

# 365 LOW CARB

  
Rezepte





Vorwort.....	<b>S. 6</b>
Veggie-Hauptgerichte.....	<b>S. 8</b>
Hauptgerichte mit Fleisch .....	<b>S. 44</b>
Hauptgerichte mit Fisch.....	<b>S. 84</b>
Suppen & Eintöpfe .....	<b>S. 134</b>
Kleine Gerichte & Snacks.....	<b>S. 182</b>
Salate & Rohkost.....	<b>S. 218</b>
Frühstück.....	<b>S. 250</b>
Desserts .....	<b>S. 270</b>
Kuchen & Gebäck.....	<b>S. 286</b>
Rezeptverzeichnis .....	<b>S. 302</b>



# Rezeptverzeichnis

<b>Apfelkuchen, versunkener</b>	292	Chicken Wings mit Pilzen	82	Fischsuppe mit Paprika und Fenchel	167
Apfelpancakes	263	Chicorée mit Schinken	69	Fischsuppe mit Tofu	147
Apfel-Zimt-Muffins	298	Chicoréeöllchen mit Orangen	20	Flammkuchen	76
Artischocke mit Estragonmayonnaise	192	Chicorée & Feigen auf Rucola	241	Fleischküchlein mit Tomatensalat	60
Asia-Gemüsepastas mit Tofu und Erdnüssen	23	Chorizo-Kohl-Salat	246	Fleischwurstpfanne	60
Asia-Gemüsepfanne mit Tofu	26	Cole Slaw	245	Forelle mit Gurkensalat, gefüllte	86
Auberginenlasagne mit Tomaten	31	Cole-Slaw mit Tahin-Dressing, bunter	243	Forelle mit Kräuterdressing, gebackene	92
Auberginen-Omelett mit Tofu	40	Couscous mit Avocado und Currycreme	21	Forellen, gefüllte	92
Auberginenpüree mit Gurkensalat	36	Cranberry-Cookies	296	Frittata mit Kohlrabispaghetti und Schafskäse	25
Auberginenschiffchen mit Omelettstreifen	22	Crema mit Beeren, bayerische	273	Frittatine mit Oliven	190
Auberginen-Türmchen mit Safranjoghurt	201	Crèmesuppe vom gerösteten Blumenkohl	150	Frozen Yogurt mit Erdnussbutter	278
Avocado-Boote mit Spiegelei	261	Crêpes-Rolls mit Pastrami	199	Frühstücksbrötchen	256
Avocado-Creme mit Himbeeren	272	Curry-Sellerie-Spaghetti mit Kokos-Hähnchen-Spießen	63	<b>G</b> arnelencurry mit Blumenkohlreis	132
Avocado-Hähnchen-Salat mit Mango	222	Currytopf von roten Linsen mit Minze und Lauchzwiebeln	165	Garten-Wildkräuter-Salat	241
Avocadosuppe mit Kerbel, kalte	180	<b>D</b> orade aus dem Ofen, marinierte	119	Gazpacho	170
Avocado-Tomaten-Salat	221	<b>E</b> ier-Avocado-Snack	189	Gefilte Fisch	112
<b>B</b> arsch mit rotem Curry und Litschis	88	Eiercremesuppe, toskanische	138	Gemüse, mariniertes	216
Bärlauchsüppchen, leichtes	181	Einkorn-Chili mit Koriander und Crème fraîche	17	Gemüsepäckchen aus dem Ofen	190
Beerenjoghurt mit Nüssen	266	Einkorn-Tomaten-Salat mit gebackenem Feta	33	Gemüsequiche mit Mettwurstchen	204
Blumenkohl-Curry-Suppe, cremige	168	Eintopf mit Cabanossi, provenzalischer	174	Gemüsespaghetti mit Matchadressing	220
Blumenkohl-Hummus	198	Eiweiß-Avocado-Omelett	262	Gemüsetopf, würziger	160
Blumenkohl-Kokos-Topf mit Kürbis und Tofu	161	Erdbeereis am Stiel	272	Gorgonzolaspargel	188
