

Inhalt

Mit unseren Low-Carb-Pfannengerichten	4
kommen Sie schnell zur Sache – kohlenhydratarm und vitalstoffreich	4
Kohlenhydratfalle? – Nein, danke!	4
Low-Carb → LOGI	5
Eine Pfanne, wenige Zutaten, ein leckeres Rezept ...	8
Die Zeit ist reif!	8
Hier haben die Gemüse- und Salatarten aus den Rezepten Saison	10
Die richtige Pfanne und das richtige Fett	11

Rezepte

Vegetarisches

- Brokkoli-Linsen-Pfanne mit Hüttenkäse 12
- Spargel-Paprika-Pfanne mit Pinienkernen und Parmesan 14
- Rosenkohlpfanne mit Karottenstreifen und Pekannüssen 15
- Kräuteromelett mit Frühlingszwiebeln 16
- Eierauflauf mit Spinat 17
- Lauwarmer pikanter Sojabohnen-Schwarzwurzel-Salat 18
- Pfannenpaprika mit griechischer Füllung 20
- Veggie-Thai-Curry mit Tofu und Chinakohl 22
- Kräuterbirkenpilze mit gebackenen Bohnen 23

Fisch und Krustentiere

- Feurige Krabbenpfanne 24
- Lachspfanne mit Zucchini 25
- Seelachscurry 26
- Forellenfilet »Hot-Spice« mit Knoblauch-Paprika-Gemüse 28
- Matjespfanne mit Pfifferling-Rucola-Salat 30
- Kohlrabipfanne mit geräuchertem Aal 32
- Kürbiswokpfanne mit Schollenfilet 33
- Thunfischpfanne mit Artischocken 34
- Bunte Fischpfanne mit weißen Rüben 35

Fleisch

- Geschmorter Römersalat im Speckmantel 36
- Überbackenes Haschee 38
- Bunte Kohlpfanne 39
- Bratwurstpfanne mit Sauerkraut 40
- Schweinefilet aus dem Wok 42
- Roastbeefstreifen mit Austernpilzen 43
- Gefüllte Kalbsroulade mit Grünkohlcremegemüse 44
- Bohnenpfanne mit Rinderfiletmedaillons 46
- Gratinierte Lammkoteletts mit Fetakäse 48
- Hackbällchen mit Kürbis 49
- 50
- Putenfleischpfanne asiatisch 50
- Schmorhähnchenpfanne 51
- Westernpfanne mit Hähnchensteaks und Zuckershoten 52
- Pfannengyros »mal anders« – in heißer Zazikisauce 54
- Putenhackfleisch-Käse-Suppe 55
- Grüne Tomaten-Puten-Pfanne 56
- Hähnchenpfanne mit Kräuterei 57
- Pouladenpfanne mit Quittengemüse 58

Wild

- Hasenfiletstreifen mit Pfifferling-Kohlrabi-Gemüse 60
- Wildpfanne mit Johannisbeeren 62

Desserts

- Erdbeergratin mit Blauschimmelkäse 64
- Papaya aus der Pfanne 66