

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 Granatapfelkernen
42	Mandelmus
43	Kakao-Mandelcreme
44	Möhrenbrot

46	Zucchini bro t
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-Zucchini-creme
- 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 Blumenkohlreis 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