

DORIS MULIAR

SANDWICHES OHNE BROT

UND ANDERE **LOW-CARB-SNACKS**

Über **80 Rezepte** für den
leichten Genuss zwischendurch



riva

INHALT

Belegt und bestrichen: Sandwiches ohne Brot	8
Gegrilltes Auberginen-Sandwich mit Schinken und Käse	10
Überbackenes »Auberginen-Brot«	11
Auberginen-Mozzarella-Türmchen	12
Auberginen-Brötchen mit Tomatensalsa	13
Auberginen-Canapés	14
Auberginen-Pizza	15
Chicorée-Schiffchen mit Avocado und Schinken	16
Chicorée-Schiffchen mit Gorgonzola und Walnüssen	16
Chicorée-Schiffchen mit Thunfisch	17
Gemüse – gegrillt und gestapelt	18
Halloumi statt Toastbrot – mit Pesto	19
Kräuterpesto mit Haselnüssen	20
Spinatpesto mit Sonnenblumenkernen	20
Gefüllter Halloumi	21
Einfach Kasseler	22
Rote Bete mit Frischkäse-Aufstrich	22
Belegter Kohlrabi	23
Kohlrabi-Scheibletten	24
Lachs-Häppchen auf Gurke	25
Asiatische Gurken-Schnitten	26
Rote-Bete-Schnittchen mit Käse	27
Rote Bete mit Avocadocreme	28
Rote-Bete-Creme auf Radicchio	28
Tomaten-Burger	29
Portobello-Burger	30
Ketchup (fast) ohne Zucker	30
Eiertomate – scharf belegt	32
Zucchini gestapelt	33
Zucchini bestrichen	34
Zucchini belegt	35

Prall gefüllt	36
Ei trifft Lachs	38
Ei mit Thunfisch	39
Ei mit Forellenkaviar	40
Feige mit gekochtem Schinken	41
Feige mit Ziegenkäse	42
Champignons mit gebratenem Schinken und Parmesan	43
Champignons mit Gorgonzola und Mandelbiscuits	44
Braune Champignons mit Tomaten und Kräutern	45
Champignons mit Bacon und Ziegenkäse	46
Austernpilze mit Kräutern überbacken	47
Gurken »Sushi Style«	48
Gurkenschiffchen	49
Gurkenröhrchen mit Thunfischsalat	50
Paprika-Naschwerk	51
Paprika – knackig und gefüllt	52
Mini-Schoten mit Thunfischsalat	53
Paprikaschiffchen mit Kräuterquark	54
Portobello mit Avocado-creme	55
Überbackener Portobello mit Flusskrebse	56
Gefüllter Portobello mit Mozzarella	57
Gefüllte Rote Bete	58
Tomaten mit Garnelen gefüllt	59
Radieschen-Eier im Lollo-Rosso-Blatt	60
Mini-Mozzarella im Basilikumblatt	61

Toll gerollt	62
Gegrillte Aubergine mit Hüttenkäse	64
Gurkenröllchen mit Avocado-creme	65
Gurkenröllchen mit Garnelen	66
Gurkenröllchen mit Pâté und Radieschen	67
Roter Paprika gerollt	68
Gefüllte Hähnchenbrust mit Parmaschinken	69
Paprika im Hähnchenschnitzel	70
Champignons in Bacon gewickelt	71
Mozzarella im Speckmantel	72
Omelett-Schnittchen mit Schinken und Rucola	73

Chorizo-Röllchen mit Paprika und Käse	74
Gegrillte Zucchinirollchen mit Feta	75
Marinierte Zucchinihappen	76
Gebratene Zucchini mit Parmaschinken	77
Gemügesticks in Reispapier.	78
Garnelen mit Salat im Reispapier.	79
Spinatrollchen mit Tofu	80
Reispapier-Rollen gefüllt mit Lachs und Shirataki-Nudeln	81

Schnell gebacken. 82

Mandelbiscuits	84
Low-Carb-Kekse mit Magerquark	85
Kräuter-Scones.	86
Käsecracker	87
Zucchini-Fritters	88
Leinsamen-Pfannkuchen	89
Blumenkohl-Curry-Pfannkuchen	90
Tartelettes mit Frischkäse-Füllung	91
Bratwurst-Muffins	92

Rezepte: Vegetarisch, vegan, mit Fleisch und mit Fisch . . 93