

Stand 24.06.2021

! Achtung ! Kein Öl verwenden - Essig ohne Zucker

B.)

**Bärlauch
Pesto**
(von Britta)



Zutaten:

80 g Eatlean Cheese, 1 Knoblauchzehe, 80 g Ruccola, 200 g Frischkäse, 1/2 TL Salz

Zubereitung:

Zutaten zerkleinern, vermengen und pürieren

Balsamico dunkel

Schau mal unten unter "Mr. Lowcarb"

D.)

Dressing mit Dill
(Toll zur Ofen-Aubergine)

Zutaten:

1-2 TL Mager- oder veganer Joghurt oder Quark 0,1%, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und frischer oder tiefgefrorener gehackter Dill.

Tipp: evtl. mit etwas Wasser strecken

Dressing mit Gemüsebrühe

2 EL Essig, 1 EL Senf, 1 TL Gemüsebrühe, etwas Wasser

F.)

Feldsalat - Dressing

Zutaten: Zwiebeln, Wasser, Pfeffer, Salz, magere Speckwürfel oder getrocknete Tomaten, Weißer Balsamico-Essig, Maggie-Würze.

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, in der beschichteten Pfanne glasig anbraten, Speckwürfel oder gewürfelte getrocknete Tomaten dazu, Essig und ein wenig Wasser zugeben, Pfeffern, etwas Maggiwürze zu und köcheln lassen, damit das Dressing sämig wird und reduziert.

French Dressing

Zutaten:

2 TL Zitronensaft, 2 TL Apfelessig, 1/4 TL Senf (zuckerfrei), 1/4 TL Meerrettich, Cayennepfeffer, evtl.. Süße und 100 ml Brühe, evtl. Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten mischen und kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Frischkäse-Kräuter Dressing

Zutaten:

Frischkäse 0,2%, Pfeffer, Kräutersalz und frische Kräuter

Zubereitung:

Zutaten mischen und etwas Wasser oder Mineralwasser zugeben

Frischkäse Dressing rot

(von Petra B.)

Zutaten:

Frische Zwiebel, Knoblauch, Frischkäse 0,2%, Senf (zuckerfrei), Tomatenmark, ital. Kräuter (frisch, getrocknet oder TK), Pfeffer und Salatwürze "Salatfix" (s. Lebensmittel)

Zubereitung:

Zutaten säubern, zerkleinern und mischen und den Frischkäse mit etwas Mineralwasser aufschäumen.
Nach Geschmack kann 1 Hauch "Xucker" zugegeben werden

G.)

Granatapfel - Dressing

Thunfisch pürieren mit Skyr oder Frischkäse, Granatapfelkerne zugeben

Gurken-Joghurt - Dressing

Zutaten:

1/4 Gurke, 1 Tomate, etwas zuckerfreien Balsamico Essig, 1 TL Gemüsebrühe, Kräuter nach Geschmack, Salz und Pfeffer (möglichst aus der Mühle), 1 EL Magerquark

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Tipp: In 1 Schraubglas ist die Sauce im Kühlschrank einige Tage haltbar

H.)

Hollandaise Sauce

Zutaten:

250 gr Frischkäse 0,2%, 50 gr Wasser, 1 El Zitronensaft, 3 Eigelb, 1/2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer

Zubereitung Thermomix

- 1.) Rühraufsatz einsetzen: Wasser, Zitronensaft, Eigelb Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 2 min. / 70 ° C / Stufe 4 erhitzen
- 2.) Dann 4 - 5 min. / 70 ° C / Stufe 4 emulgieren und dabei den Frischkäse zugeben und servieren

Thermomix Version

Hollandaise Sauce

Zutaten:

4 Eigelb, Salz, heller Pfeffer, 15 gr Zitronensaft, 100 gr Frischkäse 0,2%

Ruckzuck-Frischkäse - Ei Version / Topf

Zubereitung:

Für 6 Minuten schaumig schlagen, kurz aufkochen lassen und servieren

J.)

