

# Inhalt

## Low Carb Ernährung

Im Dschungel der Diäten	11
Was ist eigentlich Low Carb?	11
Was sind eigentlich Kohlenhydrate?	13
Kohlenhydrat ≠ Kohlenhydrat!	14
Low Carb kann auch nicht zaubern!	14
Stolperfallen und Risiken	19

## Frühstück

Mandel-Pfannkuchen	22
Kokos-Porridge	23
Spiegeleier mit Bacon, Avocado und Rucola	24
Avocado-Smoothie	26
Granatapfel-Chia	27
Griechische Rühreimuffins	28
Asiatisches Garnelen Omelett	30
Avocadoei mit Tomatensalsa	32
Zimtiger Blumenkohl-Milchreis	34

## Suppen

Tomaten-Gemüsesuppe (Gazpacho)	36
Dönersuppe	38
Blumenkohlsuppe mit Rosenkohl	39
Suppe mit Hackbällchen	40
Spinatsuppe mit Feta	42
Brasilianische Garnelensuppe	44
Ayurveda Spinatsuppe	46
Lachs-Selleriesuppe	47
Spinatsuppe mit Hähnchen	48
Tomatensuppe mit geröstetem Hack	49
Japanische Misosuppe	50
Lauchsuppe mit Hack	52
Brokkolisuppe	53
Cremesuppe mit geröstetem Blumenkohl	54

## Low-Carb-Brote

Sesambrot	56
Mandelbrot	58
Low Carb Laugenstange	59
Rustikales Low Carb Brötchen	60
Wolkenbrot	62
Frühstücksbrötchen	63
Kokosbrot	64

## **Salate**

Tex-Mex-Salat mit Rinderhack	66
Feigensalat mit Ei	68
Apfel-Kohlrabi-Salat	69
Eiersalat mit Krabben-Dillcreme	70
Thunfischsalat	72
Bayrischer Wurstsalat	73
Bunter Schafskäsesalat	74
Brokkoli-Blumenkohl	76
Radicchio-Salat	77
Salat mit Rote-Bete-Spiralen	78

## **Aufstriche & Dressings**

Bärlauch-Creme	80
Orient-Aufstrich	81
Oliven-Aufstrich	82
Meerrettich-Aufstrich	83
Blumenkohl-Aufstrich	84
Vinaigrette	85
Currydip	86
Salsa Verde	87
Thousand Islands	88
Sesam-Dressing	89
Orange-Mohndressing	90

## **Hauptgerichte mit Fleisch**

Low-Carb-Pizza	92
Gefüllte Ofentomaten	94
Rosenkohlpfanne	96
Lammlachse mit Salat	97
Zucchini-Spaghetti mit Bolognese	98
Kohlrabi-Lasagne	100
Rindergulasch mit Rote Bete	101
Scharfe Curry-Fleischbällchen	102
Chinesische Rinderfiletpfanne	104
Hackbällchen in Tomatensoße	106
Rindersteak mit Salat	107
Hausgemachter Hackbraten mit Käse	108
Wildgulasch aus dem Tontopf	110
Überbackenes Kalbsschnitzel	112
Schweinefilet in Pilzsauce	114
Grüner Spargel mit Bacon	116
Asia-Bowl	118
Hackbraten-Bowl	119
Mozarella-Wrap	120
Zucchini-Gröstl	122

## **Hauptgerichte mit Geflügel**

Hähnchen mit Brokkoli und Champignons	124
Limetten-Huhn-Stäbchen	126
Chinakohl in Hähnchen-Currysauce	128
Hähnchenfilets in Orangensauce	129
Chicken Nuggets mit Currysauce	130
Gefüllte Hähnchen-brust mit Ricotta	132
Oopsie Burger	134
Putenbrust mit Paprika und Feta	135
Chicken-Curry mit Kokosmilch	136
Spinat-Hähnchen	138
Hähnchenbrust mit grünen Bohnen	140
Hähnchenbrust mit Avocado-Salat	142

## **Hauptgerichte mit Fisch**

Teriyaki-Lachsspieße	144
Lachs-Spinat-Tomaten-Auflauf	146
Thunfisch-Spinat-Auflauf	147
Zoodles mit Garnelen und Kirschtomaten	148
Mediterrane Fischpfanne	150
Spinat-Garnelen-Auflauf	152
Lachs mit Blumenkohlpüree	153
Lachs-Tofu-Bowl	154
Lachssteak an Spargel	155
Forellenfilet an Spinat und Ei	156

## **Vegetarische Hauptgerichte**

Blumenkohl-Flammkuchen	158
Tomaten-Zwiebel-Quiche	160
Gemüsepfanne mit Eiern (Shakshuka)	162
Kräuteromelett mit Olivenpesto	164
Gefüllte Champignons	165
Indisches Paneer Makhani	166
Italienischer Gemüseauflauf	168
Gerösteter Brokkoli mit Mandeln	170
Gebratener Spinat mit Ei	171
Halloumi-Spieße	172
Paprikapfännchen	174

## **Vegane Hauptgerichte**

Kräuter-Steinpilze	176
Tomaten-Fenchel-Gemüse mit Tofu	178
Sojaknödel-Spieße	179
Feuriges Tempeh	180
Champignon-Zucchini-Pfanne	182
Ratatouille mit Kräutern	183
Paprika-Hack-Pfanne	184
"Rührei" mit Frühlingszwiebeln	186
Asia-Pfanne	187
Auberginen-Bruschetta	188

## **Beilagen**

Blumenkohlreis	190
Spinat Masala Vada	192
Kohlrabi-Pommes	193
Panierte Champignons	194
Selleriepommes	195
Blumenkohl-Kroketten	196

## **Nachspeisen & Desserts**

Bananenkekse	198
Minzschokolade	199
Chia-Pudding	200
Riegel mit Mandeln	202
Vegane Tahin-Riegel	203
Zitroneneis	204
Zimt-Oopsies	205
Macadamia-Mousse	206
Eton-Mess	208
Vanillecreme mit Beeren	210
Protein-Miniwaffeln	212
Nutella Tassenkuchen	213
Protein-Schoko-Muffins	214

## **Saisonkalender**

## **30-Tage-Diätplan**