

# Inhalt

## **6 VORWORT**

## **7 TIPPS FÜR DIE GRILLZEIT**

## **9 FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE**

- 10 Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree
- 12 Sriracha-Hähnchenmedaillonspieße  
und Asia-Möhren
- 15 Gegrilltes Curry-Huhn
- 16 Limetten-Garnelenspieße
- 18 Marokkanische Hähnchen-Kebabs  
mit Minzsoße
- 21 Rotkohl-Tacos mit Lachs
- 22 Gegrillter Miso-Lachs mit Auberginen
- 25 Zucchini-Halloumi-Spieße
- 26 Lammspieße mit Möhren süß-sauer
- 28 Gegrilltes Rinderfilet mit Coffee-Rub und  
Petersilien-Meerrettich-Pesto
- 30 Zucchini-Speck-Rollen
- 32 Garnelenpäckchen mit Blumenkohl
- 34 Brokkoli-Rinderspieße mit Mango-Dip

## **35 BEILAGEN**

- 36 Kohlrabi-Pommes mit fettreduzierter  
Mayonnaise
- 38 Low-Carb-Baguette

- 41      Gegrillte Salatherzen mit  
         Tomaten und Parmesan
- 42      Blumenkohl-Herzoginkartoffeln
- 45      Gegrillte Maiskolben aus 1001 Nacht
- 46      Tomaten-Nektarinen-Carpaccio
- 48      Low-Carb-Kürbis-Pommes mit  
         Kürbis-Tomaten-Ketchup
- 51      Gebackene Tomaten und Knoblauchbrot
- 52      Gegrillte Pfirsiche im Parmaschinkenmantel  
         mit Chili-Frischkäse
- 55      Eingelegter Fenchel
- 56      Gefüllte Gemüsezwiebeln
- 58      Möhren im Speckmantel

## **59      SALAT**

- 60      Fenchelsalat
- 63      Asia-Salat mit gegrilltem Hähnchen
- 64      Regenbogensalat
- 67      Gegrillter Caesar Salad
- 68      Melonensalat mit Ziegenkäse
- 71      Falscher Kartoffelsalat
- 72      Puten-Schichtsalat im Glas

## **73      SOSSEN UND DIPS**

- 74      Low-Carb-Joghurt-Knoblauch-Soße
- 77      Low-Sugar-Ketchup
- 78      Rote-Bete-Zaziki
- 81      Möhren-Pesto
- 82      Chimichurri-Soße
- 85      Smoky BBQ-Soße
- 86      Sriracha-Style-Soße

- 89 Brokkomole
- 90 Fruchtiger Speck-Dip

## **91 DESSERTS UND LIMONADEN**

- 92 Gegrillte Früchte mit Limetten-  
Ingwer-Joghurt
- 94 Gegrillte Brioche mit Nektarinen  
und Erdbeersorbet
- 97 Gegrilltes Maisbrot mit Blaubeeren
- 98 Geröstete Ananas in Rum mit Ananassorbet
- 101 Rote-Bete-Eistee
- 102 Hibiskus-Salbei-Eistee
- 105 Zitronen-Ingwer-Limonade
- 106 Apfel-Limonade
- 109 Gurken-Basilikum-Limonade
- 110 Birnen-Limonade

## **112 DANKE**

## **112 ÜBER DEN AUTOR**