Joghurt-Dressing

Zutaten:

Kräuter

1-2 TL Joghurt 0,1 % oder Soja mit 1-2- TL Zitronensaft oder Essig und frischen oder getrockneten Kräutern sowie (etwas) Salz und Pfeffer

Würzig

Joghurt, Salz, Pfeffer, Essig etwas Senf (auf Zucker achten), etwas Wasser und frische Kräuter, Zwiebel oder Lauchzwiebeln und gerne auch ein par Tröpfchen Maggie

Süßlich

Joghurt mit 1 Spritzer Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Erythrit

Joghurtsauce

Mit Alpro Sojajoghurt ungesüßt und wie oben verfeinert

K.)

Kräuter"butter"



Geht nicht? Doch...zumindest beinahe.....

Stattdessen einfach Kräuter nach Geschmack kombinieren, Knoblauch dazu und rein in den Frischkäse. Auf 1 Scheibe Knäckebrot oder Kohlrabi...hmm, lecker

Kresse

Mal was anderes als Topping! Es muss nicht immer Sauce sein



M.)

Marinade aus Bärlauch (akds)

Einige Bärlauchblätter im Saft 1 Zitrone püriert und das Fleisch (Geflügel) oder Soya darin marinieren und im Ofen oder der Pfanne garen. Andere Kräuter und weitere Gewürze gehen natürlich immer

Frischkäse - Tomaten Marinade

Fitline Kräuter 0,2% mit etwas Tomatenmark, 1 kleinen Zwiebel, Gemüsebrühe und frischem Bärlauch (oder anderen Kräutern) gemixt., auf das Fleisch und ab in den Backofen
Tipp: weitere Exquisa Sorten testen, wie z. Bsp. Tomate-Chilli

Zitronen-Salz-Paste (von Sonja)

750 g Bio-Zitronen und 100 g Meersalz
Zitronen waschen und kleinschneiden, Kerne entfernen. Mit 100 g Salz in eine Schüssel geben und pürieren. In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
Kann überall eingesetzt werden., wo man Salz und Zitrone benutzt

Tipp: Passt super zu Geflügel oder Lachs - es können auch noch beliebige Kräuter zugegeben werden

Mexiko

Zutaten und Zubereitung:

Frischer Koriander, Zitronensaft, 1 rote Zwiebel und etwas Chili vermischen

P.)

Paprika Dipp oder Salatsauce



Zutaten und Zubereitung:

1 Paprika (roh oder im Backofen gegart), 2 gehäufte EL Frischkäse 0,2%, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer, Salz, Paprikapulver und etwas Tomatenmark in ein Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren.

Als Dressing einfach mit Wasser verdünnen



Philadelphia-Schinken Sauce

Zutaten:

200 g 0,2% Frischkäse, 40 g Harzer, 150 g Geflügelbrust oder magerer Schinken, etwas kleingehacktes Schnittlauch, 1 dl Gemüsebrpfe

Zu Spargel - Brokkoli, etc.

Zubereitung:

Schinken würfeln, in 1 Pfanne etwas anbraten, Gemüsebrühe zugeben, nach und nach auch den Frischkäse einrühren und geriebenen Harzer. Zum Schluß das Schnittlauch zugeben

Pilzsauce für alle Gemüse

Zutaten und Zubereitung:

Pilze (frisch oder Glas), Zwiebel und Knoblauch gewürfelt anbraten, nach Geschmack würzen, Bratensatz mit etwas Wasser ablösen und Frischkäse zugeben

Mit Fleisch: Magere Schinkenwürfel, Geflügelbrust oder Tatar zuerst anbraten und dann die o. g Zutaten zugeben.

S.)

