

Inhalt

Low-Carb-Aufläufe und -Gratins: Alles Gute – vereint in einer Auflaufform	4
Low-Carb	5
Low-Carb → LOGI	6
Die LOGI-Pyramide	8
Ob allein oder zu zweit, mit Familie oder Gästen – Low-Carb-Aufläufe und -Gratins sind ein perfektes Essen, das sich sehr gut vorbereiten lässt	10
Allgemeine Tipps, damit Ihr Auflauf gut gelingt	11

Rezepte

Mit Fleisch

- Egerling-Spinat-Auflauf mit Schweinefilet · · · · · 14
- Spargelauf · · · · · 16
- Klassische Ofenquiche · · · · · 17
- Auflaufpizza · · · · · 18
- Sellerieauflauf mit Lachsschinken · 20
- Linsengratin mit Gemüse und geraucherter Wurst · · · · · 21
- Rotkohlauf · mit Schweinerückensteak und Selleriepureehaube · · · · · 22
- Gewürztes Kokosschweinefilet mit gebackenen Austernpilzen und Spargel 23

Mit Hackfleisch

- Auberginenmousaka · · · · · 24
- Gebackenes Hackfleisch-Sahne-Gratin 25
- Hackfleischlasagne mit »Eiernudel«platten · · · · · 26
- Mangold-Tomaten-Gratin mit Speck und Camembert · · · · · 28
- Überbackener Bratwurstauflauf 30
- Hackfleisch-Sauerkraut-Auflauf 31
- Zucchini · auflauf · · · · · 32
- Kürbis · lasagne · · · · · 33

Mit Geflügel

- Schmorhähnchenauflauf · · · · · 34
- Puten-Brokkoli-Gratin mit Mandeln 36
- Geschmorte Entenkeulen · · · · · 37
- Frühlingsgemüseauflauf mit Pute · 38
- Putengyrosauflauf · · · · · 40

Mit Fisch & Krustentieren

- Kohlrabi-Brokkoli-Lachs-Auflauf · · · · · 41
- Pilz-Krabben-Thunfisch-Gratin · · · · · 42
- Thunfischgratin · · · · · 43
- Forellenfiletauflauf mit Kichererbsen 44
- Rote-Bete-Auflauf mit Matjesfilet · · 46
- Seelachsauflauf mit Brokkoli · · · · · 48
- Rotbarschgratin auf Kidneybohnen · · 49

Vegetarisch

- Zucchini-Süßkartoffel-Auflauf mit Mozzarella · · · · · 50
- Spitzkohlauf · · · · · 51
- Ofenpaprika mit Tofufüllung · · · · · 52
- Kürbis-Zucchini-Auflauf mit Schafskase 54
- Mediterraner Gemüseauflauf · · · · · 55
- Antipastigratin · · · · · 56
- Exotischer Blumenkohlauf · · · · · 58
- Staudensellerie-Pilz-Auflauf mit Nüssen 60

Desserts

- Brombeergratin mit Nüssen · · · · · 62
- Rhabarber-Quark-Auflauf · · · · · 64
- Blaubeeren-Quark-Auflauf · · · · · 66
- Zwetschgenuflauf · · · · · 67