

Inhalt

Holen Sie sich ein Stück Urlaub nach Hause	4
Essen rund ums Mittelmeer	5
Low-Carb	6
Low-Carb → LOGI	7
Die LOGI-Pyramide	8
Mediterran trifft LOGI-Low-Carb	10
Die natürliche Mittelmeerapotheke: Mediterrane Kräuter und Gewürze	13
Tipps zu den Rezepten	15

Rezepte

Antipasti & Co.

- Linsenhummus 16
- Calamari an Kräutersauce 18
- Ofenchampignons 20
- Auberginenscheiben mit Olivenpaste .. 21
- Gebratener Ziegenkäse mit
karamellisierter Vanille-Chili-Sauce 22
- Feuriger Spargel mit Mandeln
und Pinienkernen 24

Vegetarisch

- Tortilla mit Rohkostsalat 25
- Shakshuka 26
- Gemüsesalat 28
- Gefüllter Fenchel mit Ziegenkäse 29
- Kühle Nektarinen-Tomaten-Suppe
mit Frischkäse 30
- »Risotto« mit Gorgonzola
und Walnusskernen 32
- Gratinierter Zucchini-Mozzarella-Fächer .. 33
- Gemüsespaghetti an Kräuterpesto 34
- Spinatfrittata 36

Fleisch

- Bunte Hackfleischpfanne 37
- Köfte mit Paprika-Joghurt-Sauce 38
- Involtini mit Zucchini pasta 40
- Lasagne 41
- Maurische Fleischspießchen
an gratinierten Tomaten 42
- Quiche 44
- Lammfilets an Kräuter marinade
mit Pinienkernspinat 45
- Zimthuhn an Auberginenmus 46

Fisch

- Thunfischsalat 48
- Wolfsbarsch an Orangenmarinade
mit lauwarmem Blumenkohlsalat 49
- Thunfisch im Pergamentbett 50
- Ganze Dorade im Gemüsebett 52
- Dorsch an Oliven-Tomaten-Sauce
mit Kapern 54
- Nordafrikanischer Fischeintopf 56
- Seeteufelmedaillons an Anisgemüse ... 57

Desserts

- Apfel-Quark-Kuchen mit Lavendel 58
- Mousse au chocolat noir 60
- Orangeneis in der Schale 61
- Überbackene Safranpfirsiche
mit Pistazienricotta 62