

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Der Sommer hat uns voll erwischt! Vorbei sind die dunklen, kalten Tage, verabschiedet haben wir uns von unseren Stiefeln und die dicken Pullis in den Schrank verbannt. Stattdessen lockt die warme Jahreszeit uns mit ihren Verheißungen: Grillduft in der Nase, Sonne im Gesicht und endlich leichte und bunte Klamotten. Damit du dieses unbeschwerte Gefühl auch in deine Küche mitnehmen kannst, kochen uns unsere Foodblogger 20 wunderbar leichte Low-Carb-Gerichte. Das Beste: Die Leckerbissen kommen in unter 15 Minuten auf den Teller. Auf Balkon, Badeseesee und Co. musst du also nicht lange verzichten.

Nudeln sind dein Gemüse und ein Leben ohne Brot ist für dich möglich, aber sinnlos? Unser [Guide](#) beantwortet dir alle brennenden Fragen rund um Low-Carb-Gerichte. Sag den Kohlenhydraten mit einem genüsslichen Lächeln auf

den Lippen adé.

Kalte Kräutersuppe mit scharfen Knuspercroutons

Für die Tage, an denen dich der Gedanke an einen warmen Herd oder Backofen schon ins Schwitzen bringt. Wenn die Sonne so verheißungsvoll warm vom Himmel scheint, dass du am liebsten den ganzen Tag kühles Eis essen würdest. Wieso eigentlich nicht?! Tine sei Dank gibt es an solchen Tagen ab jetzt Erfrischung auf dem Löffel! Tines grüne Kräutersuppe kommt kalt in deine Schüssel und ist mit einem wunderbar leckeren Gurken-Lach-Spieß garniert. Und da es ja LOW-Carb und nicht NO-Carb heißt, knuspern ein paar kleine scharfe Croutons mit. [Zum Rezept](#)



[Kalte Kräutersuppe mit scharfen Knuspercroutons](#) © Christine Garcia Urbina | Trickytine

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten

Blumenkohl-Risotto

Wir stellen schon mal den Spiralschneider zur Seite, heute machen die Zoodles erst mal Pause. Wir sind heiß auf Reis! Wären da nur die kleinen Kohlenhydrate nicht. Aber was die Zucchini kann, kann der Blumenkohl schon lange! Vera verarbeitet den weißen Gemüsekopf zu einem fantastisch cremigen Risotto mit Parmesan und knackigen Pinienkernen. Ein echter Evergreen wird der schnelle Genuss wortwörtlich mit grünem Spargel. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Risotto](#) © Vera Wohleben | Nicest Things

Kohlrabi-Nudeln mit Avocadosauce

Die leichteste Carbonara, die dir je den Kopf verdrehen wird! Denise beweist uns, wie viel Genuss in Kohlrabi steckt und verwandelt die Knolle in knackige Spaghetti, die sich in super leckere Avocado-Joghurt-Soße kuscheln. Parmesan mischt natürlich auch mit, immerhin befinden wir uns ja hier im Pastahimmel! [Zum Rezept](#)



[Kohlrabi-Nudeln mit Avocadosauce](#) © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Zucchini-Salat mit Kichererbsen

Sommer und Salat-Bowls fangen nicht zufällig mit dem gleichen Buchstaben an. Immerhin passen beide einfach so fantastisch zusammen, dass man sich das eine ohne das andere gar nicht mehr vorstellen kann. Elie denkt da zum Glück wie wir und mixt uns flott einen knackig-frischen Zucchini-Salat. Für noch mehr Biss sorgen Kichererbsen und Pinienkerne, frische Kräuter und das leichte Zitronen-Dressing entführen dich beim ersten Biss in den mediterranen Genuss. [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Zucchini-Salat mit Kichererbsen © Elle Teuscher | Elle Republic

Erfrischender Avocado-Gurkensalat

Es gibt Pärchen, denen sieht man einfach schon an, dass sie fabelhaft miteinander funktionieren. Lachs und Avocado zum Beispiel. Oder Avocado und Gurke. Oder Lachs und Grapefruit. Dank Corinna gehen sie alle eine unfassbar erfrischende Ménage-à-trois ein und verzaubern uns in einer einzigen bunten Bowl. [Zum Rezept](#)



