



Alexander Grimme

# ESSEN ohne KOHLENHYDRATE

55 köstliche Low-Carb-Rezepte

GOLDMANN

# INHALT

EINFÜHRUNG:  
LOW-CARB VERSTEHEN 6



IN DER KÜCHE:  
VORBEREITUNG IST ALLES 9



BEVOR ES LOSGEHT:  
SO FUNKTIONIEREN DIE REZEPTE 13



FRÜHSTÜCK 14



MITTAG 34



ABEND 60



BACKEN 88



VEGAN 110



ÜBER MICH 123



REGISTER 124

# REZEPTE REGISTER

## Vegetarisch

Aprikosen-Tomatensuppe 76  
Auberginen-Pizzen 62  
Blumenkohlreis, gebraten, mit Gemüse 80  
Brokkoli-Cheese-Nuggets 87  
Brokkoli-Käsebällchen 79  
Brokkoli-Pilz-Feta-Gratin 52  
Brokkoli-Quarktaschen 25  
Calzone aus Blumenkohl 84  
Chia-Eiweißbrot 95  
Chia-Eiweißbrötchen 18  
Chia-Früchtejoghurt 31  
Fladenbrot 107  
Grünkohl-Avocado-Rührei  
mit Tomaten und Feta 33  
Kokoskugeln mit weißer Schokolade 99  
Kürbis-Pommes aus dem Ofen  
mit Salat 66  
Mandel-Orangenkuchen 104  
Mini-Marmorküchlein 100  
Mugcake-Grundrezept 103  
Nutella-Kokos-Pancakes 21  
Omelett-Powerfrühstück 22  
Paprika, gefüllte, mit Ei und  
Zucchini-Nudeln 51  
Rote-Bete-Kuchen mit Granatapfel 92  
Rührei mit Radieschensalat 17  
Soja-Feta mit geschmortem Mangold 44  
Schoko-Quark-Muffins 91  
Steinpilze, gebraten,  
auf Rote-Bete-Carpaccio 48  
Vanille-Cheesecake 96  
Zucchini-Chips mit  
überbackenen Tomaten 74  
Zucchini-Feta-Küchlein 47  
Zucchini-Lasagne 43  
Zucchini-Waffeln 108

## Vegan

Chia-Schokoladenmousse 67  
Limonengras-Salat 118  
Tofu Sour Cream 121  
Tofu-Tomatensalat 120  
Trauben-Radicchiosalat 114  
Tropical-Bowl-Müsli 117  
Zoodles mit Avocado-Pesto 113

## Rohkost

Limonengras-Salat 118  
Tofu Sour Cream 121  
Tofu-Tomatensalat 120  
Trauben-Radicchiosalat 114  
Tropical-Bowl-Müsli 117  
Zoodles mit Avocado-Pesto 113

## Mit Fleisch/Fisch

Asia-Hähnchenpfanne mit Sesam 83  
Chicken Korma Curry 70  
Curry-Putenpfanne mit Rucola und Gemüse 41  
Curry-Rührei mit Krebsfleisch 26  
Flammkuchen 73  
Gyros-Schüttelpizza 40  
Hähnchen-Bacon-Rolle  
mit überbackenen Tomaten 69  
Hähnchen-Geschnetzeltes  
mit Rucola und Rosenkohl 58  
Jalapeño-Bacon-Poppers 55  
Lachs-Gurkenrollen 29  
Lachsrollchen aus Pfannkuchenteig 30  
Mozzarella-Putengratin 37  
Paprika-Bacon-Poppers 77  
Puten-Champignons-Pfanne 45  
Puten-Tofu-Schiffchen 65  
Zucchini-Pizza-Bites 38  
Zucchini-Putenpfanne 56

## Frühstück

Brokkoli-Quarktaschen 25  
Chia-Eiweißbrötchen 18  
Chia-Früchtejoghurt 31  
Curry-Rührei mit Krebsfleisch 26  
Grünkohl-Avocado-Rührei  
mit Tomaten und Feta 33  
Lachs-Gurkenrollen 29  
Lachsröllchen aus Pfannkuchenteig 30  
Nutella-Kokos-Pancakes 21  
Omelett-Powerfrühstück 22  
Rührei mit Radieschensalat 17  
Tropical-Bowl-Müsli 117

## Mittag

Brokkoli-Pilz-Feta-Gratin 52  
Curry-Putenpfanne mit Rucola und Gemüse 41  
Gyros-Schüttelpizza 40  
Hähnchen-Geschnetzeltes mit Rucola  
und Rosenkohl 58  
Jalapeño-Bacon-Poppers 55  
Kürbis-Pommes aus dem Ofen mit Salat 66  
Mozzarella-Putengratin 37  
Paprika, gefüllte, mit Ei und Zucchini-Nudeln 51  
Puten-Champignons-Pfanne 45  
Soja-Feta mit geschmortem Mangold 44  
Steinpilze, gebraten, auf Rote-Bete-Carpaccio 48  
Zucchini-Feta-Küchlein 47  
Zucchini-Lasagne 43  
Zucchini-Pizza-Bites 38  
Zucchini-Putenpfanne 56

## Abend

Aprikosen-Tomatensuppe 76  
Asia-Hähnchenpfanne mit Sesam 83  
Auberginen-Pizzen 62  
Blumenkohlreis, gebraten, mit Gemüse 80

Brokkoli-Cheese-Nuggets 87  
Brokkoli-Käsebällchen 79  
Calzone aus Blumenkohl 84  
Chia-Schokoladenmousse 67  
Chicken Korma Curry 70  
Flammkuchen 73  
Hähnchen-Bacon-Rolle  
mit überbackenen Tomaten 69  
Paprika-Bacon-Poppers 77  
Puten-Tofu-Schiffchen 65  
Zucchini-Chips mit überbackenen Tomaten 74

## Backen

Chia-Eiweißbrot 95  
Chia-Eiweißbrötchen 18  
Fladenbrot 107  
Kokoskugeln mit weißer Schokolade 99  
Mandel-Orangenkuchen 104  
Mini-Marmorküchlein 100  
Mugcake-Grundrezept 103  
Rote-Bete-Kuchen mit Granatapfel 92  
Schoko-Quark-Muffins 91  
Vanille-Cheesecake 96  
Zucchini-Waffeln 108

## Süßes

Chia-Früchtejoghurt 31  
Chia-Schokoladenmousse 67  
Kokoskugeln mit weißer Schokolade 99  
Mandel-Orangenkuchen 104  
Mini-Marmorküchlein 100  
Mugcake-Grundrezept 103  
Nutella-Kokos-Pancakes 21  
Rote-Bete-Kuchen mit Granatapfel 92  
Schoko-Quark-Muffins 91  
Tropical-Bowl-Müsli 117  
Vanille-Cheesecake 96