

Inhalt

Schnell, einfach, frisch und auch noch Low Carb genießen?	7
Mach's dir leicht mit »5 plus 15«.	8
Low Carb schnell und einfach – warum eigentlich?	8
Weniger Kohlenhydrate, mehr Fitness und Wohlbefinden	10
»5 plus 15« – die 5 Hauptzutaten	11
Schnelle Low-Carb-Küche – die Basics.	14
Low Carb leicht gemacht – die besten Tipps.	16
Suppen und Salate	19
Brokkoli-Garnelen-Suppe	19
Tomaten-Mozzarella-Suppe	20
Zucchini-Salat mit Schafskäse, Oliven und Pinienkernen	22
Avocado-Garnelen-Salat	23
Hähnchen-Curry-Suppe	24
Kohlrabi-Karotten-Rohkost-Salat	26
Gemüsepfannen, -Pancakes, -Crisps	27
Curry-Kokos-Pfanne	27
Gebackener Curryblumenkohl	28
Weiß-Bohnen-Räuchertofu-Pfanne.	30
Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip.	31
Gebratener Blumenkohl mit Tomatensoße	32
Avocado-Crisps	34
Mit Fleisch und Wurst.	35
Bifteki	35
Schnelles Rahmgeschnetzeltes.	36
Rindersteak auf Salatbett	38
Hackbällchen in fruchtiger Tomatensoße	39
Grüner Spargel im Bacon-Mantel mit Mayonnaise.	40
Gefüllte Schinkenröllchen.	42
Bunter Hack-Salat-Wrap	44
Mit Fisch und Garnelen	45
Tomaten mit Thunfischfüllung	45
Lachsfilet mit Avocado-Erbsen-Püree.	46
Lachs mit Zucchini-Nudeln und Sahnesoße	48
Shrimp-Salat-Wrap	49
Blumisotto mit Garnelen	50
Mit Hähnchen	51
Mit Spinat und Mozzarella gefüllte Putenröllchen	51
Hähnchen-Bruschetta	52
Chicken-Nuggets mit Zitronen-Dip	54

Mit Feta, Käse und Co.	55
Halloumi-Bruschetta	55
Auberginen-Mozzarella-Röllchen	56
Low-Carb-Nudel- und -Reisgerichte.	57
Konjaknudeln und -reis	57
Konjakreis mit Currygemüse.	58
Konjakspaghetti mit Bolognesesoße	60
Konjakspaghetti mit Carbonarasoße	61
Gemüsenudeln und -reis	62
Gemüsenudeln mit Schinken-Frischkäse-Soße.	63
Chili-Avocado-Zoodles.	64
Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse	66
Spieße	67
Puten-Feta-Spieße	67
Tofu-Gemüse-Spieße mit Paprika-Quark-Dip.	68
Burger und Sandwich	69
Schinken-Zucchini-»Baguette«	69
Frikadellenburger mit Tomate und Mozzarella	70
Rote-Bete-Zucchini-Türmchen	72
Avocadoburger.	74
Pizza und Piccolinis.	75
Auberginen-Parmesan-Piccolinis	75
Omelett-Pfannenzpizza	76
Eierlei	77
Tomaten-Eier-Muffins	77
Senfeier mit Blumenkohlreis.	78
Gefülltes Omelett.	80
Zucchini-Frittata	82
Süßspeisen	83
Pfannkuchen	83
Kaiserschmarrn	84
Süßes Blumenkohl-Porridge.	86
Schokowaffeln	88
Hüttenkäse-»Milchreis« mit Erdbeersoße.	90
Brötchen und Cracker.	91
Leinsamen-Cracker.	91
Schnelle Brötchen.	92
Danksagung	93
Über die Autorin.	94
Bild- und Rezeptnachweis	95