

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend



Endlich Feierabend! Nach einem vollen Arbeitstag ist ein entspannter Serienabend auf der Couch da sehr willkommen. Was zu Essen muss natürlich auch noch her. Der Hunger wächst auf dem Heimweg schließlich doch immer schneller, als gedacht. Die eher mäßigen Kochambitionen sprechen da eindeutig für Pizza vom Lieferdienst. Die guten Vorsätze, Kohlenhydrate abends runterzuschrauben und sich der Bikini-Figur entgegen zu essen aber eindeutig dagegen - die klassische Zwickmühle!

Bis jetzt ... Denn egal, ob du Lust auf knackigen Salat, saftiges Fleisch und frischen Fisch hast oder doch lieber vegetarisch isst - diese 25 Low-Carb-Gerichte sind so fix gemacht, schneller würde der Pizzamann auch nicht an deiner Tür klingeln.

Was heißt eigentlich Low Carb?

„Carb“ ist die Kurzform für das englische Wort „carbohydrates“, auf Deutsch „Kohlenhydrate“ – Low Carb bedeutet also „wenig Kohlenhydrate“. Unter diesem Oberbegriff werden außerdem **kohlenhydratarmer Ernährungsformen und Diäten zusammengefasst**, bei denen die Reduzierung des Kohlenhydratanteils der täglichen Nahrung im Fokus steht. Ziel dieser Kohlenhydratminimierung ist meist eine **gewünschte Gewichtsreduktion** oder eine generell „gesündere“ Ernährungsweise.

Also, wie war das noch mit den Kohlenhydraten?

- Kohlenhydrate zählen gemeinsam mit Fetten und Proteinen (Eiweißen) zu den drei Hauptnährstoffgruppen unserer Nahrung.
- Ein gesunder Körper ist zur Deckung des Energiebedarfs auf Kohlenhydrate als **schnelle Energielieferanten** angewiesen – besonders bei hoher körperlicher Aktivität.
- Sie sind der **Treibstoff für Muskeln und Gehirn** und bestehen aus **Zuckermolekülen**, die sich zu unterschiedlich langen Ketten zusammenschließen.
- Am häufigsten begegnen dir Kohlenhydrate in Form von klassischem **Haushaltszucker**, **Fruktose** in Obst sowie **Stärke** in Mehl, Brot oder auch Kartoffeln.

Warum weniger Kohlenhydrate?

- Bei **konsequenter Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme** muss der Körper den **Stoffwechsel umstellen**. Kann er seine Energie nicht aus Kohlenhydraten gewinnen, muss er seine **Fettreserven als alternative Energiequelle** anzapfen, um einen Zuckerersatz selbst herzustellen – oh ja, das kann er nämlich tatsächlich.
- Der so **angekurbelte Abbau der Fettdepots** soll nach und nach zu einer stetigen **Gewichtsreduktion** führen. Da der Körper in Sachen Energiegewinnung gerade nachts sehr aktiv ist, soll der Prozess durch den **kompletten Kohlenhydratverzicht speziell am Abend** zusätzlich verstärkt werden.

Also nichts, wie los: Starte deinen "Low-Carb-Feierabend"!

Feierabend-Salate

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend

Lauwarmer Zucchini-Hähnchen-Salat mit Basilikum-Pesto
Wer hat behauptet, dass Salat immer kalt sein muss? Egal wer es war, heute darfst du diese Behauptung getrost ignorieren und deinen Salat mit Zucchini, würzigem Hähnchen, getrockneten Tomaten und Mandelblättchen lauwarm genießen. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Hähnchen-Salat](#)

Fitness-Thunfisch-Salat mit Apfel und Walnüssen

Gerade vom Training zurück? Da ist die Lust, noch groß zu kochen, meist verschwindend gering. Wie gut, dass dieser simple Fitness-Salat mit Thunfisch, Apfel, Walnüssen und Joghurt in nur wenigen Minuten zusammengerührt und zum Verputzen bereit ist. [Zum Rezept](#)



[Thunfisch-Apfel-Salat](#)

Rucola-Salat mit Kichererbsen und Wildlachs

Was gibt's denn da nach Feierabend zu kichern? In dieser

Salatschüssel vermutlich so einiges. Beim Anblick von knackigem Rucola, saftigem Wildlachs, fruchtigen Tomaten und aromatischen Oliven, kann man die Vorfreude der kleinen Erbsen gut verstehen, oder? [Zum Rezept](#)



[Rucola-Salat mit Kichererbsen und Wildlachs](#)

Halloumi auf Spinatsalat mit Grillgemüse

Hallo Halloumi! Hast du es dir auf zartem Babyspinat und knackigem Grillgemüse schon bequem gemacht? Wunderbar, aber richte dich dort nicht allzu häuslich ein – Messer und Gabel sämtlicher Salat-Fans werden schon gezückt. [Zum Rezept](#)



