

Vorworte.

Vorwort von Nicolai Worm4
Vorwort von Franca Mangiameli6
Vorwort von Heike Lemberger8

LOGI-Grundlagen.

Das neue große LOGI-Kochbuch10
Warum LOGI? Ist doch LOGIsch!..... 11
Die Entstehung von Übergewicht12
Die Entwicklung ernährungsabhängiger
Erkrankungen!12
Die LOGI-Pyramide teilt Lebensmittel nach
ihrer Blutzuckerwirkung ein 14
LOGI funktioniert ganz LOGIsch..... 16
Die fünf Schlank-Prinzipien der LOGI-Methode
machen das Leben leichter..... 17
Energiedichte..... 18
Die Umstellung auf LOGI –
Schritt für Schritt zum Ziel21
Für LOGI-Profis –
die besten Kohlenhydratalternativen24
Wissenschaft und Erfahrung
sprechen für LOGI31
Erfahrungsberichte32

Rezepte.

Snacks. Clevere Köstlichkeiten.
Parmesan cracker42
Gemüsechips42
Nektarinen-Joghurt-Shake43
Exotischer Kokos-Ananas-Shake.....43
Wassermelonen-Shake43

Suppen. Raffiniert und LOGI.
Gazpacho in Gurke44
Eberbacher Klößchensuppe45
Selleriecremesuppe mit Schinken46
Cremige Topinambur-Bohnensuppe.....48
Apfel-Ingwer-Curry-Suppe50
Marokkanischer Hühncheneintopf 51
Erbsensuppe Mutter Courage.52
Wirsingeintopf mit Speck.....53

Salate. Leicht und kreativ.
Birnen-Gorgonzola-Salat..... 54
Chicken-Nuggets mit Mangosalat56
Beeriger Ziegenkäsesalat mit Feigen58
Feldsalat mit gebratenen Äpfeln und Speck.....59
Wurzelsalat mit Feta59
Garnelenspieße auf Salat mit
gebratener Avocado60
Feldsalat mit krossen Kichererbsennuggets.....62
Salat Kunterbunt mit Beerendressing66
Lauchsalat an Hüttenkäse67
Rohkostsalat nach asiatischer Art.....68
Chicorée-Salat mit Nektarinen.....69
Rucola-Melonen-Salat70
Rucola-Salat mit Erdbeeren72
Bergischer Wurstsalat.....73
Apfel-Ziegenkäse-Taler mit
karamellisiertem Thymian74

Eierspeisen. LOGI fein in Schale!
Fruchtige Eierröllchen76
Frittata mit scharfem Fenchelsalat77
Mediterraner Eiersalat.....77
Kalte Lauch-Speck-Tortilla78
Spinat-Eier-Rolle mit Lachs79

Vegetarisch lässt es sich LOGI leben!
Balsamicozwiebeln mit gratiniertem Feta.....80
Spinat-Feta-Quiche81
Bodenlose Paprikartate82
Auberginen-Minipizzen83
Seitan in dunkler Sauce mit Rotkohlbeilage84
Süße Pilzpfanne mit Mozzarella86
Linsentaler.....87
Selleriepuffer mit Apfelmus88
Tofu mit Olivenkruste im Zwiebelbett90
Möhren-Kichererbsen-Pommes.....92
Petersilienwurzel-Pommes94
Mangold mit Tofu-Käse-Kruste.....95
Auberginen und Zucchini im Eimantel95
Mediterrane Zucchini in Küchert96
Falafel-Teller98
Austernschnitzel99
Tofuwürfel im Sesammantel.....99
Pastinaken-Pasta100
Topinambur-Rösti.....102
Francas LOGI-Taboulé104

Fisch & Co. Flossen hoch mit LOGI!

Möhrentagiatelle mit Garnelen	106
Tuna-Frikadellen auf Paprikagemüse	108
Überbackener Seelachs	109
Pangasiusfilet im Parmesanmantel	110
Zanderfilet mit Fenchel-Radicchio-Sauce	111
Chilischolle mit Foliengemüse	112
Zucchini-schiffchen mit Krabben	114
Knusperfisch mit Pfirsichsauce	115
Heilbuttspieße auf Avocadobett	116
Maki-Sushi	118
Lachscarpaccio	120
Fischsalat Niçoise	121
Traditioneller Matjessalat	122

Geflügel. LOGI im Anflug!

Gemüse-Puten-Curry	124
Kürbiscurry mit Hähnchen	126
Hähnchenschinkel mit Honigkruste und Orangen	127
Sesamhähnchen schwarz-weiß auf Thaisalat	128
Putenfilets mit Broccoliflan	130
Kichererbsensalat mit Hähnchen	131
Hühnerfilets in Thymiansauce mit Kohlrabiragout	132
Erdnusshähnchen mit fruchtigem Mangoldsalat	133

Rind. Kräftig. Saftig. LOGI.

Rinderfilets in Gorgonzolasauce	134
Rindsrouladen mit mediterraner Füllung	135
Rinderfilets mit Pinienkernkruste	136
Gratinierte Rinderlende	138
Pizzaiola	139
Rumpsteak mit Balsamicozwiebeln und gebratenem Spargel	140
Kalbsgulasch auf Petersilienwurzelpüree	142
Thailändisches Rindercurry	144

Schwein. Vielseitig und aromatisch.

Zwiebel-Schwein mit Ricotta-Pilz-Klößen	146
Schweinefilets nach indischer Art	148
Parmesanspargel mit Nussbutter und Schinken	149
Szegediner Gulasch	150
Gefüllte Kohlrabi	152
Deftige Pilzpfanne	153
Broccoli-Blumenkohl-Auflauf mit Schinken	153
Weißkrautsalat süß-sauer mit Kasseler	154
Heikes Bauernfrühstück	156

Hackfleisch. LOGI bestens in Form.

Spaghetti Bolognese mit Möhrentagiatelle	158
Fruchtige Hackschnitte mit Joghurtsauce	159
Asiatische Hackbällchen	160
Schnelles Reitergericht	161

Saucen & Dips. Tüpfelchen auf dem LOGI-I.

Olivencreme	162
Scharfer Hüttenkäse	162
Apfel-Ingwer-Dip	163
Mango-Koriander-Chutney	163
Lachsdip	164
Mayonnaise und Aioli	165

Teigwaren. Pizza, Pasta, Brot? Ja!

Hackfleischbrot	166
Kokosbrötchen	167
LOGI-Brot	168
Gratinierte Teigrollen mit Ricotta-Spinat-Füllung	170
Auberginen-Lasagne	172
Kässpätzle	172
Hessischer Schmandkuchen	173
Cannelloni	176
LOGI-Pfannkuchen mit gemahlenden Mandeln für deftige Speisen	177
LOGI-Pfannkuchen laktose- und eifrei mit Kichererbsenmehl	177
LOGI-Pfannkuchen aus Kichererbsenmehl	178
LOGI-Pfannkuchen mit Haselnüssen für süße Speisen	179

Desserts. Süß ohne Sünde.

Beerentraum	180
Apfel-Käsekuchen	181
Rotkäppchen-Schnitten	182
Schnelles Himbeersorbet	184
Erdbeer-Joghurt-Eis	184
Kokospkakes mit Apfelmus	185
Kaiserschmarrn mit Kompott	186
Donauwellen	188
Mousse von schwarzen Johannisbeeren	192
Saftige Apfel-Kücherl	193
Ricottakrapfen mit Trauben	193

Warenkunde.

Suppen und Eintöpfe	49
Salatdressings	64
Gemüse und Salat	103
Fisch	113
Rindfleisch	143
Schweinefleisch	155
Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe	193