Erfrischender Avocado-Gurkensalat © Corinna Frei | Schüsselglück

Blumenkohl mit Kichererbsen

Wo wir schon beim Thema Blumenkohl sind: Die weißen Röschen sind bei uns einfach immer gern gesehene Küchengäste. Wenn du jetzt sagst, dass Kohl und Exotik nicht zusammenpassen, solltest du unbedingt Karins Duo mit Kichererbsen probieren! Herrlich scharf mit Chili und vollem Kokosnussaroma für die Portion Indien zu Hause. [Zum Rezept](#)



Blumenkohl mit Kichererbsen © Karin Klemmer | Wallygusto

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten

Fit Food Quinoa Bowl mit Ei

Süßes Frühstück kommt dir nicht auf den Löffel? Warten Marmelade, Obstsalat und Croissant auf dich, drehst du dich lieber nochmal im Bett um als aufzustehen? Dann ist Simone deine Rettung für einen fantastischen Start in den Tag. In ihre Quinoa Bowl wandert von Salat über Süßkartoffeln und Avocado bis zu Spiegelei alles, was das müde Herz höher schlagen lässt. [Zum Rezept](#)



Fit Food Quinoa Bowl mit Ei © Simone Filipowsky | S-Küche

Low Carb Surf and Turf Burger im Auberginen-Bun

Ein Burger ohne Bun ist für dich wie Sommer ohne Sonne? Dabei geht der geschichtete Leckerbissen-Klassiker noch viel saftiger! Bei Tina wandern statt Kohlenhydraten knusprig gebratene Auberginen auf das würzige Surf-and-Turf-Gedicht. Und weil der Sommer so gut schmeckt, gibt sie noch ein fruchtig-scharfes Nektarinen-Chutney mit Ingwer dazu. [Zum Rezept](#)



Low Carb Surf and Turf Burger im Auberginen-Bun © Tina Kollmann | Food und Co.

Avocado-Tomaten-Salat mit Babypaprika

Wenn Wassermelone das Obst des Sommers ist, dann ist die Tomate definitiv das gemüsigte Pendant! Dank Sabrina und Steffen bringst du die knallrote Erfrischung mit süßer Babypaprika und Avocado in eine schnelle und leichte Salatschüssel. [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Avocado-Tomaten-Salat mit Babypaprika © Sabrina Kiefer und Steffen Jost | Feed me up before you go

Wassermelonen-Salat mit Feta

Sommerzeit ist Wassermelonenzeit. Nicht nur diese Tatsache bringt uns vor Freude zum Durchdrehen, sondern auch Hannahs luftig-leichter Wassermelonen-Salat mit Feta. Und zwar wortwörtlich. Zu dem saftig-würzigen Traumpaar gesellen sich nämlich noch Gurken-Spaghetti aus dem Spiralschneider. Zu viel Wassermelone gibt es nicht, sagst du? Das sieht Hannah genauso, deshalb gibt es noch himmlische Melone-Mozzarella-Basilikum-Spieße dazu. [Zum Rezept](#)



Wassermelonen-Salat mit Feta © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

Salat mit geröstetem grünem Spargel und Mandeldressing

Könntest du den Sommer in eine einzige Schüssel packen, sähe er bestimmt mindestens so gut aus wie Jessicas Salat mit geröstetem grünem Spargel. Die grüne Zweierkombi lässt unsere Herzen schon höher schlagen, aber es wird noch bunter: Auf der knackigen Geschmacksspielwiese tummeln sich noch Rote Bete, Erbsen, knackige Mandeln und spritzige Zitronenschale. Die Liebeserklärung an deinen Gaumen: das wunderbar cremige Mandeldressing. [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Salat mit geröstetem grünem Spargel und Mandeldressing © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Marinierte Rindersteak-Spieße mit Gurken-Salat

Nachhause kommen ist am schönsten, wenn jemand auf einen wartet. Oder eben etwas. Zum Beispiel Stephanies wunderbar würzig marinierte Rindersteak-Spieße. Die kannst du schon morgens flott vorbereiten, abends knuspere sie dann mit frischem Gurkensalat deinem Feierabend entgegen. [Zum Rezept](#)



Marinierte Rindersteak-Spieße mit Gurken-Salat © Stephanie Just | Meine Küchenschlacht

