

Vorwort	4
Schlanker Feierabend	6
Clever geniessen	9
Entspannte Feierabendküche	10
Low-Carb-Brotzeit	12
Protein-Aufstriche	16
TV-Dinner: Kleinigkeiten	20
Not-Betthupferl	28

# 1

## SUPPEN & EINTÖPFE

Grüne Erbsensuppe mit pochiertem Ei	30
Brokkolisuppe mit Manchego-Chips	34
Tomaten-Suppe mit Paprika	35
Sommereintopf mit Salsiccia Klößchen	36
Indischer Eintopf mit Kichererbsen	38
Chili-con-Carne mit saurer Sahne	40
Bohneneintopf mit Kasseler	42
Kokos-Curry-Suppe mit Huhn	44
Asia-Nudelsuppe mit Rindfleisch	46
Hot-and-Sour-Soup mit Schinken	47

# 2

## SALATE

Zoodles-Salat mit Feta	48
Grünkohlsalat mit Avocado	50
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäsenocken	52
Blumenkohl-Taboulé mit scharfen Hackbällchen	54
Caesar's Salad mit Huhn und Rauchmandeln	56
Asia-Coleslaw mit Ente	60
Shirataki-Salat mit Erdnusskernen	61
Spinatsalat mit Asia-Garnelen	62
Nizza-Salat mit Thunfisch und Omelettstreifen	64
Salat mit geräucherter Forelle	65

# 3

## ALLERLEI MIT EI

Eiercarpaccio mit Radieschendressing	66
Cloud-Eggs auf Gemüsebett	68
Käse-Soufflé auf Salat	72
Mini-Frittata mit Tomatensalsa	73
Zucchini-Kuku mit Kräutern	74
Mexikanischer Wrap mit Hähnchen	76
Cheeseburger-Rolle Low Carb	78
Gemüse-Tortilla mit Chorizo	80
Mini-Lauchquiches mit Schinkenboden	82
Eier mit Thunfischfüllung	83

# 4

## FLEISCH

Hasselback-Chicken vom Blech	84
Putendöner in Wolkenbrot-Pita	86
Putensteak mit Gemüsefritten und Salsa verde	88
Chili-Hähnchen mit Rosenkohl	90
Tandoori-Huhn auf Raita-Salat	92
Steaks mit Kohlrabigratin	96
Steakpfanne mexikanisch	97
Schnitzelröllchen mit falschen Bratkartoffeln	98
Shepherd's Pie mit Gemüsehaube	100
Cevapcici mit Ofenpaprika und Fetaquark	102
Chow-Mein Low Carb	104
Salat-Wraps vietnamesisch	105

# 5

## FISCH & MEERESFRÜCHTE

Paniert Fisch mit Remoulade und Spinat	106
Knusperlachs mit falschem Kartoffelsalat	108
Thunfisch-Frikadelle mit Fix-Ratatouille	110
Fisch-Bonbon mit Erbsen-Petersilienwurzel-Püree	112
Asia-Ofenlachs mit Wokgemüse	116
Wok mit Spargel und Garnelen	117
Fried-Rice mit Blumenkohl und Garnelen	118
Fischpfanne mit Champignons	120
Kabeljau mit zweierlei Bohnen	121

# 6

## VEGETARISCH

Grüne Shakshuka mit griechischem Joghurt	122
Ratatouille-Röllchen gratiniert	126
Halloumi-Puffer mit Spinat	127
Gefüllte Paprika mit Käse überbacken	128
Mangoldquiche ohne Boden	130
Ofengemüse mit Avocoadocreme	132
Nudeln mit Erbsen-Carbonara	134
Kohlsteaks mit Selleriestampf	136
Blumenkohl-Nuggets mit Salsa	138

---

Register	140
Über die Autorinnen	142
Über die Fotografin	143
Impressum	144