

# Inhalt

<b>Low-Carb your life</b>	<b>10</b>
Gesund und fit mit viel Genuss	10
<b>Hintergrundinformationen zu Low-Carb und LOGI</b>	<b>12</b>
Low-Carb	12
Low-Carb → LOGI	14
<b>Man nehme ... eine Handvoll Infos zu Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett</b>	<b>16</b>
»Die guten ins Töpfchen ...«	16
Darf's ein bisschen mehr sein?	18
<b>Low-Carb: Das haben Sie davon</b>	<b>19</b>
<b>Low-Carb &amp; LOGI persönlich</b>	<b>20</b>
<b>Low-Carb your life – jetzt geht's zur Sache</b>	<b>22</b>
Frische und Qualität sind Trumpf	22
Basislebensmittel für den Einkaufskorb	23
Einige Extrazutaten	25
Das Budget im Blick	27
<b>Low-Carb ganz alltäglich</b>	<b>28</b>
Der perfekte Start in den Tag	28
Low-Carb für Naschkatzen	28
Low-Carb – es geht auch ohne Fleisch	29
Wenn die Zeit drängt	29
Mit Low-Carb unterwegs	29
Die Feste feiern, wie sie fallen	30
<b>FAQ des guten Geschmacks – praktische Tipps vom Küchenprofi</b>	<b>31</b>
FAQ zu Fleisch und Fisch	31
FAQ zu Gemüse	34
FAQ zu Aufläufen	35
FAQ zu selbst gemachten Ölen	35
FAQ zu Kräutern und Gewürzen	36

# Rezepte

Frühstück	38
Kokos-Chia-Quark-Creme	38
Proteinkick mit Haferflocken	38
Frühstücksomelett mit Schnittlauch	40
Auberginensandwiches auf gebratenem Kohlrabigemüse	42
Azteken-Schatz-Brötchen	44
Gebackenes Knuspermüsli mit Himbeeren	45
Bunte Eiemuffins mit Schnittlauch	46
Kürbis-Quark-Brot herzhaft belegt	48
Müslibirne mit Mascarponecreme	50
Rustikales Bauernfrühstück	52
Suppen/Snacks/Salate	54
Mediterraner Salat mit Thunfisch	54
Würzige Rosenkohl-Möhren-Chips	55
Kräuterfrischkäsecreme	55
Rucola-Linsen-Salat mit Ziegenkäse	56
Römersalat mit Birnendressing und gebratenen Speckchampignons	58
Geflügelcocktail mit Römersalat	60
Kalte Gurkensuppe mit Kräutergarnelen	62
Zucchini-Ingwer-Reibekuchen mit Paprikaquark	64
Brombeergratin mit Nüssen	66
Zucchini-Tomaten-Relish	68
Lauwarmer pikanter Sojabohnen-Schwarzwurzel-Salat	70
Geschmorter Römersalat im Speckmantel	72
Fleischgerichte	74
Gratiniertes Kalbsschnitzel mit Blauschimmelkäse und Salzrettich	74
Kräuterschweinefilet mit gebackenen Bohnen	76
Egerling-Spinat-Auflauf mit Schweinefilet	78
Haschee-Gemüse-Pfanne im Kohlrabi	80
Gewürzhacksteak mit geröstetem Krautsalat	82
Rinderfiletstreifen mit Gurken-Fenchel-Gemüse	83
Bratwurstpfanne mit Sauerkraut	84
Überbackenes Rinderfilet mit Camembert und Salzradieschen	86
Brotzeiteller mit Schwarzwurzelröllchen, Paprikaschiffchen und zweierlei Dips	88
Gebackene Hackfleisch-Käse-Suppe	90
Asiatische Gemüse-Fleisch-Pfanne	92

