Stichwortverzeichnis

A

Äpfel
– Apple Fritter 46
Arme Ritter mit Rhabarberkompott 45
Artischocken-Spinat-Dip mit Sesamkräckern 61
Asia-Pfannengerührtes vom Lamm 98

Auberginen
– Dahi Baingan 69
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75
– Saltimbocca mit Parmesan-Panna-cotta und Salbeibutter 86
– Veggie-Enchilada 83

Avocado
– Avocado-Eier 63
– Chili con Carne 78
– Grill-Avocado mit Spiegelei 64
– Lachs-Tatar mit Guacamole und Wasabi-Eis 66
– Thunfisch in Sesam an Avocadopüree und Wasabinnaise 81

B

Bacon
– Guten-Morgen-Burger 40
– Herzhafter Muffin 36
– Originelle Käsespätzle 92
– Schlemmer-Pizza 96
– Spargel-Carbonara 84
– Strammer Max 46
– Super-Burger 93
BBQ-Chicken Drumsticks 94

Beeren
– Beeren-Minz-Limonade 134
– Blau-weiße Muffins 120
– Brombeer-Tartelettes 121
– Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 125
– Heidelbeer-Käsetarte 127
– Himbeer-Fizz 138
– Himbeer-Mohn-Torte 128
– Pfannkuchen mit Erdbeer-Mascarpone-Creme 34
– Sahne-Frucht-Duett 115
– Schoko-Vulkan 122
Black or White 137
Blau-weiße Muffins 120

Blumenkohl
– Kabeljau auf indische Art mit Blumenkohlreis 97
– Thunfisch in Sesam an Avocadopüree und Wasabinnaise 81

Brokkoli
– Lachs trifft Brunnenkresse und Brokkoliterrine 79
Brombeer-Tartelettes 121
Bullet-Proof-Leistungskaffee 132

C

Chili con Carne 78
Chocolate Chip Cookies 118
Chocolate Cookie Eis 110
Cordon bleu mit Bratpetersilie 85
Crème brûlée mit dem gewissen Etwas 114

D

Dahi Baingan – Indischer Auberginen-Auflauf 69
Drei-Käse-Frittata mit Spinat 58

E

Eier
– Avocado-Eier 63
– Drei-Käse-Frittata mit Spinat 58
– Eierlikör 133
– Eiermilch 133
– Einfaches Sandwichbrot 40
– Feine Mandelwaffeln 41
– Grill-Avocado mit Spiegelei 64
– Guten-Morgen-Burger 40
– Originelle Käsespätzle 92
– Philly-Cheesesteak-Omelett 39
– Spargel-Carbonara 84
– Zartes Mandelbrot 45
Eisiger Kokos-Traum 111
Enchilada Cheesy Chicken 83
Enchilada mit Rind 82
Entrecôte mit Käse-Soufflé und Schwarzwurzeln in Mandelbutter 102
Entrecôte mit Kräuterbutter und Caesar Salad 103
Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 125
Erdnussbutter-Kekse 118

F

Falsche Pommes 77
Feine Mandelwaffeln 41

Fenchel
– Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 100

Fisch
– Heilbuttgratin 90
– Kabeljau auf indische Art mit Blumenkohlreis 97
– Lachs-Tatar mit Guacamole und Wasabi-Eis 66
– Lachs trifft Brunnenkresse und Brokkoliterrine 79
– Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 100
– Thunfisch in Sesam an Avocadopüree und Wasabinnaise 81

Frischkäse
– Artischocken-Spinat-Dip mit Sesamkräckern 61
– Enchilada Cheesy Chicken 83
– Kräuter-Nuss-Käse-Pralinen 58
– Kräuterquark-Gurken-Sandwich 41

G

Gefülltes Schweinefilet mit Ofengemüse und Dips 104
Gemüsenudeln mit Gorgonzola-Nuss-Soße 77
Glühwein mit Schwips 136
Grill-Avocado mit Spiegelei 64

Gurken
– Kräuterquark-Gurken-Sandwich 41

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

– Lachs-Tatar mit Guacamole und Wasabi-Eis 66
Guten-Morgen-Burger 40

H
Hackfleisch
– Spaghetti Bolognese mal anders 76
Hähnchen
– BBQ-Chicken Drumsticks 94
– Enchilada Cheesy Chicken 83
– Oliven-Huhn mit Topinambur-Taler 89
– Originelle Käsespätzle 92
Heidelbeer-Käsetarte 127
Heilbuttgratin 90
Heiße Schokolade 132
Herzhafter Muffin 36
Himbeer-Fizz 138
Himbeer-Mohn-Torte 128

