

## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Bei Low Carb denkt man immer gleich an Gewichtsreduktion - dabei bedeuten weniger Kohlenhydrate nicht automatisch weniger Genuss oder Diät. Wie lecker, überraschend und abwechslungsreich die Gerichte sein können, haben wir für dich in einer bunten Auswahl zusammengestellt. Viel Spaß beim Schlemmen ohne schlechtes Gewissen!

### Schnelle Hähnchen-Bruschetta mit Balsamico-Reduktion

Frische Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum und Pinienkerne machen es sich heute ausnahmsweise mal auf zartem Hähnchenbrustfilet gemütlich. Bei dieser Bruschetta-Variation wirst du das Brot sicher nicht vermissen. [Zum Rezept](#)



### Schnelle Hähnchen-Bruschetta mit Balsamico-Reduktion

### Würzige Halloumi-Puffer mit Pak Choi

Schnell, leicht, lecker. Was will man mehr? Okay, ein neues Auto vielleicht oder ein paar Tage Urlaub, oder ... Falls das aber nicht auf der Stelle klappt, machen fürs erste auch diese würzigen Halloumi-Puffer extrem glücklich - versprochen. [Zum Rezept](#)



### Würzige Halloumi-Puffer mit Pak Choi

### Döner mit luftigem Cloud Bread

Jetzt ein Döner, das wär's! Wenn du trotz Low Carb Ernährung nicht auf dein liebstes Fast Food verzichten willst, dann mach dir ganz einfach deinen eigenen Döner mit luftig leichtem Cloud Bread. [Zum Rezept](#)

## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Döner mit luftigem Cloud Bread



Avocado-Mozzarella-Frittata

### Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

Frisch, feurig, süß und würzig – dieses Gericht spielt mit deinen Geschmacksnerven und lässt sie zu einem eindeutigen Urteil kommen: lecker! Das Lachsfilet mit Chili-Limetten-Marinade und buntem Paprikagemüse wandert direkt aus dem Ofen auf den Teller. [Zum Rezept](#)



Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

### Gefüllte Champignons mit Hackfleisch und Feta

Mit einer Füllung aus Hackfleisch, Oliven, Paprika und Feta sind diese Champignons wie ein "Best of" aus dem Land der Götter. Sie enthalten wenig Kohlenhydrate, dafür aber ganz viel griechisches Temperament. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Champignons mit Hackfleisch und Feta

### Avocado-Mozzarella-Frittata

Frittata ist das bessere Omlett. Warum? Weil du die italienische Eierspeise ganz leicht mit deinen Lieblingszutaten aufpeppen kannst - und die lauten heute Avocado, Tomate, Mozzarella und Feta. [Zum Rezept](#)

### Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Ziegenkäse

Rot-weiß-grün: Hier hat sich Italien nicht nur farblich durchgesetzt, sondern auch geschmacklich. Die Kombination aus Tomatensauce und Zucchini schmeckt herrlich mediterran und wird dank des milden Ziegenkäses perfekt abgerundet. [Zum Rezept](#)



## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce und Ziegenkäse



Pizza mit Thunfischboden

### Bacon-Hähnchen mit Guacamole-Füllung

Dieses Hähnchenbrustfilet hat ein großes Herz und eine ehrliche Haut. Ein großes Herz aus Guacamole um genau zu sein und eine ehrlich knusprige Haut aus Bacon. [Zum Rezept](#)



Bacon-Hähnchen mit Guacamole-Füllung

### Pizza mit Thunfischboden

Verkehrte Welt in der Pizzabäckerei. Ob der Bäcker wohl ein bisschen durcheinander war? Oder wollte er einfach nur ein paar Kohlenhydrate einsparen? Bei dieser leckeren Pizza-Variante kommt der Thunfisch jedenfalls nicht als Belag auf den Teller, sondern als köstlicher Pizzaboden. [Zum Rezept](#)

### Brotloser Burger mit Halloumi und Grillgemüse

Wer braucht schon Brot, wenn er doppelt Fleisch haben kann? Neben diesem Hochstapler, der sich mit zwei Beef-Patties, frischem Rucola, gebratenem Halloumi und leckerem Grillgemüse auf dem Teller präsentiert, sehen Cheeseburger und Co. mit klassischen Buns alt aus. [Zum Rezept](#)



Brotloser Burger mit Halloumi und Grillgemüse

### Zwiebelkuchen ohne Boden

Du musst bei Low Carb nicht auf Döner verzichten, nicht auf Burger, Pizza und nicht einmal auf Zwiebelkuchen. Denn auch bei diesem Klassiker gibt es einen ganz simplen Trick, mit dem du deinen Zwiebelkuchen im Handumdrehen ein paar Kohlenhydrate entziehst: einfach den Boden weglassen. [Zum Rezept](#)

## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Zwiebelkuchen ohne Boden



Zucchini-Rollen mit Ricotta-Basilikum-Creme

### Gefüllte Aubergine türkischer Art

Auberginen findest du eher langweilig? Das wird sich schon bald ändern. Diese hier haben nämlich eine würzige Tomaten-Hackfleisch-Füllung mit grüner Paprika im Gepäck. [Zum Rezept](#)



