

# 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
• Spargelauflauf . . . . .	16
• Klassische Ofenquiche . . . . .	17
• Auflaufpizza . . . . .	18
• Sellerieauflauf mit Lachsschinken . . . . .	20
• Linsengratin mit Gemüse und gerauchter Wurst . . . . .	21
• Rotkohlauflauf mit Schweinerückensteak und Selleriepureehaube . . . . .	22
• Gewürztes Kokosschweinefilet mit gebackenen Austernpilzen und Spargel	23

## Mit Hackfleisch

• Auberginenmoussaka . . . . .	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
• Zucchiniauflauf . . . . .	32
• Kürbislasagne . . . . .	33

## Mit Geflügel

• Schmorhahnchenauflauf . . . . .	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
• Spitzkohlauflauf . . . . .	51
• Ofenpaprika mit Tofufüllung . . . . .	52
• Kürbis-Zucchini-Auflauf mit Schafskäse	54
• Mediterraner Gemüseauflauf . . . . .	55
• Antipastigratin . . . . .	56
• Exotischer Blumenkohlauflauf . . . . .	58
• Staudensellerie-Pilz-Auflauf mit Nüssen	60

## Desserts

• Brombeergratin mit Nüssen . . . . .	62
• Rhabarber-Quark-Auflauf . . . . .	64
• Blaubeeren-Quark-Auflauf . . . . .	66
• Zwetschgenauflauf . . . . .	67