

Inhalt

Low-Carb your life	10
Gesund und fit mit viel Genuss	10
Hintergrundinformationen zu Low-Carb und LOGI	12
Low-Carb	12
Low-Carb → LOGI	14
Man nehme ... eine Handvoll Infos zu Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett	16
»Die guten ins Töpfchen ...«	16
Darf's ein bisschen mehr sein?	18
Low-Carb: Das haben Sie davon	19
Low-Carb & LOGI persönlich	20
Low-Carb your life – jetzt geht's zur Sache	22
Frische und Qualität sind Trumpf	22
Basislebensmittel für den Einkaufskorb	23
Einige Extrazutaten	25
Das Budget im Blick	27
Low-Carb ganz alltäglich	28
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
FAQ des guten Geschmacks – praktische Tipps vom Küchenprofi	31
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 Eiermuffins mit Schnittlauch	46
Kürbis-Quark-Brot herhaft belegt	48
Müslibirne mit Mascarponecreme	50
Rustikales Bauernfrühstück	52
Suppen/Snacks/Salate	54
Mediterraner Salat mit Thunfisch	54
Würzige Rosenkohl-Möhren-Chips	55
Kräuterfrischkäsecrème	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
Gratiertes 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
Brotzeitsteller 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
Krautwickerl 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
<hr/>	
Geflügelgerichte	122
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 Zucchinikrusteln	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
Apfellasagne	196
Heidelbeer-Mango-Shake	198
Chiapudding mit Crème fraîche	200
Crêpes mit Brombeeren	200
Bodenloser Käsekuchen mit Beerenjoghurt	202