

Vorworte.

Vorwort von Nicolai Worm	4
Vorwort von Franca Mangiameli.....	6
Vorwort von Heike Lemberger	8

LOGI-Grundlagen.

Das neue große LOGI-Kochbuch.....	10
Warum LOGI? Ist doch LOGIsch!	11
Die Entstehung von Übergewicht	12
Die Entwicklung ernährungsabhängiger Erkrankungen!	12
Die LOGI-Pyramide teilt Lebensmittel nach ihrer Blutzuckerwirkung ein	14
LOGI funktioniert ganz LOGIsch	16
Die fünf Schlank-Prinzipien der LOGI-Methode machen das Leben leichter	17
Energiedichte	18
Die Umstellung auf LOGI – Schritt für Schritt zum Ziel.....	21
Für LOGI-Profis – die besten Kohlenhydratalternativen.....	24
Wissenschaft und Erfahrung sprechen für LOGI.....	31
Erfahrungsberichte	32

Rezepte.

Snacks. Clevere Köstlichkeiten.

Parmesancracker	42
Gemüsechips.....	42
Nektarinen-Joghurt-Shake	43
Exotischer Kokos-Ananas-Shake	43
Wassermelonen-Shake	43

Suppen. Raffiniert und LOGI.

Gazpacho in Gurke.....	44
Eberbacher Klößchensuppe.....	45
Selleriecremesuppe mit Schinken.....	46
Cremige Topinambur-Bohnensuppe	48
Apfel-Ingwer-Curry-Suppe	50
Marokkanischer Hühncheneintopf	51
Erbsensuppe Mutter Courage.....	52
Wirsingintopf mit Speck	53

Salate. Leicht und kreativ.

Birnen-Gorgonzola-Salat.....	54
Chicken-Nuggets mit Mangosalat	56
Beeriger Ziegenkäsesalat mit Feigen.....	58
Feldsalat mit gebratenen Äpfeln und Speck	59
Wurzelsalat mit Feta.....	59
Garnelenspieße auf Salat mit gebratener Avocado.....	60
Salat Kunterbunt mit Beerendressing.....	64
Lauchsalat an Hüttenkäse	65
Rohkostsalat nach asiatischer Art	66
Chicorée-Salat mit Nektarinen	67
Rucola-Melonen-Salat.....	68
Rucola-Salat mit Erdbeeren	70
Bergischer Wurstsalat.....	71
Apfel-Ziegenkäse-Taler mit karamellisiertem Thymian	72

Eierspeisen. LOGI fein in Schale!

Fruchtige Eierröllchen	74
Frittata mit scharfem Fenchelsalat.....	75
Mediterraner Eiersalat	75

Vegetarisch lässt es sich LOGI leben!

Balsamicozwiebeln mit gratiniertem Feta	76
Spinat-Feta-Quiche	77
Bodenlose Paprikarte	78
Auberginen-Minipizzen	79
Süße Pilzpfanne mit Mozzarella	80
Linsentaler.....	81
Selleriepuffer mit Apfelmus.....	82
Tofu mit Olivenkruste im Zwiebelbett.....	84
Möhren-Kichererbsen-Pommes.....	86
Petersilienwurzel-Pommes.....	88
Mangold mit Tofu-Käse-Kruste	89
Auberginen und Zucchini im Eimantel	89
Mediterrane Zucchinikücherl	90
Falafel-Teller	92
Austernschnitzel	93
Tofuwürfel im Sesammantel.....	93
Pastinaken-Pasta	94
Topinambur-Rösti.....	96
Francas LOGI-Taboulé.....	98

Fisch & Co. Flossen hoch mit LOGI!

Möhrentagliatelle mit Garnelen.....	100
Tuna-Frikadellen auf Paprikagemüse.....	102
Überbackener Seelachs	103
Pangasiusfilet im Parmesanmantel	104
Zanderfilet mit Fenchel-Radicchio-Sauce.....	105
Chilischolle mit Foliengemüse.....	106
Zucchini Schiffchen mit Krabben.....	108
Knusperfisch mit Pfirsichsauce.....	109

Heilbuttspieße auf Avocadobett.....	110
Maki-Sushi	112
Lachscarpaccio	114
Fischsalat Niçoise	115
Traditioneller Matjessalat	116

Geflügel. LOGI im Anflug!

Gemüse-Puten-Curry	118
Kürbiscurry mit Hähnchen	120
Hähnchenschienkel mit Honigkruste und Orangen.....	121
Sesamhähnchen schwarz-weiß auf Thaisalat.....	122
Putenfilets mit Broccoliflan	124
Kichererbsensalat mit Hähnchen	125
Hühnerfilets in Thymiansauce mit Kohlrabiragout	126
Erdnusshähnchen mit fruchtigem Mangoldsalat	127

Rind. Kräftig. Saftig. LOGI.

Rinderfilets in Gorgonzolasauce	128
Rindsrouladen mit mediterraner Füllung	129
Rinderfilets mit Pinienkernkruste.....	130
Gratinierte Rinderlende	132
Pizzaiola.....	133
Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln und gebratenem Spargel	134
Kalbsgulasch auf Petersilienwurzelpüree.....	136
Thailändisches Rindercurry	138

Schwein. Vielseitig und aromatisch.

Zwiebel-Schwein mit Ricotta-Pilz-Klößen.....	140
Schweinefilets nach indischer Art.....	142
Parmesanspargel mit Nussbutter und Schinken.....	143
Szegediner Gulasch	144
Gefüllte Kohlrabi.....	146
Deftige Pilzpfanne.....	147
Broccoli-Blumenkohl-Auflauf mit Schinken.....	147
Weißkrautsalat süß-sauer mit Kasseler.....	148
Heikes Bauernfrühstück.....	150

Hackfleisch. LOGI bestens in Form.

Spaghetti Bolognese mit Möhrentagliatelle.....	152
Fruchtige Hackschnitte mit Joghurtsauce	153
Asiatische Hackbällchen	154
Schnelles Reitergericht.....	155

Saucen & Dips. Tüpfelchen auf dem LOGI-I.

Olivencreme	156
Scharfer Hüttenkäse.....	156
Apfel-Ingwer-Dip	157
Mango-Koriander-Chutney	157
Lachsdip	158
Mayonnaise und Aioli.....	159

Teigwaren. Pizza, Pasta, Brot? Ja!

Hackfleischbrot.....	160
Kokosbrötchen.....	161
LOGI-Brot.....	162
Gratinierte Teigrollen mit Ricotta-Spinat-Füllung	164
Auberginen-Lasagne.....	166
Käsespätzle.....	168
Hessischer Schmandkuchen	169
Cannelloni.....	170
LOGI-Pfannkuchen mit gemahlenden Mandeln für deftige Speisen.....	171
LOGI-Pfannkuchen laktose- und eifrei mit Kichererbsenmehl.....	171
LOGI-Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl.....	172
LOGI-Pfannkuchen mit Haselnüssen für süße Speisen	173

Desserts. Süß ohne Sünde.

Beerentraum	174
Apfel-Käsekuchen	175
Rotkäppchen-Schnitten	176
Schnelles Himbeersorbet.....	178
Erdbeer-Joghurt-Eis	178
Kokospancakes mit Apfelmus	179
Kaiserschmarrn mit Kompott	180
Donauwellen	182
Mousse von schwarzen Johannisbeeren	184
Saftige Apfel-Kücherl	185
Ricottakrapfen mit Trauben	186

Warenkunde.

Suppen und Eintöpfe	49
Salatdressings	62
Gemüse und Salat.....	97
Fisch	107
Rindfleisch	137
Schweinefleisch	149
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe.....	187