Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth-Gemüse-Topf 74
Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 66
Aubergine
– Lammkarree mit Ratatouille 109
– Mediterranes Ofengemüse 9
– Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116

B

Beerenfrüchte
– Beeren-Müsli 34
– Brombeer-Tiramisu 135
– Frozen Blueberry 136
– Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137
– Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
Birnen-Hüttenkäse 8
Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97
Blumenkohl
– Brokkoli-Frittata 8
– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
– Überbackener Blumenkohl 53
Bohnen
– Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105
– Irish Stew 130
Brokkoli
– Amaranth-Gemüse-Topf 74
– Brokkoli-Frittata 8
– Kalbsfilet mit Topinamburpüree 121
– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
– Tilapiafilet mit Brokkolimus 98
– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
Brombeer-Tiramisu 135
Bunter Gemüseauflauf 62
Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
Buttermilch-Zitroneneis 137

C

Caesar Salad 107
Chicken Tikka 118
Chili con Carne mit Reishütchen 114
Crêpes mit leichter Creme 135

D

Dorade aus dem Ofen 85

E

Eier
– Brokkoli-Frittata 8
– Bunter Gemüseauflauf 62
– Eier im Glas 38
– Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
– Pikant gefüllte Eier 40
– Raffinierter Eiersalat 40
– Rührei mit Nordseekrabben 41
– Tatar mit Spiegelei 125
Eis
– Buttermilch-Zitroneneis 137
– Frozen Blueberry 136
– Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137

F

Fenchel
– Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105
Fisch
– Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97
– Dorade aus dem Ofen 85
– Fischbratlinge auf Gemüse der Saison 103
– Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
– Gemüseauflauf mit Kabeljau 89
– Kabeljau in Estragonsauce mit Rösti 86
– Lachs-Blattspinat-Gratin 88
– Lachsröllchen mit knackigem Salat 91
– Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 102
– Lachstatar 90
– Matjestatar 101
– Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 91
– Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 101
– Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103
– Thunfischsalat 90
– Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 98
– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
– Wraps mit Räucherlachs 94
Französische Fischsuppe 48
Frozen Blueberry 136
Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77

G

Garnelen
– Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43
Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 45
Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 123
Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 61
Geflügelfleisch
– Caesar Salad 107
– Chicken Tikka 118
– Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
Gemüseauflauf mit Kabeljau 89
Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
Grundrezept für Tomatensauce 73

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Gurke
– Kräuter-Radieschen-Quark 33
– Rindfleischburger mit Gurkenraita 114

H
Heidelbeer-Cremespeise 36
Hokkaidokürbis
– Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43
– Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 81
– Marokkanischer Gemüsetopf 54

I
Indische Reispfanne 69
Irish Stew 130
Italienische Limonencreme 142

K
Kabeljau in Estragonsauce mit Rösti 86
Kalbsfilet mit Topinamburpüree 121
Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 123
Karotten
– Amaranth-Gemüse-Topf 74
– Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
– Karottencremesuppe mit Bruschetta 47
– Marokkanischer Gemüsetopf 54
– Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
– Mediterranes Ofengemüse 9
– Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68
Kartoffeln
– Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 9
– Scharfes Gulasch 117
Knuspriger Nussjoghurt 35
Kohlrabi
– Amaranth-Gemüse-Topf 74
– Bunter Gemüseauflauf 62
– Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
– Marokkanischer Gemüsetopf 54
– Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
Kokosmilch
– Asiatisches Gemüsecurry mit Tofu 66
– Chicken Tikka 118
– Indische Reispfanne 69
– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128
– Schoko-Kokos-Cotta 144
– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
Kräuter-Radieschen-Quark 33
Kürbis-Curry-Suppe mit Garnelen 43

L
Lachs
– Fischduett im Päckchen mit Gemüse 97
– Lachs-Blattspinat-Gratin 88
– Lachs mit Meerrettichquark 41
– Lachsröllchen mit knackigem Salat 91
– Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 102
– Lachstatar 90
– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
– Wraps mit Räucherlachs 94
Lammfleisch
– Irish Stew 130
– Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchinipüree 110
– Lammkarree mit Ratatouille 109
Luftige Nockerln in Erdbeersauce 139

