL ital. Kräuter, getrocknet
- 500 ml passierte Tomaten
- 300 ml Wasser
- 60 g Tomatenmark
- 2 TL Gemüsebrühpulver
- evt. Chiliflocken
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. 2 Zwiebeln und 1 - 2 Knoblauchzehen 2 Min/120°C/Stufe 1 andünsten
2. ca. 200 g Muskatkürbis in kleinen Stücken, 200 g Kidney Bohnen, 200 g Mais, 1 TL Paprikapulver, 2 TL ital. Kräuter, 500 ml passierte Tomaten, 300 ml Wasser, 60 g Tomatenmark, 2 TL Gemüsebrühpulver, evtl. Chiliflocken, Salz & Pfeffer dazu geben und alles aufkochen und etwas köcheln lassen (Thermomix: 20 Min./100°C/ Linkslauf/Rührstufe).

## Tipp

Der Kürbis kann sehr gut gegen 300 g Hackfleisch ausgetauscht werden. Das würde ich bei der Thermomix Variante aber separat anbraten und später dazugeben.

# Low Carb Calzone



Portionen  
2 - 3 Personen



Zubereitungszeit  
35 Minuten

## Zutaten

### Grundrezept Wrap

- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
- 3 Eier
- Salz & Pfeffer

- ½ EL ital. Kräuter, getrocknet
- 1 - 2 Tomaten
- ca. 150 g geriebener Käse
- Pizzagewürz

### Füllung

- nach Belieben

### TOMATENSOSSE:

- 25 g Tomatenmark
- 35 ml Wasser

## Zubereitung

1. 250 g Magerquark, 100 g geriebener Käse, 3 Eier sowie Salz & Pfeffer miteinander vermischen (Thermomix: 1 Min./Teigstufe) und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. In den Backofen schieben und ca. 15 Min. backen.
2. In der Zwischenzeit 25 g Tomatenmark, 35 ml Wasser und ½ EL ital. Kräuter vermischen.
3. Eine Hälfte des Wraps damit bestreichen. Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden und einige Scheiben sowie die Hälfte vom Käse für die obere Seite der Calzone zurücklegen, den Rest auf der mit Tomatensauce bestrichenen Hälfte verteilen.
4. Calzone mit der gewünschten Füllung füllen und zusammenklappen. Mit Tomaten belegen und mit Käse bestreuen. Etwas Pizzagewürz darauf verteilen und noch einmal für ca. 10 Minuten in den Backofen schieben.

### Tipp

Die Calzone schmeckt mir besonders mit 'Rucola und Parmaschinken sehr lecker

# Low Carb Lasagne



Portionen  
4 Personen



Zubereitungszeit  
60 Minuten

## Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- Öl oder Butter zum Anbraten
- 600 g Hackfleisch, gemischt
- 100 g Tomatenmark
- 700 g Tomaten passiert
- Ca. 250 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- 200 g Cremè fraîche
- 1 - 2 Auberginen
- 1 - 2 Zucchini
- 200 g geriebener Käse

## Zubereitung

1. 2 Zwiebeln und 1 - 2 Knoblauchzehen in etwas Fett anbraten, dann 600 g Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
2. Nach etwa 2 Minuten 100 g Tomatenmark dazugeben.
3. Alles gute 5 Minuten dünsten lassen und zwischendurch umrühren.
4. 700 g passierte Tomaten, 50 g Wasser, 1 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 EL ital. Kräuter dazugeben, alles gut vermischen und einmal aufkochen lassen.
5. 1 - 2 Auberginen und 1 - 2 Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
6. In einer Auflaufform die Lasagne schichten. Erst die Sauce dann Auberginen und Zucchinischeiben, dann wieder Sauce und ein paar Kleckse Cremè fraîche, wieder Auberginen und Zucchinischeiben usw.
7. Zum Schluss alles gut mit geriebenem Käse bestreuen und für ca. 40 Minuten in den Backofen schieben.

### Tipp

Natürlich kann auch nur Aubergine oder nur Zucchini verwendet werden. Ich habe es auch schon öfter mit Kohlrabi zubereitet und es auch uns auch sehr gut geschmeckt.

## Einkaufsliste für die ganze Woche

<b>Obst &amp; Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 70 g Rucola</li> <li>• 4 - 6 Tomaten</li> <li>• 1 - 2 Auberginen</li> <li>• 1 - 2 Zucchini</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisbergsalat</li> <li>• Salatgurke</li> <li>• 4 - 5 Kirschtomaten</li> <li>• 300 g Möhren</li> <li>• 1 kg Muskatkürbis</li> </ul>	

<b>Nudeln, Reis &amp; Co</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g Pinienkerne</li> <li>• 200 g Dose Kidney Bohnen</li> <li>• 200 g Dose Mais</li> <li>• 1200 ml passierte Tomaten</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gyros-Gewürz</li> <li>• 400 ml Kokosmilch</li> <li>• Sojasauce</li> </ul>	

<b>Aus dem Kühlregal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 g Tzaziki</li> <li>• 40 g Parmesan</li> <li>• 1 - 2 Kugeln Mozzarella</li> <li>• 200 g Crème fraîche</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 g Magerquark</li> <li>• 550 g geriebener Käse</li> <li>• 6 Eier</li> <li>• 100 g Krautsalat</li> </ul>	

<b>Fleisch &amp; Fisch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hackfleisch, gemischt</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Hähnchengeschnetzeltes</li> <li>• 600 g Putenmedaillons</li> </ul>	

### Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl

## Einkaufsliste nach Wochentagen

<b>Montag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 g Hähnchengeschnetzeltes</li> <li>• Gyros-Gewürz</li> <li>• 250 g Magerquark</li> <li>• 100 g geriebener Käse</li> <li>• 3 Eier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eisbergsalat</li> <li>• Salatgurke</li> <li>• 4 - 5 Kirschtomaten</li> <li>• 100 g Krautsalat</li> <li>• 200 g Tzaziki</li> </ul>
---------------	---	--

<b>Dienstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 g Möhren</li> <li>• 800 g Muskatkürbis</li> <li>• 400 ml Kokosmilch</li> <li>• Sojasauce</li> </ul>
-----------------	--

<b>Mittwoch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g Pinienkerne</li> <li>• 40 g Parmesan</li> <li>• 70 g Rucola</li> <li>• 600 g Putenmedaillons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 - 2 Tomaten</li> <li>• 1 - 2 Kugeln Mozzarella</li> </ul>
-----------------	---	--

<b>Donnerstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca 200 g Muskatkürbis</li> <li>• 200 g Dose Kidney Bohnen</li> <li>• 200 g Dose Mais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 ml passierte Tomaten</li> </ul>
-------------------	--	--

<b>Freitag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 250 g Magerquark</li> <li>• 100 g geriebener Käse</li> <li>• 3 Eier</li> <li>• 1 - 2 Tomaten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 150 g geriebener Käse</li> <li>• Für die Füllung nach Belieben</li> </ul>
----------------	--	--

<b>Samstag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 600 g Hackfleisch, gemischt</li> <li>• 700 g Tomaten passiert</li> <li>• 200 g Crème fraîche</li> <li>• 1 - 2 Auberginen</li> <li>• 1 - 2 Zucchini</li> <li>• 200 g geriebener Käse</li> </ul>
----------------	---

### Das solltest du zu Hause haben:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Gemüsebrühpulver
- Gewürze
- Speisestärke
- Lorbeerblatt
- gefrorene Kräuter
- getrocknete Kräuter
- Milch
- Tomatenmark
- Mehl
- Paniermehl