Brasse mit Cocktailtomaten	98	Erdbeer-Eiweiß-Smoothie	267	Gremolata-Steaks mit Zucchini-Gemüse	70
Brokkoli aus dem Ofen mit Röstzwiebeln	210	Erdbeerkuchen, klassischer	294	Grill-Avocados mit Tomaten-Orangen-Salsa	215
Brokkoli-Käsetaler mit Hähnchen und Dip	80	Erdbeer-Smoothie mit Kokos	269	Grünkohlchips ungarisch	192
Brokkolispaghetti mit Salbei, zitronige	42	Erdmandelfrühstück mit Beeren	268	Guacamole mit Limette und Koriander	198
Brokkolisuppe mit Pinienkernen, feine	179	Erdnuss-Bananen-Eis mit Frischkäse	282	Gulaschsuppe mit Sauerkraut	175
Brombeer-Cupcakes	299	Erdnussbutter-Creme mit Frischkäse	272	Gurken-Minz-Rohkostsuppe	143
Brombeer-Streuselkuchen	300	Erdnussuppe, amerikanische	158	<b>H</b> acktopf mit Pesto nero	153
Butternut-Kürbis mit Pesto und Feta	37	Espressopudding, cremiger	274	Haselnusspesto	194
<b>C</b> antuccini	296	<b>F</b> alsche Häschen mit Wachteleiern	205	Haselnuss-Trüffel	284
Cashew-Möhren-Aufstrich	195	Feldsalat mit Krabben	246	Haselnusswaffeln	297
Champignon-Quinotto mit Parmesan	30	Fenchelsalat mit Dill	228	Hähnchenschnitzel mit scharfem Gurkensalat	62
Champignonartete	212	Filet Mignon mit scharfen Bohnen	75	Heidelbeer-Cheesecake ohne Boden	288
Cheddar-Soufflés mit Rucolasalat	39	Filet mit Petersilienwurzelpüree, pochiertes	73	Himbeer-Quark	280
Cheesecake im Glas	283	Filetsteaks mit Kohlrabispaghetti	71	Himbeer-Seidentofu-Smoothie-Bowl	267
Cheesecake mit Tomaten im Filoteig, pikanter	38	Filoröllchen	200	Himbeer-Vanille-Smoothie-Bowl	269
Chia-Leinsamen-Pudding mit Heidelbeerpüree	264	Fischauflauf mit Parmesan	110	Hühnchensalat to go, asiatischer	231
Chiapudding-Smoothie-Bowl mit Pinienkernen	264	Fisch im Brickteig, zweierlei	125	Hühnersuppe mit Avocado und Chili	145
		Fisch mit Pak Choi, gedünsteter	107	Hühnersuppe mit viel Gemüse	144
		Fischomelett mit Cheddar	127	<b>J</b> ambalaya mit Quinoa, Huhn und Garnelen, kreolisches	81
		Fischsuppe mit Koriander	146	Joghurtcreme, orientalische	260
				Joghurt-Hummus	194

<b>K</b> abeljau im Päckchen mit Kohlrabispaghetti	104	Lachs mit Walnuss-Salsa-verde, knuspriger	109	<b>N</b> usskuchen im Glas	290
Kabeljau in saurer Sahne	95	Lachs mit Zitronenpesto und grünem Gemüse	115	Nuss-Saaten-Brot	257
Kabeljau in Senfsauce mit Kohlrabigemüse	113	Lammällchen mit Bohnen	61	<b>O</b> fenzucchini	211
Kabeljau-Topf, katalanischer	155	Lammeintopf	177	Oliven-Aufstrich	
Kaiserschmarrn mit Aprikosenröster	281	Lammkoteletts mit Möhrengemüse	78	mit getrockneten Tomaten	195
Kalbkoteletts mit Rucola-Walnuss-Salat	54	Lammkoteletts mit Speckböhnchen	55	Olivenquiche	208
