

# INHALT

7	Vorwort
9	Elf Punkte für Ihre Sicherheit
10	Zum Umgang mit diesem Buch
11	Was bedeutet Low Carb?
12	Versteckte Kohlenhydrate
14	Proteine helfen beim Abnehmen
16	Nicht auf Fett verzichten!
17	Wie fange ich an?
18	Wochenplan für den Low-Carb-Einstieg
19	Abnehmen nach Punkten
20	Low Carb und Intervallfasten
21	Wie funktioniert Intervallfasten?
22	Gesundheitliche Aspekte des Intervallfastens
23	Tipps für den Einstieg in das Intervallfasten

## 25 FÜR DEN NOTFALL: BRÜHE UND SNACKS

26	Paste für Gemüsebrühe
30	Paste für Hühnerbrühe

## 31 FRÜHSTÜCK, BRUNCH UND LUNCH

32	Blumenkohlaufstrich
33	Paprikaaufstrich
34	Brokkoliaufstrich
36	Auberginenaufstrich
38	Bärlauchaufstrich
39	Rote-Bete-Aufstrich
40	Avocadocreme mit Rucola
41	Chiapudding mit Granatapfelflocken
42	Mandelmus
43	Kakao-Mandelcreme
44	Möhrenbrot

- 46 Zucchinibrot  
48 Soufflé-Pancakes  
49 Beerenobst mit Chiajoghurt  
50 Spinat-Pancakes  
51 Kräuter-Frittata mit Tomaten und Rucola  
52 Eierküchlein mit Rucola und Schafskäse  
53 Käse-Omelette  
54 Eier-Muffins  
55 Kürbis-Muffins  
56 Omelette mit Brokkoli  
58 Omelette-Grundrezept  
59 Hüttenkäseaufstrich »italienisch«  
60 Omelette mit Zucchini und Pilzen  
62 Gefüllte Eier mit Schinken  
64 Gefüllte Eier mit Avocado und Lachs  
66 Hähnchenterrine mit Pistazien  
68 Quark-Kräuter-Terrine  
69 Kräuterrolle mit Lachs  
70 Lachsterrine  
71 Geflügelleberwurst im Glas  
72 Spargelcreme im Glas mit Garnelen  
74 Erbsencocktail mit Radieschen  
76 Kräuter-Muffins  
77 Käse-Scones  
78 Schinken-Eier-Muffins mit Paprika  
80 Spinat-Muffins mit Schafskäse  
82 Blumenkohl-Nuggets  
83 Gedünstete Zucchini mit Knoblauchfenchel  
84 Zucchini-Fritters mit Kräuterjoghurt  
86 Rotkohlrohkost mit Möhren und Granatapfel  
87 Rote-Bete-Salat mit Weißkohl und Möhren  
88 Gemüseröstis mit Halloumi  
90 Gefüllte Avocado mit Thunfisch  
91 Thunfischsalat mit Pinienkernen  
92 Mangold in Zitronenöl  
94 Blumenkohlsalat mit Spinat

## **95 SUPPEN**

- 96 Babyspinatcreme
- 97 Kalte Gurkensuppe mit Kefir
- 98 Gazpacho
- 100 Grüne Gazpacho
- 102 Fenchel-Sahne-Suppe mit Nüssen
- 103 Grünkohlsuppe mit Minze und Mandeln
- 104 Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps
- 106 Tomaten-Paprika-Suppe
- 108 Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit Pesto
- 110 Gulaschsuppe mit Gemüse
- 112 Brokkolisuppe mit Topinambur und Pinienkernen
- 114 Spargelsuppe mit Kresse
- 116 Capresesuppe
- 118 Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen
- 120 Kürbissuppe mit Salbei-Nuss-Pesto

## **121 FLEISCH**

- 122 Rinderbällchen in Tomatensauce
- 123 Rindergulasch mit Pilzen und Schalotten
- 124 Lammlachse in Wirsingblättern
- 126 Putencurry »Vindaloo«
- 128 Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten
- 130 Hähnchenbrust mit Spinat und Kokos-Curry-Sauce
- 132 Hähnchenbrust all'arrabbiata
- 134 Rinderragout mit Paprika

## **135 FISCH**

- 136 Thunfisch-Kokos-Chowder
- 138 Lachs mit grünem Spargel und Ricotta-Käse-Sauce
- 139 Fischragout mit Safran und Kokosmilch
- 140 Lachs auf Spinat-Zucchinicreme
- 141 Fischeintopf provençal
- 142 Lauchquiche mit Räucherlachs

144	Schellfisch mit Lauch in Senfsauce
146	Gedünsteter Lachs mit Salatpesto
148	Fischfrikadellen mit Joghurtsauce
150	Seelachs mit Kräutereiern
152	Kabeljaufilet mit Mangold

## **153 GEMÜSE**

154	Blumenkohl in Safransauce
155	Geschmorter Rotkohl mit Walnüssen
156	Blechkuchen Elsässer Art
158	Zucchini-Kasserolle
160	Kohlrabi-Gratin
162	Blumenkohlrund mit Gemüse
164	Ratatouille
165	Sauerkraut mit Paprika und Sellerie
166	Blumenkohl-Pizza
168	Auberginen-Curry
170	Gedünsteter Fenchel in Macadamiasauce
172	Blumenkohl-Kürbis-Curry mit Spinat
174	Kräuter-Zucchini-Auflauf mit Käsekruste

## **175 DESSERTS**

176	Quarkkuchen mit Himbeeren
178	Brownies
179	Marmorkuchen
180	Beerentorte mit Sahnecreme
182	Ricottakuchen mit Heidelbeeren
184	Hüttenkäse mit Himbeeren
185	Erdbeersofteis
186	Orangen-Zabaglione
187	Panna cotta mit Mango
188	Mangopudding mit Chiasamen
189	Zutatenregister