

## Vorworte.

Vorwort von Nicolai Worm .....	4
Vorwort von Franca Mangiameli .....	6
Vorwort von Heike Lemberger.....	8

## LOGI-Grundlagen.

Das neue große LOGI-Kochbuch .....	10
Warum LOGI? Ist doch LOGI sch!.....	11
Die Entstehung von Übergewicht.....	12
Die Entwicklung ernährungsabhängiger Erkrankungen! .....	12
Die LOGI-Pyramide teilt Lebensmittel nach ihrer Blutzuckerwirkung ein .....	14
LOGI funktioniert ganz LOGI sch.....	16
Die fünf Schlank-Prinzipien der LOGI-Methode machen das Leben leichter.....	17
Energiedichte .....	18
Die Umstellung auf LOGI – Schritt für Schritt zum Ziel .....	21
Für LOGI-Profis – die besten Kohlenhydratalternativen .....	24
Wissenschaft und Erfahrung sprechen für LOGI .....	31
Erfahrungsberichte .....	32

## Rezepte.

### Snacks. Clevere Köstlichkeiten.

Parmesancracker.....	42
Gemüsechips .....	42
Nektarinens-Joghurt-Shake .....	43
Exotischer Kokos-Ananas-Shake .....	43
Wassermelonen-Shake .....	43

### Suppen. Raffiniert und LOGI.

Gazpacho in Gurke .....	44
Eberbacher Klößchensuppe .....	45
Selleriecremesuppe mit Schinken .....	46
Cremige Topinambur-Bohnensuppe.....	48
Apfel-Ingwer-Curry-Suppe.....	50
Marokkanischer Hühncheneintopf .....	51
Erbensuppe Mutter Courage .....	52
Wirsingeintopf mit Speck .....	53

### Salate. Leicht und kreativ.

Birnen-Gorgonzola-Salat.....	54
Chicken-Nuggets mit Mangosalat .....	56
Beeriger Ziegenkäsesalat mit Feigen .....	58
Feldsalat mit gebratenen Äpfeln und Speck.....	59
Wurzelsalat mit Feta .....	59
Garnelenspieße auf Salat mit gebratener Avocado .....	60
Feldsalat mit krossen Kichererbsennuggets.....	62
Salat Kunterbunt mit Beerendressing .....	66
Lauchsallat an Hüttenkäse .....	67
Rohkostsalat nach asiatischer Art.....	68
Chicorée-Salat mit Nektarinen .....	69
Rucola-Melonen-Salat .....	70
Rucola-Salat mit Erdbeeren .....	72
Bergischer Wurstsalat.....	73
Apfel-Ziegenkäse-Taler mit karamellisiertem Thymian.....	74

### Eierspeisen. LOGI fein in Schale!

Fruchtige Eierröllchen .....	76
Frittata mit scharfem Fenchelsalat .....	77
Mediterraner Eiersalat .....	77
Kalte Lauch-Speck-Tortilla .....	78
Spinat-Eier-Rolle mit Lachs .....	79

### Vegetarisch lässt es sich LOGI leben!

Balsamicozwiebeln mit gratiniertem Feta .....	80
Spinat-Feta-Quiche .....	81
Bodenlose Paprikatarte .....	82
Auberginen-Minipizzen .....	83
Seitan in dunkler Sauce mit Rotkohlbeilage .....	84
Süße Pilzpfanne mit Mozzarella .....	86
Linsentaler .....	87
Selleriepuffer mit Apfelmus .....	88
Tofu mit Olivenkruste im Zwiebelbett .....	90
Möhren-Kichererbsen-Pommes .....	92
Petersilienwurzel-Pommes .....	94
Mangold mit Tofu-Käse-Kruste .....	95
Auberginen und Zucchini im Eimantel .....	95
Mediterrane Zucchinikücherl .....	96
Falafel-Teller .....	98
Austernschnitzel .....	99
Tofuwürfel im Sesammantel .....	99
Pastinaken-Pasta .....	100
Topinambur-Rösti .....	102
Francas LOGI-Taboulé .....	104

## **Fisch & Co. Flossen hoch mit LOGI!**

Möhrentagliatelle 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
Zucchinienschiffchen 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
Hähnchenschenkel 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 Möhrentagliatelle .....	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
Lachsdp .....	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 gemahlenen 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
Kokospancakes 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