



Für Diabetiker: Low Carb Exotisch Teil 2

Von *Schuetz*

Erstellt am 7 Mai 2015 - 07:24

Das Lammfleisch ist dunkelrot, feinfaserig und angenehm im Geschmack. Es hat einen herausragend geringen Cholesterin- und Fettgehalt und ist vergleichbar mit Geflügelfleisch.

Der Cholesteringehalt des Lammfleischs beträgt ca. 1/10 von Lamm- und Rindfleisch. Das ideale Alter für die Fleischverarbeitung liegt bei ca. zwei Jahren.

Der Cholesterinwert liegt bei 3,69 Prozent und ist im Vergleich zu anderen Fleischprodukten sehr niedrig. So kann das Lammfleisch durchaus Eingang in eine fett- und cholesterinarme Ernährung finden. Aufgrund des geringen Fettgehaltes wird eine niedrige Temperatur beim Zubereiten empfohlen.

Lammsteaks

Zutaten:

4 Lammsteaks à 3 - 4 cm dick

3 EL Olivenöl

½ TL Knoblauchsatz

1 - 2 Prisen schwarzer Pfeffer

1 - 2 Prisen weißer Pfeffer

Alufolie

1 Eisbergsalat

10 Cocktailltomaten

Zutaten für die Butter:

150 g weiche Butter

3 EL gehackte Kräuter

1 EL Olivenöl

1 TL süßer Senf

½ TL Knoblauchsatz

1 - 2 Prisen schwarzen Pfeffer

2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Butter in einer Schüssel glatt rühren und mit den Kräutern und den übrigen Zutaten mischen. Butter vor dem Servieren ca. 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Lammsteaks waschen und trocken tupfen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 2 - 3 Minuten scharf anbraten. Öfter mit dem Öl übergießen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten im Backofen bei 120 Grad ziehen lassen. Darauf achten, dass das Fleisch zartrosa bleibt.

Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



Eisbergsalat klein zupfen, waschen und die Blätter auf einen großen Teller legen.
Die Steaks auf Teller anrichten, Butterstücke auf das warme Fleisch geben und servieren.
10 Cocktailtomaten halbieren und über das Fleisch geben.

Buchdaten:

Low Carb Exotisch Teil 2

Lama, Mufflon, Rentier, Schlange, Springbock, Strauß

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616561 und ISBN-13: 9783981616569

UND:

Low Carb Exotisch Teil 1

Bison, Elch, Gams, Kamel, Känguru, Krokodil

Autorin: Jutta Schütz - Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN-10: 3981616545 und ISBN-13: 9783981616545

Auch Menschen in kleinen Städten können dieses Fleisch erwerben – es ist auch über das Internet zu beziehen. Weitere Infos sowie auch ein kostenloses Low Carb PDF-Buch, finden Sie auf der Webseite der Autorin Jutta Schütz.

Angelika Schweizer, die Verlegerin des Rosengarten-Verlages hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik.

Wenn Schweizer das Gefühl hat, dass ein Buch das Leben ihrer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann ist der Verlag auf dem richtigen Weg.

Die Verlegerin möchte, dass alle sich im Rosengarten-Verlag aus innerer Überzeugung heraus wohlfühlen und nicht aufgrund von Verträgen bleiben – und für ehrlich gemeinte Kritik, für Anregungen und sinnvolle Tipps hat sie auch immer ein offenes Ohr.

Kontakt:

A. S. Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten

Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite:

www.jutta-schuetz-autorin.de [1] - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld



Für Diabetiker: Low Carb Exotisch Teil 2

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://www.medkom24.eu>)

info.schuetz09@googlemail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:32): <http://www.medkom24.eu/node/20254>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>