[Halloumi auf Spinat-Salat mit Grillgemüse](#)

Gurken-Avocado-Salat mit Minze und Feta

Topf, Ofen und Pfanne? Sie alle bleiben heute kalt. Für diesen Ruckzuck-Avocado-Salat brauchst du nichts, als

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend

ein paar frische Zutaten und ein Messer zum Schnippeln. Na gut, je nach Appetit wäre eine extra große Salatschüssel natürlich auch nicht schlecht. [Zum Rezept](#)



[Gurken-Avocado-Salat mit Minze und Feta](#)

Vegetarischer Feierabend

Tomaten-Pesto-Omelett

Dein Omelett möchte auch mal Urlaub in Italien machen. Das Beste: Diesen Wunsch kannst du der saftigen Eierspeise sogar ganz einfach erfüllen. Einfach mit getrockneten Tomaten in der Pfanne garen, danach mit Pesto bestreichen und mit Kirschtomaten und Mozzarella toppen. [Zum Rezept](#)



[Tomaten-Pesto-Omelett](#)

Gebackener Ofen-Feta mit Kräutern

Schmeiß den Ofen an – heute wird dein Feta gebacken!

Den würzigen Schafskäse einfach in einer kleinen Auflaufform auf Zucchini betten und mit Tomaten, Oliven und reichlich Kräutern bedecken. Nach 15 Minuten im Ofen möchtest du diesen Feta nur noch ungenügend teilen. [Zum Rezept](#)



[Ofen-Feta mit Kräutern](#)

Auberginen-Pizza

Vergiss Hefeteig. Wer auf Kohlenhydrate verzichten will, macht einfach Aubergine zum Pizzaboden. Die runden Gemüsescheiben lassen sich ganz ohne Gehzeit und Ausrollen mit Tomatensauce bestreichen und im Ofen mit Käse goldbraun überbacken. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Pizza](#)

Vegetarisch gefüllte Champignons alla Caprese

Vegetarisch, praktisch, gut: Tomate, Mozzarella und Basilikum kommen heute mal nicht als Salat auf den

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend

Teller, sondern werden fein säuberlich aufgefächert, in handliche Champignons gefüllt und kurz im Ofen überbacken. Bei diesem Anblick wird wirklich jeder gern zum Vegetarier. [Zum Rezept](#)



[Gefüllte Champignons alla Caprese](#)

Auberginen-Sandwiches mit Oliven-Feta-Creme

Ran an die Grillpfanne – heiz deiner Aubergine ordentlich ein, verpass ihr ein paar schicke Grillstreifen und stapel sie mit einer würzigen Oliven-Joghurt-Creme zu köstlichen Low-Carb-Sandwiches, für die du an Brot nicht mal denken musst. [Zum Rezept](#)



[Auberginen-Sandwiches mit Oliven-Feta-Creme](#)

Zucchini-Pommes mit Parmesankruste

Zucchini sind das echte Allround-Talent der Low-Carb-Küche. Die schmecken nicht nur gefüllt oder als knackige Gemüsenudel mit Sauce einfach genial, sie machen sogar

auf dem Blech als knusprige Pommes im Parmesanmantel eine top Figur. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Pommes](#)

Schnelles Pilz-Omelett mit Ziegenfrischkäse und Spinat

Welche die leckerste Füllung ist, die dein Omelett je gesehen hat? Simple Frage, einfache Antwort: Babyspinat, Avocado, frische Champignons und cremiger Ziegenfrischkäse. Wenn doch bloß alle wichtigen Fragen des Lebens so lecker zu beantworten wären ... [Zum Rezept](#)



[Schnelles Pilz-Omelett](#)

Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce

Füllen macht glücklich - das stellt diese Zucchini mit Bravour unter Beweis. Kurz ausgehöhlt, mit Tomatensauce gefüllt, mit mildem Ziegenkäse überbacken und mit Olivenöl beträufelt, stellt sie anderes Ofengemüse gekonnt in den Schatten. [Zum Rezept](#)

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend



Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce



Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen

Feierabend mit Fleisch, Geflügel und Co.