Käse-Kresse-Eierkuchen mit Parmesan	212	Lammlachse mit Peperonata	51	Omelett im Greek-Salad-Style	13
Kastanienbrot mit Mandeln	256	Lammlachse mit Shiitake-Ratatouille	50	<b>P</b> ancakes mit Frischkäse	263
Kichererbsengemüse mit Huhn	66	Lamm mit Möhren-Rosenkohl-Spaghetti	77	Pancakes mit Räucherlachs	262
Kidneybohnen-Quiche mit Chilikäse	20	Lammspießchen mit Hummusdip	198	Paprikamuffins mit Schinken	203
Kirsch-Clafoutis	288	Lauch-Oliven-Quiche	11	Paprika-Mug-Cakes	
Knollenselleriespaghetti mit Rucola-Pesto und Shrimps	101	Leberwurst aus Räuchertofu und Bohnen, vegane	259	mit Schafskäse und Sardellen	196
Knusper-Kokosmüsli	266	Leinsamenbrötchen	255	Paprika-Ricotta-Suppe mit Honig	142
Knusper-Nussmüsli	266	Linsen-Möhren-Suppe, marokkanische	169	Paprikasuppe mit Gruyère	140
Kohlrouladen mit Möhren und Bergkäse	10	Linsentopf mit Lauch und Paprika	18	Parmesankörbchen	
Kokos-Blumenkohl-Suppe	181	Low-Carb-Brot mit Leinsamen	254	mit Vitello Tonnato	199
Kokos-Limetten-Kuchen	295	Low-Carb-Ei-Soufflé		Patisson-Salat	224
Kokos-Melonen-Suppe, kalte	151	auf Tomatencarpaccio	197	Pesto-Brokkoli-Muffins	205
Kokossuppe mit Garnelen	147	<b>M</b> andelcreme mit weißem Mandelmus	277	Pfefferfilet mit Lauchgemüse	53
Kokossuppe mit Garnelen und Zuckerschoten	154	Mandelforelle mit Rahmwirsing	117	Pfifferling-Schnittlauch-Quiche ohne Boden	213
Kokossuppe mit Möhrenspaghetti und Garnelen	149	Mandelkuchen	289	Pfirsich-Melba-Marmelade mit Chia	265
Kopfsalat-Wrap mit Gemüsenudeln und Erdnuss-Dip	236	Mandelpfannkuchen	263	Pilz-Frittata	18
Krabbenfrikadellen mit Remoulade	132	Mandelwaffeln	280	Pimientos de Padrón mit Füllung	216
Kräutermuffins mit Parmaschinken	203	Mangoldsuppe mit Tofu, klare	150	Polenta-Tarte mit Pilzen und Rucola	14
Krautwickel	78	Mango-Quark-Trifle mit Pinienkernen	276	Portobellopilze köstlich gefüllt	15
Kürbiscurry	12	Maronensuppe, edel-scharfe	159	Powermüsli mit Erdmandeln und Obst	268
Kürbiseintopf mit Pute	156	Mayonnaise	195	<b>Q</b> uarkmuffins mit Heidelbeeren	290
Kürbis-Eiweißbrot	252	Meeresfrüchtesalat mit Sellerie	226	Quarkweckchen mit Mandeln	255
Kürbis-Orangen-Cremesuppe	172	Minestrone	171	Quinoa-Risotto mit Pilzen	16
Kürbis-Pie, cremiger	289	Mini-Clafoutis		<b>R</b> adicchio-Schiffchen, gefüllte	243
Kürbispizza mit Manouri und Pinienkernen	35	mit getrockneten Tomaten	206	Radieschen-Dill-Suppe, frische	180
Kürbispudding mit Kokos	277	Mini-Pizza mit Brokkoli-Boden	191	Ratatouille, geschichtete	214
Kürbisspaghetti mit Ricotta und Kürbiskernen, marinierte	234	Minze-Limette-Kugeln, rohe	285	Ratatouille-Suppe	162
Kürbisspalten aus dem Ofen	188	Misosuppe mit schwarzen Rettichnudeln und Tofu	173	Räucherlachssalat mit bunten Gemüsenudeln und Limettendressing	233