Gratinierter Lammrücken mit Kürbisstreifen	94
Sportlerburger	96
Hackbällchen mit Kürbis	97
Hackfleischlasagne mit »Eiernudel«platten	98
Mangold-Tomaten-Gratin mit Speck und Camembert	100
Hasenfiletstreifen mit Pfifferling-Kohlrabi-Gemüse	102
Fränkischer Sauerbraten	104
Rinderroulade mit Wirsingfüllung und bayrischen Käsekräckern	106
Rotkohl-Hackfleisch-Auflauf	107
Kalbssteaks mit geschmolzenem Blauschimmelkäse	108
Gebratener Lammrücken mit Topinambur-Paprika-Gemüse	110
Rindfleisch-Nuss-Salat	112
Geschmorter Kaninchentopf	112
Krautwicklerl mit Sellerie-Möhren-Stampf	113
Pestolammkrone auf Kürbis-Meerrettich-Creme	114
Filetsalat mit Cashewkernen und gebratenen Shiitakepilzen	116
Omas gefüllte Paprika	117
Gemischter Feuerspieß mit Kidneybohnen-Tomaten-Salsa	118
Mariniertes Rinderfiletsteak mit Rüben-Champignon-Salat	120
<b>Geflügelgerichte</b>	<b>122</b>
Geflügelsuppe »Asia«	122
Geflügeltaler mit Joghurttomaten	123
Gebratene Hähnchenstreifen mit Currygemüse	124
Kichererbsensuppe mit Kokoshuhn	126
Backofen-Tomaten-Hähnchen mit Schmorschalotten	128
Gefüllte Entenroulade mit Fenchelcremegemüse	130
Putenkeule mit geschmortem Topinambur	132
Gefüllte Ente	134
Schmorhähnchenauflauf	136
Hähnchenbrust im Haselnuss-Kokos-Kleid mit Dill-Gurken-Salat	138

Fischgerichte	140
Gedünstetes Lachsfilet im Sesam-Mohn-Mantel	140
Gedünstetes Forellenfilet mit Ananas-Curry-Sauce und Frühlingslinsen	142
Miesmuscheln im Gemüse-Knoblauch-Sud	144
Sojaspaghetti mit gebratenen Riesengarnelen	146
Rote-Bete-Auflauf mit Matjesfilet	148
Lachssteak mit Kräuterpesto und gebratenen Petersilienwurzeln	150
Spinatsalat mit gebratenem Lachs-Garnelen-Mix	152
Thunfisch im Sesam-Mohn-Mantel auf Erbsencreme	153
Weißkrautwraps mit geräuchertem Lachs	154
Karpfenfiletstreifen im Speckmantel	156
Garnelenspieß auf Römersalat und Auberginen-Tomaten-Gemüse	157
Schollenfilettaler mit Rahmkrautsalat	158
Seelachs-Gemüse-Auflauf	160
Kürbiswokpfanne mit Schollenfilet	161
Rote Fischsuppe	162
Vegetarische Gerichte	164
Tomaten-Paprika-Suppe »Toskana« mit Tofu	164
Exotische Curry-Zwiebel-Suppe	164
Indische süßsaure Baked Beans	166
Gemüsezwiebel mit Kichererbsenfüllung	168
Gebackene Zucchini-krusteln	170
Veggie-Eiweiß-Wrap	172
Süßkartoffelpfanne mit Kräuterseitling-Rucola-Salat	174
Vegetarische Low-Carb-Pizza	176
Ofenpaprika mit Tofufüllung	178
Italienische »Melanzane« – Auberginengratin mit Mozzarella	180
Gemüse-Kürbis-Suppe »Kolumbus« mit Linsen	181
Tofu im Leinsamen-Kokos-Mantel mit Toskana-Salsa-Dip	182
Romanesco-Linsen-Pfanne mit Frischkäse	184
Zucchini-Sellerie-Rösti mit gebratenen Shiitakepilzen	186
Quarkgnocchi mit Basilikum	187
Desserts	188
Avocadocreme mit Melonen-Orangen-Confit	188
Käseplätzchen mit Staudensellerie-Tomaten-Relish	190
Blauschimmelkäse im Nussmantel mit Marillensauce	192
Blaubeerquark mit Himbeersauce	194
Apfellsagne	196
Heidelbeer-Mango-Shake	198
Chiapudding mit Crème fraîche	200
Crêpes mit Brombeeren	200
Bodenloser Käsekuchen mit Beerenjoghurt	202