Schnelle Thunfisch-Lunch-Bowl

Eine Schüssel, bei der du Meeresrauschen hörst und Palmen siehst, gibt es bei Catrin. Ihre kunterbunte Thunfisch-Lunch-Bowl ist inspiriert von hawaiianischen Poké Bowls, geht aber viel schneller als eine Reise ans Meer. Leckerer Gemüse, aromatische Gewürze und süß-saure Teriyaki-Marinade - fertig ist der Urlaub für die Gabel! [Zum Rezept](#)



Schnelle Thunfisch-Lunch-Bowl © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Kräuter-Omelette

Eier gibt es bei dir klassisch sonntags zum Brötchen? Da verpasst du aber was! Hannah-Lena beweist uns, dass die Kombination aus Eiern und deiner Bratpfanne alle Tageszeiten überdauert. Ihr Kräuteromelette ist nicht nur super schnell gemacht, sondern kann von dir nach Lust

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten

und Laune variiert werden. [Zum Rezept](#)



Kräuter-Omelette © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Avocado-Suppe

Mach schon mal Platz im Kühlschrank, du bekommst einen kühlen Übernachtungsgast! Die Foodistas zaubern uns eine super cremige grüne Gazpacho, die richtig schön durchgezogen das ideale Sommer-Abendessen ist. Rein kommt nur, was leicht ist: Avocado, Gurke, Buttermilch und Joghurt. Getoppt mit Lachs kannst du schon mal zum Löffel greifen, der Genuss wird herrlich! [Zum Rezept](#)



Avocado-Suppe © Foodistas

Blumenkohl-Couscous mit Lachsfilet aus dem Ofen

Bei Maja strahlt uns würziger Couscous in reinem Weiß entgegen. Statt der kohlenhydrathaltigen kleinen Körnchen verarbeitet sie nämlich Blumenkohl zu einem knackig-aromatischen Bett für frischen Lachs aus dem Ofen. Zart, zarter, Hochgenuss! [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Blumenkohl-Couscous mit Lachsfilet aus dem Ofen © Maja Nett | Moey's Kitchen

Brokkoli-Salat mit Tahini-Dressing

Frauen bekommen ja gerne Rosen geschenkt, heißt es. Für Elsas Rezept stellen wir die Blumenvase allerdings voller Begeisterung zur Seite, bei ihr gibt es Röschen zum Genießen! Brokkoliröschen, um genau zu sein. Unser grünes Lieblingsgemüse verwandelt sich mit Bohnen, Zuckerschoten und Tahini-Dressing zu einem Salat der Extraklasse. Wer braucht da schon Blumen? [Zum Rezept](#)



Brokkoli-Salat mit Tahini-Dressing © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

Zucchini-Spaghetti mit Tomaten und Halloumi

In eine wahre Genussspirale stürzen wir uns mit Anne! Und zwar wortwörtlich. Bei ihr landen Zucchini erst im Spiralschneider und dann als knackig-leichte Nudeln mit saftigen Tomaten und würzig gebratenem Halloumi in eurer Schüssel. Spaghetti brauchst du hier keine Sekunde lang vermissen. [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Zucchini-Spaghetti mit Tomaten und Halloumi © Anne Klein | Frisch verliebt

Tomatensalat mit weißen Riesenbohnen und Paprika

Schnell, lecker und Tomatensalat bedeuten ja quasi sowieso das Gleiche. Kein Gemüse erfrischt uns ähnlich saftig bei heißen Temperaturen und kaum ein Salat bringt uns die gleiche wunderbar sanfte Würze auf die Gabel. Ina macht die gemüsige Leichtigkeit mit weißen Riesenbohnen zu einem echten Sattmacher und beweist uns wieder einmal, dass die kalte Küche manchmal einfach die beste Küche ist. [Zum Rezept](#)



Tomatensalat mit weißen Riesenbohnen und Paprika © Ina Speck | Ina is(s)t

Low-Carb-Salat-Wraps mit Cashew-Teriyak-Hähnchen

Weizentortillas waren gestern, heute machst du den Salat zum Wrap! Mit würzigem Teriyaki-Hähnchen und super knackigen Cashewkernen gefüllt ist jedes Blatt ein echter Fingerfood-Held. [Zum Rezept](#)

Sommer, Sonne, Leichtigkeit: 20 Low-Carb-Gerichte in unter 15 Minuten



Low-Carb-Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen