

Inhalt

Vorwort von Dr. Peter Heilmeyer	8
15 Jahre LOGI	9
Zivilisation mit Folgen!	10
Es tut sich was! Aktuelle Entwicklungen auf offizieller Seite	12
LOGI – das Erfolgsrezept!	13
LOGI – die Zusammenhänge verstehen	17
Kohlenhydrate – Treibstoff mit Risiken und Nebenwirkungen	17
Fette: Schluss mit der Panikmache!	22
Eiweiß: Sattmacher und noch viel mehr ...	27
Mikronährstoffe: Klein, aber oho!	29
Die Vorteile von LOGI auf einen Blick	30
LOGI praktisch umgesetzt	31
Der Start mit LOGI	31
Die LOGI-Pyramide – das Herzstück der LOGI-Methode	32
LOGI im Detail	34
LOGI geht auch vegetarisch	43
LOGI – Prädikat: Familientauglich!	46
LOGIsch durch den Tag	47
LOGIsche Alternativen gesucht?	49
Quellen und Leseempfehlungen	50
Kapitelfußnoten	51
Rezepte	52

Rezepte

LOGI-Frühstück

Nussbrei mit Zwetschgenkompott	52	Mangolassi	66
Avocado-Mango-Smoothie	53	Möhren-Sanddorn-Kefir	67
Ricotta im Feigenbett	54	Hallo-Wach-Shake	67
Steirischer Hüttenkäse	56	ACE-Booster	68
Cheddarmuffins mit Trüffelquark	58	Birne-Kefir-Shake	68
Erdbeer-Kokos-Müsli	60	Frisches Obst mit Zimtjoghurt	70
Powersmoothie	61	Gemüsequark mit Oliven	72
Scrambled Tofu	62	Früchte-Nuss-Müsli	73
Papayabällchen auf Kokosjoghurt	64	Apfel-Birne-Müsli mit Sprossen	73
Mandelmilch	66		

Eierspeisen und LOGI-Pfannkuchen

Grüner-Spargel-Omelett	74	Kräuteromelett mit Sardinen	81
Omelett mit Spinat-Käse-Füllung	75	Mediterraner Eiersalat	82
Schaumomelett	76	Kokospancakes mit Apfelmus	83
Kichererbsenpfannkuchen	76	LOGI-Pfannkuchen mit Mandeln	84
Blaubeerküchlein	77	LOGI-Pfannkuchen mit Haselnüssen	85
Ricotta-Zucchini-Frittata	78	Kaiserschmarrn mit Kompott	86
Gebackene Eier mit Speck in Tomaten	79	Spiegelei mit Bacon	87
Curry-Eier-Ragout	80	Würziges Garneleneierlei	88

LOGI-Suppen

Blumenkohlsuppe mit Nussplätzchen	90	Gurken-Avocado-Suppe	104
Mediterrane Gemüsesuppe	92	Paprikasuppe mit Mandeln	105
Cremige Krautsuppe	94	Kürbiscremesuppe mit Orangen und Pistazien	106
Selleriecreme	95	Gemüsesuppe mit Käsewürfeln	108
Würzige Käsecremesuppe	96	Gute-Laune-Süppchen	109
Karotten-Kokos-Suppe	97	Kohlrabiscremesuppe mit Nordseekrabben	110
Kokosmilchsuppe mit Pilzen	98	Zucchinihsuppe mit Räuchermakrele	112
Gemüsecremesuppe	100	Fenchelsuppe mit Forellenklobschen	114
Tomaten-Cremesuppe	101	Gemüse-Consommé mit Champignons	115
Rettichsuppe	102		

LOGI-Eintöpfe

Steckrübeneintopf mit Rosenkohl	116	Dicke-Bohnen-Süppchen mit Dorsch	125
Laucheintopf mit Hackfleisch und Tomaten	118	Thunfischeintopf mit Paprika	126
Spanischer Kichererbseneintopf	119	Meeresfrüchteeintopf	128
Linseneintopf mit Räuchertofu	120		
Linseneintopf mit Würstchen	122		
Erbsensuppe Mutter Courage	123		
Wirsingeintopf mit Speck	124		

LOGI-Salate

Lauwarmer Fenchelsalat	130	California Cobb Salad	148
Champignonsalat mit Pecorino	131	Rote-Bete-Carpaccio auf Rucola	150
Gebratener Spargelsalat à l'orange	132	Rindfleischsalat mit Avocado und Bohnen	152
Avocado-Tomaten-Salat	133	Würziger Champignonsalat	153
Birnen-Käse-Salat mit Endivie	134	Beeriger Ziegenkäsesalat mit Feigen	154
Linsensalat mit Mango	136	Lauchsalat an Hüttenkäse	155
Ananassalat mit Sprossen	138	Räucherlachs auf Blattsalat	156
Chicorée-Grapefruit-Salat	140	Flusskrebscocktail mit Melone	158
Grüne-Bohnen-Salat mit Schafskäse	142	Gebratene Makrele auf Rotkohlsalat	160
Paprikasalat	143	Forellenfilet auf Spargel-Erdbeer-Salat	161
Knuspriger Apfelsalat	144	Sprossensalat	162
Spinatsalat mit Feta	146	Artischocken-Fenchel-Salat mit Knusper-Garnelen	163
Fruchtiger Kohlrabisalat	146		
Scharfer Orangensalat nach sizilianischer Art	147		

Fleischgenuss nach LOGI-Art

Zitronen-Hähnchen aus dem Backofen	164	Rinderrouladen in Pfeffersauce	186
Putenbrust Tomate-Mozzarella	165	Hasenrückenfilet mit Rotkohl und Bratäpfelchen	188
China-Pfanne mit Hähnchen	166	Putenbrust mit Thunfischcreme	190
Involtni mit Käsespinat	168	Knuspriges Sesamhähnchen	192
Gefüllte Zucchini mit Parmaschinken	169	Steak mit Ratatouillegemüse	194
Barbarie-Entenbrust auf Spinat mit Selleriepüree	170	Putenfilets mit Brokkoliflan	195
Lamm-Spieße mit Minz-Raita und Kürbitoffeln	172	Hühnerfilets in Thymiansauce mit Kohlrabiragout	196
Wildschweinrouladen mit Rotkraut	173	Rinderfilets mit Pinienkernkruste	197
Parmesan-Hackbällchen mit Tomatensauce	174	Pizzaiola	198
Hackbraten mit Gemüseteller	176	Kalbsgulasch auf Petersilienwurzelpüree	199
Chili con Carne	177	Thailändisches Rindercurry	200
Krautwickel	178	Gefüllte Kohlrabi	202
Gefüllte Paprika	180	Deftige Pilzpfanne	203
Knusperschnitzel mit Püree	182	Spaghetti Bolognese mit Möhrentagliatelle	204
Lammfleischbällchen nach marokkanischer Art	183	Erdnusshühnchen mit fruchtigem Mangoldsalat	205
Gemüsepfanne mit Putenbrust	184		

LOGI-Fischgerichte

Lachs in Limetten-Bärlauch-Butter	206	Mediterrane Ofenmakrele	228
Rotbarsch-Gemüse-Pfanne	207	Zanderspieße mit Butterbohnen	229
Gebeizter Saibling mit Schnittlauchsauce	208	Tomaten-Mozzarella-Fisch	230
Zander in Zitronensauce	210	Fischfrikadellen an Schmorgurken	232
Fischcurry	212	Marinierter Weißfisch mit Gemüsetagliatelle	234
Frühjahrsscholle	213	Zarte Regenbogenforelle an Grillgemüse	235
Fischstäbchen mit Topinambursalat	214	Hokkaido-Kohl-Ragout mit Ingwerforelle	236
Karpfen-Kräuterspargel-Ragout	216	Wels in Orangenspinat mit Korianderpüree	238
Mandelforelle auf Blumenkohlpüree	217	Baskisches Thunfischgratin	239
Kabeljau mit Kräuterkruste	218	Thunfischmedaillons mit Rotkraut	240
Senflinsen und gebratener Lachs	220	Sahnehering auf Topinambur	242
Möhrenspaghetti mit Lachssahne	222	Sesamdorsch mit Apfelgrünkohl	244
Fetapfanne »Urlaubsfeeling«	223	Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen	246
Zucchini spaghetti mit Thunfischsugo	224		
Sommerliches Fischragout	226		
Gemüsefisch	227		

LOGI vegetarisch und vegan

Überbackene Möhrenester	248	Sesamcamembert auf Birnenrotkraut	272
Vegane Tajine	250	Ricottaklößchen mit Spinat	274
Tofubällchen auf Rahmchampignons	252	Zucchinibratlinge	276
Mangoldrouladen	254	Gefüllte Aubergine	277
Fruchtiges Linsencurry	256	Tofusaté auf Erdnusscurry	278
Feuriges Gemüse mit roten Linsen	258	Spinat-Ricotta-Gnocchi mit Tomatensauce	280
Topinambur auf Artischockenquark	260	Nussbraten	282
Kürbiströsti an Korianderquark	262	Tofuburger	284
Gefüllte Champignons	264	Blumenkohlcurry mit Tofu	285
Gelbe Ratatouille mit gratiniertem Schafskäse	265	Gemüsetagiatelle mit Gorgonzolasauce	286
Gratinierter Chinakohl	266	Linsentaler	287
Grüner Spargel mit Parmesansahne	268	Asiatische Gemüse-Nudel-Pfanne	288
Schafskäse mediterran	269	Selleriepuffer mit Apfelmus	290
Zucchini Linguine	270	Auberginen und Zucchini im Eimantel	291

Aufläufe, Lasagne, Quiche & Co.