M
Mango
– Schoko-Kokos-Cotta 144
– Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 140
Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 81
Marmorierte Quarkcreme 133
Marokkanischer Gemüsetopf 54
Matjestatar 101
Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
Mediterranes Ofengemüse 9
Minestrone mit Fleischklößchen 46

N
Nektarinenquark 35

O
Okraschoten
– Indische Reispfanne 69
Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
Olivenöl 23
Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce 76

P
Paprika
– Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
– Chicken Tikka 118
– Chili con Carne mit Reishütchen 114
– Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 45
– Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
– Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
– Lammkarree mit Ratatouille 109
– Mediterranes Ofengemüse 9
– Paprika-Ricotta-Aufstrich 34
Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 91
Pikant gefüllte Eier 40
Provenzalischer Muscheltopf 48
Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 128

Q
Quark-Haselnuss-Pfannkuchen 139
Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68

R
Radieschen
– Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77
– Kräuter-Radieschen-Quark 33
Raffinierter Eiersalat 40

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Rinderhack
– Chili con Carne mit Reishütchen 114
– Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116
Rindfleisch
– Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 105
– Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116
Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 101
Rührei mit Nordseekrabben 41

S
Safran-Tagliolini mit Jakobsmuscheln 83
Salat 27
– Blattsalat mit Avocado und Hoki-Filet 97
– Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
– Caesar Salad 107
– Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 77
– Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 123
– Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
Saltimbocca mit Artischocken 131
Sanddorncreme mit Körnerhaube 136
Schafskäse
– Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
– Zucchinigratin, griechische Art 77
Scharfes Gulasch 117
Schinkensülze mit Remoulade und knusprigem Walnussbrot 126
Schoko-Kokos-Cotta 144
Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 140
Schweinefleisch
– Scharfes Gulasch 117
– Schweinefilet mit Spitzkohl 117
Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103
Seidentofu
– Frozen Blueberry 136
– Heidelbeer-Cremespeise 36
– Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 56
– Paprika-Ricotta-Aufstrich 34
– Seidentofu-Beerenfrüchteeis 137
– Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
Sellerieschnitzel mit frischem Feldsalat 73
Spinat
– Lachs-Blattspinat-Gratin 88
– Oliven-Hähnchenschnitzel auf Spinat 107
– Spinat-Risotto 51
– Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 65

T
Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 59
Tatar mit Spiegelei 125
Thunfischsalat 90
Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 98
Tofu 21
– Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 66
– Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 61
– Gemüsesuppe »quer durch den Garten« 47
– Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 68
– Zucchini-Pancake 36
Tomaten
– Brokkoli-Frittata 8
– Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 53
– Chicken Tikka 118
– Eier im Glas 38
– Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 45
– Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 123
– Gebratener Tofu auf Tomatencarpacchio 61
– Gemüse-Pasta mit rotem Pesto 79
– Grundrezept für Tomatensauce 73
– Kräuter-Radieschen-Quark 33
– Lachs-Blattspinat-Gratin 88
– Lammkarree mit Ratatouille 109
– Mediterranes Ofengemüse 9
– Rindfleischburger mit Gurkenraita 114
– Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 103
– Spinat-Risotto 51
– Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 59
– Vitello Tonnato 121
– Zucchinigratin, griechische Art 77
Topinambur
– Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 125
– Marokkanischer Gemüsetopf 54
– Minestrone mit Fleischklößchen 46

U
Überbackener Blumenkohl 53

V
Vanillepudding mit Heidelbeersauce 142
Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 62
Versunkene Aprikosen 144
Vitello Tonnato 121

W
Wirsingkohl
– Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 102
Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree 112
Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 92
Wraps mit Räucherlachs 94

Z
Ziegenkäse
– Kräuteromelett mit Ziegenkäse 38
– Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 65
– Zucchinirösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 70

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Zucchini
– Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 61
– Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchinipüree 110
– Rindersteak mit Balsamico-Gemüse 116
– Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 62
– Zucchinigratin, griechische Art 77
– Zucchini-Pancake 36
– Zucchinirösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 70

Sachverzeichnis

A
Agavendicksaft 28
Aktivität, körperliche 13, 16, 28
Algen 21
Alkohol 26
Amaranth 21
Aminosäuren 21
Atkins-Diät 11
Austauschtabellen 16