Gefüllte Aubergine türkischer Art

### Zucchini-Rollen mit Ricotta-Basilikum-Creme

Ricotta, Hüttenkäse, Parmesan und Mozzarella geben ihr Bestes, um diese überbackenen Zucchini-Rollen zu einer herrlich cremigen Angelegenheit zu machen. Ganz klar: Mission gelungen. [Zum Rezept](#)

### Griechisch angehauchter Gurkenpasta-Salat mit Feta

Eine leichte Pasta-Alternative gefällig? Mit einem Spiralschneider verwandelst du Gurke und Co ruckzuck in die gewünschten Gemüsefäden. Dieser Gurkenpasta-Salat, kombiniert mit Oliven, Zitrone und Feta, bringt dir den Süden auf den Teller und schmeckt dabei genauso erfrischend wie er aussieht. [Zum Rezept](#)



Griechisch angehauchter Gurkenpasta-Salat mit Feta

### Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne

Und weil's so lecker war gibt es gleich nochmal Gemüsenudeln. Diesmal landen nicht Gurken, sondern Zucchini auf dem Teller. Die cremige Sauce und das zarte Hähnchen lässt dich schnell vergessen, dass es sich hierbei gar nicht um "echte" Spaghetti handelt. [Zum Rezept](#)



## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Cremige Zoodle-Hähnchen-Pfanne



Tom Yam Kong - Sauer-scharfe Garnelen-Suppe

### Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Bei Fischstäbchen denkst du an weißen Fisch mit schwerer Panade? Dann ist jetzt Umdenken angesagt! Deine Lachs-Sticks kommen mit einer köstlichen Mandelkruste auf den Teller. Im Vergleich zum Fertigprodukt aus der Tiefkühlabteilung sind die Fischstäbchen Deluxe nicht nur leichter, sondern auch viel leckerer. [Zum Rezept](#)



Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

### Tom Yam Kong - Sauer-scharfe Garnelen-Suppe

Tom Yam Kong ist auch als die thailändische Nationalsuppe bekannt und als Vorspeise wie leichte Zwischenmahlzeit gleichermaßen ein Genuss. [Zum Rezept](#)

### Koriander-Huhn mit Zucchini-Nudeln

Diese Zucchini-"Spaghetti" mit Koriander-Pesto sind leicht, lecker, schnell gemacht - und eine gesunde Alternative zu klassischer Pasta aus Weizenmehl. Probier es aus. [Zum Rezept](#)



Koriander-Huhn mit Zucchini-Nudeln

### Ratatouille-Gratin

Tomaten, Zucchini, Auberginen und Knoblauch: mehr braucht es nicht für eine aromatische Gemüsebeilage. Zum Gratin geschichtet, macht der Klassiker aus der Provence auch optisch einiges her. [Zum Rezept](#)

## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Ratatouille-Gratin

### Putenrouladen mit Tomatenfüllung und Mangold

Rouladen mal anders: Wir haben dem Klassiker eine Generalüberholung verpasst und zartes Putenbrustschnitzel mit einer Tomaten-Ricotta-Creme aufgerollt. [Zum Rezept](#)



Putenrouladen mit Tomatenfüllung und Mangold

### Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

Leicht und lecker: Mit den Zucchini-Nudeln verzichtest du zwar auf Kohlenhydrate - allerdings nicht auf den Geschmack! [Zum Rezept](#)



Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Cherry-Tomaten

### Südstaaten-Gumbo mit Garnelen und Speck

Urlaubsreif? Der intensive Geschmack des traditionellen Eintopfs aus der kreolischen Küche nimmt dich mit in die Sonne. Da möchte man gar nicht mehr zurück. [Zum Rezept](#)



Südstaaten-Gumbo mit Garnelen und Speck

### Paprikahähnchen mit Spinat und Weißweinsauce

Lust auf ein einfaches, leckeres Hähnchen-Gericht? Zusammen mit würzigem Spinat und einer ordentlichen Portion Knoblauch ist dieses Rezept dann vielleicht genau das richtige für dich. [Zum Rezept](#)



## 25 Low-Carb-Gerichte, die nicht nach Diät schmecken



Paprikahähnchen mit Spinat und Weißweinsauce



Hackbällchen mit Pistazienkruste auf Rucola-Avocado-Salat

### Spinat-Quiche ohne Boden

Quiche geht immer. Ob als Büro-Lunch oder Low-Carb-Abendessen - diese Variante ohne Boden ist schnell gemacht und mit Spinat, Champignons und frischem Thymian super lecker. Und die Sahne wird durch gesunde Kokosmilch ersetzt. Was will man mehr? [Zum Rezept](#)



Spinat-Quiche ohne Boden

### Hackbällchen mit Pistazienkruste auf Rucola-Avocado-Salat

Die würzigen Fleischbällchen erhalten durch ihre grünen Begleiter Rucola und Avocado eine herrlich frische Note [Zum Rezept](#)