

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	8

BROTE & BEILAGEN

Eiweissbrot	16
Leinsamenbrot	18
Partybrot	20
Blumenkohl Couscous	22
Spinatgratin	24
Steckrüben gratin	26
Parmesan cracker	28

HAUPTGERICHTE

Blumenkohlauflauf	32
Buletten mit Champignonrahmsauce	34
Calamari alla Livornese	36
Caesars Burger	38
Fränkisches Hochzeitsessen mit Selleriestampf	40
Gefüllte Spitzpaprika mit Tomatensauce	42
Grünkohl mit Mettenden und Kassler	44
Königsberger Klopse mit Blumenkohl-Pastinaken-Stampf	46
Lachsfilet mit Brokkoli und Zitronendillsauce	50
Matjestatar	52
Paprikagulasch	54
Low Carb-Pizza	56
Spargel-Quiche	58
Thailändische Thunfischfrikadellen	60
Titas Rosenkohlcurry	62
Topf-Gyros mit Tsatsiki und Zucchini	64
XXL-Enchilada	66
Zucchini-Chia-Puffer mit Bacon & Kräuterschmand	68
Zucchini spaghetti mit Scampi-Tomatenrahmsauce	70

SUPPEN & SALATE

Paprikasuppe mit Hackfleisch	74
Pekingsuppe.	76
Römersalatsuppe mit Flusskrebse	78
Szegediner Gulaschsuppe	80
Zucchini-cremesuppe	82
Blumenkohl-salat.	84

DRESSINGS, DIPS & SAUCEN

Avocado-Lachs-Creme	88
Caesars Dressing & Salat.	90
Frischkäse-dressing	92
Low Carb Ketchup	94
Low Carb- Sauce Hollandaise	96
Mayo-Variationen	98
Thousand Island Dressing	100

SÜSSES, KUCHEN & GEBÄCK

Low Carb-Waffeln	104
Schoko-pudding	106
Erdbeer-quarktorte	108
Frischkäse-torte.	110
Mandel-Schoko-Pralinen	112
Schnee-flöckchen	114
Beeren-konfitüre	116
Low Carb Lemon Curd.	118