Schnelle Hühnersuppe

Schnell, schneller, Hühnersuppe! Glaubst du nicht? Dann probier es selbst. Mit Geflügelfond, etwas Suppengemüse und Hähnchenbrustfilet ist dies zwar nicht die klassische Variante, wie Oma sie kocht, dafür super einfach, super fix gemacht und mindestens genauso lecker. [Zum Rezept](#)



Schnelle Hühnersuppe ohne Nudeln

Spinat-Hasselback-Hähnchen

Du willst saftige Füllung bei jedem Bissen? Gar kein Problem. Für die ideale Füllungsverteilung wird dein Hasselback-Hähnchen direkt mit mehreren Taschen versehen und statt nur einmal gleich ganz oft mit cremigem Spinat gefüllt und anschließend im Ofen überbacken. [Zum Rezept](#)



Hasselback-Hähnchen mit Spinatfüllung

Salat-Wraps mit Cashew-Teriyaki-Hähnchen

In deiner Küche wird es Zeit für ein bisschen Wrap ,n´ Roll! Knackige Salatblätter wirbeln erst durch die Salatschleuder und tanzen dann aufgerollt mit Teriyaki-Hähnchen und Cashewkernen direkt aus der Hand in deinen Mund. [Zum Rezept](#)

Bacon-Hähnchen mit Guacamole

Neben diesem Low-Carb-Hähnchen sieht jedes Cordon bleu alt aus: Hähnchen- statt Schweinefleisch, Guacamole-Füllung statt Käse mit Schinken und ein Mantel aus krossem Bacon statt langweilige Panierung aus Semmelbröseln – wer braucht da noch Carbs? [Zum Rezept](#)

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend



Bacon-Hähnchen mit Guacamole

Rindersteak mit Koriander-Pesto

Es grünt so grün: Saftiges Rindersteak, medium gebraten mit selbstgemachtem Pesto aus frischem Koriander, Petersilie und Oregano. Dazu noch eine Prise Meersalz – na, läuft dir beim bloßen Anblick auch schon das Wasser im Munde zusammen? [Zum Rezept](#)



Rindersteak mit Koriander-Pesto

Quiche ohne Boden mit Pancetta und Pilzen

Egal ob du sie „bodenlose Quiche“ oder lieber Frittata nennen möchtest – ohne Mürbeteig kommt die fluffige Eierspeise in jedem Fall aus. Dafür versammeln sich in der Backform einfach noch ein paar mehr Pilze, Pancetta, Thymian und Schnittlauch. [Zum Rezept](#)



Quiche ohne Boden mit Pancetta und Pilzen

Möhrenspaghetti mit schneller Bolognese

Spaghetti Bolognese schmeckt auch mit weniger Kohlenhydraten und ohne klassische Pasta. Denn auch aus Möhren lassen sich ganz prima knackige Nudeln drehen. In knalligem Orange landen die Gemüsespaghetti auf dem Teller und baden in würziger Bolognese-Sauce. [Zum Rezept](#)



Möhrenspaghetti mit schneller Bolognese

Bunte Gemüsenudeln mit Rucola-Pesto

Dieser Pasta-Teller ist so bunt, da freut sich nicht nur der Magen, sondern auch die Augen können sich an der Farbenfreude nicht sattsehen. Tomaten in Rot und Gelb, Möhrennudeln in knalligem Orange und Zoodles in zartem Grün – farblich passend zu einem cremigen Klecks Rucola-Pesto. [Zum Rezept](#)

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend



Bunte Gemüsenudeln mit Rucola-Pesto

Feierabend mit Fisch und Co.

Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Achtung! Hier kommt das Geheimrezept für echte Deluxe-Fischstäbchen: Nimm zarten Lachs statt weißen Fisch und nussige Mandeln statt Semmelbrösel zum Panieren. Gedippt werden die edlen Stäbchen natürlich nicht in Ketchup, sondern in cremige Honig-Senf-Sauce. [Zum Rezept](#)



Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Chili-Limetten-Lachs mit Paprika vom Blech

Dein Essen soll sich am liebsten ganz von alleine kochen? Mit frischen Zutaten, einem großen Blech und einem heißen Ofen eine deiner leichtesten Übungen. Lachs, Zwiebeln, Paprika und Limetten aufs Blech legen, mit Chili-Marinade beträufeln, in den Ofen schieben und

genießen. [Zum Rezept](#)



Chili-Limetten-Lachs vom Blech

Kabeljau mit Pinienkern-Parmesan-Kruste

Das beste Schlemmerfilet machst du ab heute selbst. Bedecke zarten Kabeljau mit grünem Pesto, Crème fraîche, Parmesan und Pinienkernen und verpasse ihm so die würzigste Kruste, die er sich wünschen kann. Noch kurz in den Ofen und fertig ist dein Genießer-Fisch. [Zum Rezept](#)



Kabeljau mit Pinienkern-Parmesan-Kruste

Kokos-Curry-Pfanne mit Shrimps

Shrimp, Shrimp, hurra! So, oder so ähnlich freuen sich vermutlich alle Low-Carb-Anhänger beim ersten Löffel dieser aromatischen Curry-Pfanne, in der sich Paprika, frischer Spinat und Garnelen für ihren Feierabendschamus freudig vereint haben. [Zum Rezept](#)

Low-Carb-Rezepte: 25 fixe Ideen für deinen Feierabend



Kokos-Curry-Pfanne mit Shrimps