

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

### **Umschlagklappe vorne:**

Low-Carb-Brotzeit

- 4 Genussvoll in Balance
- 6 Die Low-Carb-Tauschbörse
- 64 Lust auf was Süßes?

### **Umschlagklappe hinten:**

Frittata für alle Fälle

Was tue ich, wenn ...

## 8 SUPPEN & SALATE

- 10 Indische Linsensuppe
- 12 Kichererbsen-Erdnuss-Suppe
- 13 Erbsensüppchen mit Krabben
- 14 Kürbis-Spinat-Suppe mit Klößchen
- 16 Fruchtiger Hähnchensalat
- 17 Biergartensalat mit Omelett
- 18 Avocadosalat mit Garnelenküchlein
- 20 Linsen-Chicorée-Salat mit Ziegenkäse

60 Register

62 Impressum

## 22 FLEISCH & GEFLÜGEL

---

- 24 Feta-Frikadellen mit weißen Bohnen
- 26 Lamm mit Möhrensalat und Hummus
- 27 Geschnietzeltes mit Blumenkohlpüree
- 28 Steinpilzsteaks mit Rote-Bete-Salat
- 30 Frühlingsrollen-Omelett
- 32 Nuss-Schnitzel mit Cole Slaw
- 33 Saté-Spieße mit Kürbis-Wedges
- 34 Zucchini-Schinken-Lasagne
- 36 Hähnchenfilet mit Selleriepüree

## 38 FISCH & MEERESFRÜCHTE

---

- 40 Sesamlachs mit Asia-Brokkoli
- 42 Thunfischbuletten mit Bohnensalat
- 43 Omelett-Wraps mit Räucherlachs
- 44 Fischpäckchen mit Bohnenpüree
- 46 Garnelencurry mit Blumenkohlreis
- 47 Forellenfilets mit Salsa-Verde-Salat

## 48 VEGETARISCHE VIELFALT

---

- 50 Gemüsenudeln mit Ziegenkäsesauce
- 52 Knusper-Camembert mit Heidelbeeren
- 53 Halloumi mit Zucchini-Pesto-Nudeln
- 54 Kokos-Tofu mit Currygemüse
- 56 Brokkoli-Fritters mit Tsatsiki
- 57 Tex-Mex-Spiegeleier
- 58 Ofengemüse mit Tofu-Guacamole
- 59 Ricotta-Spinat-Auflauf