

Inhalt

Einleitung 6

Fit in den Tag starten 12

Exotischer Kokosjoghurt	14
Forellencreme	16
Leichter Obatzter	17
Ei-Gemüse-Türmchen	18
Spiegeleier auf Paprika-Pilz-Gemüse	20
Gefülltes Vollkornbrötchen	21
Räucherlachsrollchen	22
Gazpacho-Drink	24
Kräuter-Lassi	25

Norddeutscher Fischtopf	40
Kohluppe mit Bündnerfleisch	41
Orientpfanne	42
Steakpfanne	44
Geschmortes Hähnchen	45

Häppchen auf die Hand 46

Garnelen-Tomaten-Spießchen	48
Gebratene Fischrollchen	49
Italienische Chicken Nuggets	51
Kleine Paprikatortilla	52
Würzige Tofubällchen	53
Rösti mit Thunfischtatar	54
Gefüllter Kohlrabi	56
Zucchini-Käse-Taler	57

Aus Wok & Suppentopf 26

Blumenkohl-Meerrettich-Cremesuppe	28
Italienische Gemüsesuppe	29
Mediterrane Tomatensuppe	30
Rote-Bete-Chinakohl-Suppe	32
Asiatische Fischsuppe	33
Fruchtige Krautsuppe	35
Hühner-Limetten-Suppe	36
Chinasuppe	37
Exotischer Kürbiseintopf	38

Hauptsache Eiweiß

58

Leichter Pichelsteiner	60
Leichtes Kalbsgulasch	61
Pikantes Fischcurry	62
Saiblingsragout	64
Knusprige Fischmedaillons	65
Gebratene Hähnchenfilets	67
Entenbrust in Kokossauce	68
Lebergeschnetzeltes	69
Geschmorte Rindersteaks	70

Gefüllte Schweinesteaks	72
Pikante Senfmedaillons	73
Schnitzel-Paprika-Auflauf	74
Hack-Gemüse-Gratin	76
Spitzkohlrouladen	77

Genießen auf Tour

78

Eiersalat mit Artischocken	80
Bulgur-Schafskäse-Salat	81
Gefüllte Tomaten	82
Rote-Linsen-Salat	84
Felines Gemüse	85
Spinatbuletten	86
Pikante Maisfrikadellen	87
Hähnchenspieße mit Salat	89
Pilz-Hack-Taler	90
Putenfilet mit Sellerie-Apfel-Vinaigrette	91
Obstsalat mit Vanillecreme	92

Köstliches Wochenende

94

Fruchtiges Seelachsgulasch	96
Gebackene Thunfischsteaks	97
Gebackene Seezungenfilets	98
Mediterrane Fischspieße	100
Hähnchenschenkel mit Asiasalat	101
Schweinefilet mit Cranberryhaube	102
Gratinierte Putenmedaillons	104
Kalbsröllchen mit Fenchelgemüse	105
Basilikumschnitzel	106
Würzige Lammscheiben	107

Übersicht Low Carb	108
Sachregister	109
Zutatenregister	110
Impressum	112