Kürbissuppe mit schwarzen Bohnen	157	Möhrenkuchen, saftiger	289	Räuchermakrele mit Romanesco	93
<b>L</b> achsfilet auf Kürbiscreme mit Zucchiniispaghetti	100	Möhren mit Frühlingssquark, gebratene junge	193	Reisnudelsalat	235
Lachsforelle im Frack	96	Möhrennester mit bunten Tomaten und Mozzarella, gelbe	187	Ricottatarte mit Rosinen	292
Lachs mit Basilikum-Avocado-Kruste	97	Möhrenpuffer	25	Rinderfilet auf Spargel und Estragonsauce	72
Lachs mit Champagner-Senf-Sauce, gegrillter	131	Möhren-Sesam-Cracker indisch	184	Rinderfilet mit Kohlrabi-Grünkohl-Pasta, pochiertes	58
Lachs mit Dillsauce, pochierter	116	Möhrensuppe mit Ingwer	143	Rinderfiletsteaks auf Frühlingsgemüse	59
		Möhren-Tacoschalen mit Salsa, Steak und Salat	57	Rindfleisch-Okrapotopf	176
		Möhren-Zucchini-Frittata	41	Roastbeef mit Salsa verde	79

Rohkostsuppe, thailändische	139	Seebarben aus dem Ofen	126	Tomaten fein gefüllt, bunte	229
Rosenkohl-Pilz-Suppe mit Hackfleisch	137	Seelachs auf Rahmwirsing	133	Tomaten-Hähnchen mit Artischocken	67
Rotbarben livornischer Art	126	Seeteufel aus dem Ofen	99	Tomaten-Paprika-Brot	253
Rotbarsch-Champignon-Gratin	111	Seeteufel-Curry mit Kaffir-Limettenblättern	90	Tomaten-Schafskäse-Snack mit Kräutern	197
Rotbarsch in Champignon-Sahne-Sauce	94	Seezunge, sauer-scharfe	91	Trockenobst mit Gewürzsahne	268
Rotbarsch-Zucchini-Auflauf	110	Selleriespaghetti-Flans an Mangold	202	<b>Vanille-Avocado-Smoothie, grün-weißer</b>	267
Rote-Bete-Aufstrich	258	Sesam-Lachs mit Champignons	89	Vanillecreme mit Pistazien	274
Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Hähnchen	238	Shakshouka	28	Vanillepudding mit Himbeeren	276
Rote-Bete-Möhren-Puffer mit Kräuterricotta	29	Shrimpssuppe, sauer-scharfe	166	Vanillequark-Waffeln	297
Rote-Bete-Salat mit Heringshäckerle	244	Sojabohnentarte	208	<b>Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker</b>	185
Rote-Bete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen	247	Soljanka	152	Weißkohlsalat mit Zucchinibällchen	232
Rote-Bete-Schokomuffins	291	Spaghetti aus Zucchini und Pastinake, scharfe	34	Wildkräutersalat	223
Rucola-Frittata mit Ziegenfrischkäse	19	Spargel-Kokos-Curry mit Schweinemedallions	72	Wildkräutersuppe	139
Rumpsteaks mit Kapern-Salsa	56	Spargel-Prosciutto-Stangen	217	Wirsingwraps mit Rote-Bete- und Möhrenspaghetti	207
<b>Saatenbrötchen</b>	254	Spargelquiche	213	Wraps mit Linsen-Gemüse-Füllung, grüne	27
Sahneeis mit Brombeeren	274	Spargelsalat auf toskanische Art	240	Wurstsalat to go, mediterraner	230
Salat mit Feta und Walnüssen, mediterraner	240	Speckhähnchen mit Spargelsalat	49	Wurzelgemüsesuppe mit Rosenkohl und knuspriger Petersilie, cremige	163