Sellerielasagne	292	Kürbis-Mangold-Auflauf	304
Roter Zwiebelkuchen	294	Bodenlose Paprikatarte	305
Scharfer Linsenauflauf	296	Auberginen-Lasagne	306
Wirsing-Lasagne mit dreierlei Käse	297	Zwiebel-Lachs-Tarte	308
Tomatentarte	298	Spinat-Feta-Quiche	310
Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung	300	Fenchel-Tomaten-Gratin	311
Farinata-Grundteig	302		

LOGI for family

Schinken-Käse-Strudel	312	Putenrouladen »Venezia«	323
Brokkoliauflauf	313	Keftakebabs	324
Chickennuggets »Roppongi«	314	Gefüllte Kräuterchampignons	326
Putenburger	316	Zucchini-puffer	327
Eingepackte Fischfilets mit Zucchini-salat	318	»Verstecktes« Gemüse in Strudel-teig	328
Hähnchen »Ali Babax«	320	Großmutter's Käseauflauf	330
Gefüllte Paprika	321	Spinatstrudel mit Tomaten-vinaigrette	331
Cevapcici mit Zuchinigemüse	322		

LOGI für den Grill

Ziegenkäse auf Zuchinicarpaccio	332	Bunte Garnelenspieße in Cocktailsauce	350
Rib-Eye-Pfeffersteak	334	Champignonköpfe mit Parmesanhaube	351
Kalbskotelett mit Limetten-Kapern-Sauce	336	Gegrillter Zimtkürbis	352
Fruchtig-nussige Schweinefiletspeie	338	Apfelburger	353
Nackensteak mit Zitronen-Pfeffer-Marinade	339	Grilltomate gefüllt mit Fetacreme	354
Mediterrane Rippchen	340	Feige mit Mascarponehaube	356
Lammspieß mit Paprika	342		
Hähnchenspieße in Erdnuss-sauce	343		
Gefüllte Bratwurst	344		
Wirsing-Hack-Päckchen	346		
Thunfischsteak in Bärlauchbutter	347		
Hamburger im Salatblatt	348		

Raffinierte LOGI-Beilagen

Quarkspätzle	358	Limettenpüree	362
Möhren-Kichererbsen-Pommes	359	Topinamburgratin	363
Gemüseschnitzel	360	Steckrübe: Chips oder Pommes	363
Gemüserösti	361		

Häppchen, Snacks und LOGI-Dips

Gemüsechips	364	Olivencreme	373
Paprikamandeln	364	Mayonnaise und Aioli	374
Französischer Schinken-Walnuss-Cake	365	Chili-Käsekräcker	375
Falsche Calamaresringe	366	Tomaten-Ingwer-Salsa	375
Gemüseschnittchen	367	Tomatige Matjeshappen	376
Rohkost mit Kräuter dip	368	Gemüsepuffer mit Räucherlachs	378
Schinken-Spargel-Röllchen mit Kressecreme	370	Krabbenküchlein	380
Radieschencreme mit Orangen	371	Zaziki	382
Joghurt-Minze-Dip	371	Walnussdip	382
Parmesan cracker	372	Mango-Koriander-Chutney	383
Apfelkren	372	Guacamole	384

LOGI-Brot und -Brötchen

Schnelle Quarkbrötchen	386	Pizzabrot	393
LOGI-Taler	388	Burgerbrötchen	394
Kokosnussbrötchen	390	Mandel-Möhren-Brot	396
LOGI-Brot	391	Knäckebröt	398
Zwiebelbrötchen	392	Rosinenbrötchen	399

Kuchen, Torten und LOGI-Gebäck

Beerentraum	400	Nuss-Sahne-Torte	410
Saftiger Mandelkuchen	401	Obsttörtchen	412
Donauwellen	402	Schmandkuchen mit Mandarinen	413
Haselnusskuchen	404	Leichte Himbeer-Joghurt-Torte	414
Apfelkuchen	406	Mandelkugeln	416
Muffingrundteig	408	Kokoskugeln	416
Orangenmuffins	408	Cantuccini	418
Käsekuchen	409	Mohncookies mit Cashewkernen	420

LOGI-Desserts

Ricottamousse mit Orangengelee	422	Zitronen-Vanille-Soufflé	433
Mango-Sticks mit Beerensauce	423	Fruchtiges Schaumgratin	434
Schokoladentöpfchen	423	Schwarzwälder Kirschbecher	436
Pannacotta mit Früchten	424	Bayerische Creme mit Zimtsauce	438
Apfelsaftcreme	426	Kokoseis am Stiel	439
Schnelles Himbeersorbet	428	Limetten-Minz-Sorbet	440
Bratapfel	430	Ziegenkäsemousse mit Rhabarber	442
Erdbeer-Joghurt-Eis	432		