

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	9
Kleine Low-Carb-Warenkunde	11
Die Low-Carb-Diät in der Praxis	19
Rezepte	23
Obst aufs Brot	24
<i>Beerenaufstrich mit Gelierzucker</i>	25
<i>Fruchtige Himbeeren mit Agar-Agar</i>	26
<i>Johannisbeeren mit Apfelppektin</i>	27
<i>Kalt gerührte Erdbeeren</i>	28
<i>Beeren mit Chiasamen</i>	29
Mit Gemüse bestrichen	30
<i>Blumenkohl-Aufstrich</i>	31
<i>Rote-Bete-Aufstrich</i>	32
<i>Linsenaufstrich</i>	33
<i>Paprika-Aufstrich</i>	34
<i>Grünkohl-Pesto</i>	36
<i>Avocadocreme mit Rucola</i>	37
<i>Sellerie-Apfel-Aufstrich</i>	38
Ohne Zucker zum Fleisch	40
<i>Rotes Zwiebel-Confit</i>	41

Inhaltsverzeichnis 3

<i>Tomaten-Ketchup Low-Carb</i>	42
<i>Apfel- Pflaumen-Chutney</i>	44
<i>Zitronenchutney</i>	46
Haferflocken, ade!	48
<i>Nuss-Müsli</i>	49
<i>Crunchy Müsli</i>	50
<i>Müsli-Muffins</i>	51
<i>Müsliriegel</i>	52
<i>Quinoa-Müsli</i>	53
Brot? Nein danke?	54
<i>Zucchini Brot</i>	55
<i>Oopsies für Burger</i>	56
<i>Chiabrot mit Haselnüssen</i>	57
<i>Quark-Eier-Brot mit Mandeln</i>	58
<i>Haferflocken-Brötchen</i>	59
<i>Vollkorn-Roggenbrot mit Buttermilch</i>	60
<i>Möhren-Nuss-Brot</i>	62
<i>Leinsamenbrot mit Sonnenblumenkernen</i>	64
<i>Käse-Scones</i>	66
<i>Kürbisbrot</i>	67
<i>Topinambur-Brötchen</i>	68
<i>Süße Weizenkleie-Brötchen</i>	69
<i>Leinsamen-Chia-Cracker</i>	70
<i>Tomaten-Knäckebrot</i>	71
Unten drunter, aber Low-Carb	72
<i>Zucchini Teig für Pizza</i>	73
<i>Pizza mit Blumenkohlteig</i>	74
<i>Auberginen-Pizza</i>	76
<i>Minipizzen mit Kohlrabi-Teig</i>	78
<i>Käse-Pizza</i>	80
<i>Kokosmehl-Pfannkuchen</i>	82
<i>Blechkuchen Elsässer Art</i>	84
<i>Tortenboden für Fruchtiges</i>	86
<i>Sahne-Erdbeeren</i>	87
<i>Frischkäsecreme mit Beeren</i>	87
<i>Quarkspätzle</i>	89

Hülsenfrüchte-Streit	90
<i>Linsensuppe mit Tofu</i>	91
<i>Kürbis-Linsen-Suppe mit Schinken</i>	92
<i>Linseneintopf mit Tomaten und Sucuk</i>	94
<i>Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen und Möhren</i>	96
<i>Dicke-Bohnen-Püree</i>	97
<i>Kidneybohnen-Suppe mit Kürbis</i>	98
<i>Kidneybohnen-Eintopf mit Sauerkraut</i>	100
<i>Gelbe-Linsen-Suppe mit Spinat</i>	101
<i>Grüne Gemüsesuppe mit Pesto</i>	102
<i>Dicke-Bohnen-Eintopf mit Pilzen</i>	104
<i>Grüne Bohnen mit Pilzen in Käsesauce</i>	106
<i>Indischer Kichererbsen-Eintopf</i>	108
<i>Rote-Linsen-Suppe mit Seidentofu</i>	110
<i>Cannellibohnen-Topf mit Wirsing</i>	112
Starauftritt: Schlankgemüse	114
<i>Rote Paprikasuppe</i>	115
<i>Fenchel-Sahne-Suppe mit Nüssen</i>	116
<i>Sellerie-Minze-Suppe mit Brokkoli</i>	118
<i>Zucchini-Kasserolle</i>	119
<i>Sellerie-Rucola-Creme mit Paprika</i>	120
<i>Spargel-Mousse</i>	122
<i>Grüne Gazpacho</i>	124
<i>Tomaten-Paprika-Suppe</i>	126
<i>Champignons-Kokos-Creme mit roten Zwiebeln</i>	128
<i>Safrancremesuppe mit Shiitake-Pilzen</i>	129
<i>Geschmorter Rotkohl mit Orangen und Nüssen</i>	130
<i>Auberginen-Moussaka</i>	132
<i>Blumenkohl-Reis mit Möhren</i>	134
<i>Blumenkohl-Reis als Beilage</i>	135
<i>Blumenkohl-Kurkuma-Suppe mit Pesto</i>	136
<i>Halloumi-Röstis</i>	138
<i>Zucchini-Omelett-Torte</i>	139
<i>Weißkohl-Mandelmilch-Suppe mit Brokkoli</i>	140
<i>Weißkohl-Topinambur-Suppe mit Cashewpesto</i>	142
<i>Topinambur-Reibekuchen</i>	144
<i>Wurzelgemüse-Eintopf</i>	145

Herzhaft: Fleisch und Wurst	146
<i>Chicorée-Eintopf mit Mettwurst</i>	147
<i>Gulaschsuppe mit Gemüse</i>	148
<i>Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen und Tomaten</i>	150
<i>Hähnchencurry mit Paprika</i>	152
<i>Grünes Thai-Hähnchencurry mit Auberginen</i>	154
<i>Geflügelterrine</i>	156
<i>Hähnchen-Roulade mit Brokkoli</i>	157
Fisch in Suppe und Dampf	158
<i>Kokos-Zucchini-Suppe mit Thunfisch</i>	159
<i>Fischsuppe nach provenzalischer Art</i>	160
<i>Sellerie-Muschel-Suppe</i>	162
<i>Lachs »en papillote« mit Gemüse</i>	164
<i>Topinambur-Fisch-Suppe</i>	166
<i>Gedämpfter Lachs in Zitronensauce</i>	168
<i>Lachs auf Spinat-Zucchini-Creme</i>	170
Ausgezuckert	172
<i>Brownies mit Himbeeren</i>	173
<i>Schwarzwaldbecher</i>	174
<i>Panna Cotta mit Beerenpüree</i>	175
<i>Papayacreme mit Kumquats</i>	176
<i>Schokoladenpudding</i>	177
<i>Buttermilchpudding mit Rhabarberkompott</i>	178
<i>Schoko-Mandel-Kekse</i>	180
<i>Low-Carb-Pfannkuchen</i>	181
<i>Blaubeer-Ricotta-Kuchen</i>	182
<i>Sahne-Schoko-Taler</i>	184
<i>Schoko-Quark-Kuchen mit Beeren</i>	186
<i>Kaiserschmarrn mit Beerenobst</i>	187
Rezeptregister	188