



## LOW CARB Köstlichkeiten aus dem Saarland

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Aug 2019 - 08:37

Die Küche des Saarlandes ist vielfältig und bietet eine Mischung aus herzhafter Hausmannskost und kulinarischer Raffinesse und das geht auch mit LOW CARB.

Kohlenhydratarm (Low Carb) und trotzdem herzhaftes Hausmannskost ist in diesem Kochbuch möglich, wenn man die saarländische Küche mag.  
Zum Beispiel der Landsweiler-Schwenkbraten:

Landsweiler Schwenkbraten

Zutaten:

5 Steaks vom Schweine-Kamm

5 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen klein würfeln

5 Wacholderbeeren zerdrücken

1 EL Senf

Je 1 TL Thymian

Oregano

Currypulver

Paprikapulver

1 TL Salz

Je ½ TL Cayennepfeffer, weißen Pfeffer

Zubereitung:

Die Steaks in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten miteinander verrühren.

Marinade über die Steaks geben und im Kühlschrank 24 Stunden bedeckt durchziehen lassen.

Den Schwenkgrill auf mittlere Höhe einstellen und warten, bis das Feuer fast nieder gebrannt ist.

Je nach Dicke des Steaks 15 Minuten von jeder Seite grillen.

Öfters mit Öl einpinseln.

Buchdaten:

Saarländisches LOW CARB

Kohlenhydratarmer Ernährung

Autorin: Jutta Schütz

ePUB - 4,9 MB

DRM: Wasserzeichen



ISBN-13: 9783741296697  
Verlag: Books on Demand  
Erscheinungsdatum: 24.10.2016  
Sprache: Deutsch

Wer sich auf eine Low Carb Ernährung umstellen möchte, informiert sich mit dem Buch:

Die sanfte Umstellung auf Low Carb  
Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)  
Autorin: Jutta Schütz  
Paperback - 212 Seiten  
ISBN-13: 9783752849141  
Verlag: Books on Demand  
Erscheinungsdatum: 30.04.2018  
Sprache: Deutsch  
erhältlich als:  
BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2019 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

#### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuauf Autoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

#### Pressekontakt:

Jutta Schütz  
Achenkamp 0  
D-33611 Bielefeld  
[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]  
[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]  
[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:04):** <http://www.medkom24.eu/node/24210>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>