K
Kabeljau auf indische Art mit Blumenkohlreis 97
Kaffee
– Black or White 137
– Bullet-Proof-Leistungskaffee 132
– Kaffeelikör 137
– Marmorierte Schokomousse 113
Kalb
– Saltimbocca mit Parmesan-Panna-cotta und Salbeibutter 86
Karotten
– Ossobuco im gemachten Nest 72
– Spaghetti Bolognese mal anders 76
Käse
– Cordon bleu mit Bratpetersilie 85
– Drei-Käse-Frittata mit Spinat 58
– Enchilada Cheesy Chicken 83
– Entrecôte mit Käse-Soufflé und Schwarzwurzeln in Mandelbutter 102
– Gemüsenudeln mit Gorgonzola-Nuss-Soße 77
– Grill-Avocado mit Spiegelei 64
– Guten-Morgen-Burger 40
– Heilbuttgratin 90
– Herzhafter Muffin 36
– Kräuter-Nuss-Käse-Pralinen 58
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75
– Originelle Käsespätzle 92
– Philly-Cheesesteak-Omelett 39
– Schlemmer-Pizza 96
– Schnelle Käsekräcker 60
– Spargel-Carbonara 84
– Super-Burger 93
– Veggie-Enchilada 83
Kokos
– Eisiger Kokos-Traum 111
– Kokos-Papaya-Porridge 42
– Piña Colada 138
Kräuter
– Entrecôte mit Kräuterbutter und Caesar Salad 103
– Kräuter-Nuss-Käse-Pralinen 58
– Kräuterquark-Gurken-Sandwich 41
– Wilde Kräutersuppe 54
Kürbis
– Kürbiscremesuppe mit Jakobsmuscheln 53

L
Lachs-Tatar mit Guacamole und Wasabi-Eis 66
Lachs trifft Brunnenkresse und Brokkoliterrine 79
Lamm
– Asia-Pfannengerührtes vom Lamm 98
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75

M
Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 100
Mandelbrei-Leckerei 36
Marmorierte Schokomousse 113
Mayonnaise – schlicht und einfach 51
Minestrone 56
Muffins ganz einfach 120

N
Nussbutter-Selleriesticks 60

O
Oliven
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75
– Oliven-Huhn mit Topinambur-Taler 89
– Schlemmer-Pizza 96
Originelle Käsespätzle 92
Ossobuco im gemachten Nest 72

P
Paprika
– Kabeljau auf indische Art mit Blumenkohlreis 97
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75
– Minestrone 56
Petersilienwurzeln
– Cordon bleu mit Bratpetersilie 85
– Spaghetti Bolognese mal anders 76
Pfannkuchen mit Erdbeer-Mascarpone-Creme 34
Philly-Cheesesteak-Omelett 39
Pilze
– Chili con Carne 78
– Enchilada mit Rind 82
– Oliven-Huhn mit Topinambur-Taler 89
– Philly-Cheesesteak-Omelett 39
– Schlemmer-Pizza 96
– Super-Burger 93
Piña Colada 138

Q
Quark
– Zartes Mandelbrot 45

R
Rettich
– Heilbuttgratin 90
Rhabarber
– Arme Ritter mit Rhabarberkompott 45
Rind
– Chili con Carne 78
– Enchilada mit Rind 82

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag

– Entrecôte mit Käse-Soufflé und Schwarzwurzeln in Mandelbutter 102
– Entrecôte mit Kräuterbutter und Caesar Salad 103
– Ossobuco im gemachten Nest 72
– Philly-Cheesesteak-Omelett 39
– Rinderkraftbrühe 50
– Super-Burger 93

S
Sahne-Frucht-Duett 115
Saltimbocca mit Parmesan-Panna-cotta und Salbeibutter 86
Sandwichbrot, einfaches 40
Schinken
– Cordon Bleu mit Bratpetersilie 85
– Guten-Morgen-Burger 40
– Minestrone 56
– Saltimbocca mit Parmesan-Panna-cotta und Salbeibutter 86
Schlemmer-Pizza 96
Schnelle Käsekräcker 60
Schokolade
– Blau-weiße Muffins 120
– Chocolate Chip Cookies 118
– Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 125
– Marmorierte Schokomousse 113
– Schoko-Vulkan 122
Schwarzwälder Waffeltorte 108
Schwein
– Cordon Bleu mit Bratpetersilie 85
– Gefülltes Schweinefilet mit Ofengemüse und Dips 104
Sellerie
– Minestrone 56
– Nussbutter-Selleriesticks 60
– Ossobuco im gemachten Nest 72
– Spaghetti Bolognese mal anders 76
Spaghetti Bolognese mal anders 76
Spanischer Mandelkuchen 126
Spargel-Carbonara 84
Spinat
– Artischocken-Spinat-Dip mit Sesamcrackern 61
– Asia-Pfannengerührtes vom Lamm 98
– Drei-Käse-Frittata mit Spinat 58
Strammer Max 46
Super-Burger 93

T
Thunfisch in Sesam an Avocadopüree und Wasabinnaise 81
Tomaten
– Oliven-Huhn mit Topinambur-Taler 89
Tortilla Wrap 82

V
Veggie-Enchilada 83

W
Wilde Kräutersuppe 54
Wraps
– Enchilada Cheesy Chicken 83
– Enchilada mit Rind 82
– Tortilla Wrap 82
– Veggie-Enchilada 83

Z
Zartes Mandelbrot 45
Zucchini
– Lammkarree mit Ratatouille und Parmesanmousse 75
– Minestrone 56
– Spaghetti Bolognese mal anders 76

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

aus: Mengele, Low Carb für die Seele (ISBN 9783830481850) © 2015 Trias Verlag