Salat mit Gemüsenudeln und Schafskäse, griechischer	242	Specknester mit Portulak und Himbeeressig	217	<b>Zander auf roten Linsen</b>	124
Salat mit Hähnchenbrust, gemischter	227	Spieße mit Zucchini-Röllchen	237	Zanderfilet mit Bohnensalat	122
Salat mit Steakstreifen, bunter	245	Spinatrouladen mit Räucherlachs	206	Zanderfilet mit Kräuterkruste	102
Salat to go, griechischer	231	Spinatsalat mit Forellenfilet to go	249	Zander im Wirsingblatt mit Brokkolispaghetti, gedämpfter	105
Salbei-Spiegeleier auf Zwiebelbett	13	Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse	225	Zander mit Spargel-Möhren-Ragout	130
Saltimbocca mit grünem Spargel	79	Sprossentürmchen mit Roter Bete	235	Zander-Päckchen mit Orangen-Fenchel	108
Sandwiches mit Avocado	186	Steinbeißer in Mandelsauce	128	Zitronen-Bouillon mit Parmesan	158
Sardinen, pikante	120	Steinbutt im Limetten-Zitronengras-Fond	88	Zitronen-Lachs mit Backofen-Spargel	103
Sardinen mit Kräutersalat, marinierte	121	Superfood-Tabouleh	229	Zitronen mit Frozen Yogurt, gefüllte	275
Sauerkrautcracker	184	Suppe mit Kohlrabispaghetti und Räucherforelle, cremige	148	Zitronensuppe mit Hähnchen und Bohnen	136
Schafskäsecreme mit Paprika	260	<b>Tajine mit Fisch und frischem Gemüse</b>	118	Zoodles alla carbonara	65
Schokmok-Vanille-Smoothie	269	Tajine mit Fisch und Mandeln	129	Zoodles alle Vongole, gelbe	133
Schoko-Avocado-Creme	282	Tandoori-Hähnchenbrust mit Möhrenspaghetti	48	Zoodles-Salat mit Roquefort und Walnüssen	232
Schokoladen-Avocado-Kuchen	293	Tatar von Roter Bete	223	Zucchini-Linguine mit frischer Avocado-Tomaten-Salsa	43
Schokoladen-Cookies	296	Temaki mit Brokkolireis	239	Zucchinimuffins	291
Schokoladen-Erdnuss-Torte	301	Teriyaki-Fisch mit Blumenkohl-Couscous	114	Zucchinudeln mit Bolognese	64
Schokoladen-Swirl-Käsekuchen	300	Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen	178	Zucchinudeln mit Scampi	123
Schokopudding	279	Thai-Hähnchen-Salat mit Chinakohl to go	248	Zucchinudeln mit Speck	209
Schokopudding mit Erdnussbutter	279	Thunfischcreme mit Frischkäse	260	Zucchiniquiche	24
Schwarzwurzelsuppe mit Parmesantalern	164	Thunfisch in Sojabohnensauce, gebratener	107		
Schwarzwurzels-Topf mit Hähnchenbrust	141	Thunfischstücke im Sesammantel	106		
Schweinefilet Asia Style	83	Tilapia mit Orangensalsa	87		
Schweinefilet im Speckmantel	47	Tofu-Gemüse-Spieße mit Avocadodip	32		
Schweinefleisch mit eingelegten Möhren	74	Tofu-Oliven-Aufstrich, cremiger	265		
Schweinekoteletts mit Gurkensalat	68				
Schweineröllchen mit Ratatouille	52				
Schweinsteaks mit Avocado-Mango-Salsa	46				