Salatsauce Joghurt-Senf

Balsamico weiß , Knoblauch, Salz, Pfeffer, Erythrit, Senf, Alpro Joghurt ungesüßt

Salatsauce rot

Zutaten und Zubereitung:

Skyr, Tomatensaft oder Tomatenmark, Essig, etwas Senf - Alles mischen

Salatsauce Joghurt ca. 500 ml (Thermomix)

Zutaten 1:

125 ml Wasser, 1 EL Suppenpulver, Salz

Zubereitung 1 :

4 Min. Varoma Stufe 1 aufkochen (oder in 1 ganz normalen Topf)

Zutaten 2:

100 g Essig, 250 g Skyr oder Magerjoghurt 0,2 oder Alpro Soja ungesüßt, 25 gr Senf mittelscharf, 1 EL Salatkräuter (frisch) z. Bsp. Schnittlauch

Zubereitung 2:

10 sec. Stufe 6 mischen

Tipp: Vorratsgeeignet - Im Kühlschrank lagern



Salatsauce "Mr. Low carb"



Fertigprodukt , z.B. bei Real, Globus

Hier scheiden sich die Geister. Von „...ich wüsste nicht wie, ohne die Saucen..“ bis hin zu „, Geht gar nicht, schmeckt nur nach Convenience..:“

Probiert es für Euch aus - erlaubt sind sie!

Senf-Käsesauce
(akds)



Zutaten und Zubereitung:

2 EL Frischkäse + etwas Dijonsenf in einem Pfännchen zerlassen. Etwas Wasser zugeben und gut einrühren. Fertig ist ein würzig-cremiges Sößchen

Senfpanade selbst gemacht

Senfmehl braun und hell mit Salbei und Erythrit sowie Apfelessig vermengen. 2 Wochen ziehen lassen. Zwischendurch umrühren

Sojasauce "Tamari"

Ines empfiehlt "Tamari" (Sojasauce ohne Gluten und Zucker)

T.)

Thunfisch Creme

Zutaten:

1 Dose Thunfisch in eigenem Saft, 3 EL Frischkäse, 3-4 eingelegte Kapern, Salz, Pfeffer n. B.

Zubereitung:

Alles mischen und mit dem Zauberstab pürieren.

Thunfisch-Joghurtsauce (kalt)

Zutaten:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (100), 1 kl Becher Naturjoghurt, 1 kleine Zwiebel (oder Lauchzwiebel), 1 TL Paprikapulver, 1 EL frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, o.ä.), etwas Majoran, Salz und Pfeffer

Toll zu Ofengemüse!



Zubereitung:

Thunfisch ohne Saft zerdrücken oder pürieren, klein geackte Zwiebel, Joghurt und Kräuter zugeben

Thunfischpaste rot
(akds)



Tomatensauce

1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit 1 Dose Kirschtomaten leicht köcheln lassen. Basilikum dazu und gut würzen - alternativ fertige italienische Kräutermischung

Heikes Tomatensoße - selbst kreiert

Veggie, zuckerfrei, fettfrei, kalt

Zutaten:

1/2 Tasse getrocknete Tomaten (1/2 h eingeweicht in Wasser)

1 Tasse frische Tomaten würfeln ,

1/4 Zwiebel oder 1/2 TL Zwiebelpulver

1/2 TL Paprika edelsüß

Etwas Kristall oder Himalaya Salz

1 Prise Cayennepfeffer

3 TL Apfelessig

1/2 - 1 TL Erythrit o. Stevia (nach Geschmack)

Alles miteinander mixen und bei Bedarf etwas Wasser zugeben

Tsatsiki
(von Noe)



Zutaten und Zubereitung:

1/2 Becher Exquisa Quark 0,2% und 1/2 Päckchen Exquisa Frischkäse 0,2%

1/2 entkernte Gurke und 1-2 Knoblauchzehen gewürzt mit Kräutersalz, Pfeffer, frischer Petersilie und Dill.

Tipp:

Noe macht das Tsatsiki immer auf Vorrat, um den Eiweißbedarf zu erreichen.

Z.)

Zitrone - Apfelessig

Zitrone mit Apfelessig und Gewürzen nach Geschmack. Wem's schmeckt, kann auch etwas Brühe dazugeben