B
Back- und Konditoreiwaren 13, 19
Ballaststoffe 20
Banting, William 11
Bauchspeicheldrüse 13, 19
Blutdruck 11
Blutfette 11
Bluthochdruck 10
Blutzucker 11, 13
– messen 17
Blutzuckeranstieg, langsamer 19
Blutzuckertagesprofil 15

C
Cola 19

D
Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) 13
Diabetes Typ 1 11
Diabetes Typ 2 10, 14
DPP-4-Hemmer 16
Durst 26

E
Eiweiß 21
– Aufgaben 21
– Wertigkeit, biologische 21
Eiweißlieferanten
– Kombination 21
– pflanzliche 21
– tierische 21
Emulgatoren 13
Ernährungsgewohnheiten 16

F
Fertiggerichte 17
Fett 22
– Aufgaben 22
Fettsäuren
– einfach ungesättigte 23
– gesättigte 23
– langkettige (essenzielle) 23
– mehrfach ungesättigte 23
Fettstoffwechselstörungen 10
Fettverbrennung
– Blockade 11, 13
Fleisch 21
Flüssigkeitszufuhr 24
– Aufgaben 24
Fruchtsaft 17, 26
Fruchtzucker (Fructose) 11

G
Gemüseanteil 29
Getränke 26
Getreideprodukte 12, 21
Gewichtsreduktion 11, 22
Glibenclamid 15
Glimepirid 15
Glinide 15
GLP-1 Agonisten 16
Glucosereiz 13
Glykämische Last 20
Glykämischer Index 17, 19

H
Haushaltszucker (Saccharose) 12
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 14, 23
Honig 28
Hülsenfrüchte 21
Hunger 26

I
Insulin 11, 12
– Empfindlichkeit 13
– Mangel 11
– Resistenz 10, 13, 14, 23
– Spiegel 13
– Therapie 15, 16

J
Joslin, Elliott P. 15

K
Kaffee 26
Kakaopulver 13
Kandis 12
Kartoffelpüree 12, 13
Koffein 26
Kohlenhydrate 12, 18
– gute (langsame) 19
– schlechte (schnelle) 19
Kost
– eiweißreiche 22
– fettarme 14
– kohlenhydratreiche 13

L
LDL-Cholesterin 23
Lebensgewohnheiten 16
Lebensmittel, pflanzliche 18
Leitungswasser 26
Limonade 17, 19

aus: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag

Logi-Methode 11
Low Carb
– App 16
– Prinzip 10, 20
Lupinen 21

M
Margarine 13
Mehl 12
Mehrfachzucker 12
Metformin 16
Mikronährstoffe 23
Milch 21
Milchprodukte 21
Milchpulver 13
Milchzucker (Lactose) 12
Mineralstoffe und Spurenelemente 25
Mineralwasser 26
Montignac-Verfahren 11
Muskeln 22

N
Nateglinid 15
Nudeln 13
Nüsse 21

O
Obst 13
Omega-3-Fettsäuren 23

P
Pasta 13
Pflanzenstoffe, sekundäre 25
Pilze 21
Pizza 13
PREDIMED-Studie 14

Q
Quinoa 21

R
Reis 12, 13
Repaglinid 15
Rohkost 27

S
Säuglingsnahrung 13
Schleimzucker (Galactose) 12
Schokoladenprodukte 13
Seitan 21
SGLT2-Blocker 16
Soja 21, 22
Spätzle 19
Standardernährungsempfehlung 15
Stärke 12
Stevia 28
Stoffwechselprozesse 23
Sulfonylharnstoffe 15, 16
Süßigkeiten 13, 19
Süßstoffe
– künstliche 13
– natürliche 28

T
Tee 26
Teein 26
Tellerregel 27
Traubenzucker (Glucose) 11
Triglyceride 23

U
Übergewicht 10, 13, 15
Unterzuckerung 16

V
Veganer 22
Vegetarier 22
Verdauung 29
Vitalstoffe 23
Vitamine
– fettlösliche 25
– wasserlösliche 25
Vollkornprodukte 17

W
Weißbrot 19
Weißmehl 19
Wurst 21

Z
Zubereitungsart 20
Zucker 28
– versteckter 17
Zweifachzucker 12

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: Stensitzky u.a., Low Carb für Diabetiker (ISBN 9783432102870) © 2016 Trias Verlag