Stichwortverzeichnis

Adipositas 13
Blutzuckerspiegel 17, 18, 22, 23, 25
Cholesterin 24
Diabetes mellitus 19, 34
Fettangst 24, 48
Fette 48, 50
Fettphobie 16, 24
Fettsäuren 33, 48, 49, 50
Glukose 17, 18, 22, 26, 36
Heißhunger 18, 36, 38
Insulin 17, 18, 19
Insulinresistenz 19, 20
Ketone 17, 50
Ketose 26, 31
Kohlenhydrate 17, 23, 25, 27
Leptin 19
Lipödem 10, 15
Metabolisches Syndrom 16
Skaldeman-Ratio (SR) 35
Zucker 38, 39
Zuckerersatzstoffe 32
Zuckersucht 33, 38

Rezeptverzeichnis

A

Apfeldip 122
Auberginen
– Auberginen-Moussaka mit Lammhackfleisch 74
– Gemüsepüree 124
– Gemüse-Ziegel aus dem Ofen 92
– Lachsfilet mit Ofengemüse 72
– Lammtopf aus dem Ofen 117
– Mediterrane Gemüseplatte 60
– Ofengemüse 108
– Rumpsteak mit Auberginen-püree und Kräuterbutter 90
Avocado
– Avocado-Tomaten-Salat 88
– Salat mit Avocado und Eiern 28
– Spinat-Papaya-Smoothie 45

B

Babyspinat mit Ziegenkäse 60
Basilikumpesto 122
Beeren mit Kokossahne 119
Blitz-Waffel 118
Blumenkohl
– Blumenkohlcurry mit Eiern 111
– Blumenkohlreis 123
– Blumenkohlsuppe mit Hackfleischbröseln 80
– Gemüsepüree 124
– Mediterraner Blumenkohlsalat mit Feta 96
– Ofengemüse 108
– Shepherd's Pie 76
Bolognese auf Eisberg 98
Brokkoli
– Brokkoli-Cremesuppe mit Räucherlachs 86
– Brokkoli-Speck-Quiche 114
– Gemüsepüree 124
– Ofengemüse 108
Bullet-Proof-Coffee 118
Burger-Sauce 107, 123
Butterschmalz 129

C

Champignons
– Gefüllte Omelettes 64
– Gefüllte Wirsingrouladen 109
– Pilzpfanne mit Speck 46
– Rahmgeschnetzeltes mit Brat-Sellerie 96
– Schnelle Hackfleisch-Pfanne 81
– Spargel-Puten-Pfanne 71
– Überbackene Hack-Omeletts 104
– Zucchini-Lasagne 101
Cremiger Käse-Genuss 128

D

Deftig gefüllte Tomaten 88

E

Eier
– Avocado-Tomaten-Salat 88
– Blitz-Waffel 118
– Blumenkohlcurry mit Eiern 111
– Brokkoli-Speck-Quiche 114
– Eier aus dem Glas 119
– Frühstücks-Muffins 55
– Gefüllte Omelettes 64
– Hackfleisch vom Blech mit Rucola 99
– Herzhafte Oopsie-Sandwiches 44
– Kohlrabi-Paprika-Tortilla 54
– Lachs mit Spargel-Nuss-Topping 78
– Mandel-Mohn-Brötchen 54
– Mandel-Möhren-Porridge 55
– Mayonnaise 127
– Oopsies 124
– Pastinaken-Tarte 92
– Quark-Auflauf 44
– Rührei mit Lachs 119
– Salat mit Avocado und Eiern 28
– Spinat-Lachs-Eier-Muffins 59
– Thunfisch-Wrap 58
– »Toad in the hole« 46
– Überbackene Hack-Omeletts 104

F

Falscher Kartoffelsalat mit Speck 66
Fenchel
– Lachsfilet mit Ofengemüse 72
– Lammbraten aus dem Schmortopf 116
– Ofengemüse 108
– Ofen-Lachs auf Fenchel und Tomate 87
– Schnelle Hackfleisch-Pfanne 81
Feta
– Gemüse-Ziegel aus dem Ofen 92
– Griechische Hackbällchen 66
– Mediterraner Blumenkohlsalat mit Feta 96
– Schichtsalat auf Griechisch 59
Fischfilet à la Nonna 103

aus: Paschmann, Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch (ISBN 9783432105451) © TRIAS Verlag

Fischpäckchen 110
Fish & Chips 94
Frühstücks-Muffins 55

G

Gefüllte Omelettes 64
Gefüllte, überbackene Kohlrabi 95
Gefüllte Wirsingrouladen 109
Gefüllte Zucchiniboote 81
Gemüsepüree 124
Gemüse-Ziegel 92
Gespickter Schweinebraten 85
Ghee 129
Griechische Hackbällchen 66

H

Hackfleisch
– Auberginen-Moussaka mit Lammhackfleisch 74
– Blumenkohlsuppe mit Hackfleischbröseln 80
– Bolognese auf Eisberg 98
– Gefüllte Zucchiniboote 81
– Griechische Hackbällchen 66
– Hackfleisch vom Blech mit Rucola 99
– Lammburger im Salatblatt 107
– Nuss-Hackbraten 80
– Schichtsalat auf Griechisch 59
– Schnelle Hackfleisch-Pfanne 81
– Shepherd's Pie 76
– Überbackene Hack-Omeletts 104
– Zucchini-Lasagne 101
Hähnchen
– Hähnchencurry 113
– Hühnersuppe 102
– Sahne-Hähnchen 71
– Zitronen-Knoblauch-Brathähnchen 70
Herings-Schichtsalat 87
Herzhafte Oopsie-Sandwiches 44

K

Käse-Schinken-Röllchen 64
Kerniges Müsli 45
Knäckebrot 52
Knochenbrühe 80, 82, 99, 101, 130
Knollensellerie 112
– Fish & Chips 94
– Rahmgeschnetzeltes mit Brat-Sellerie 96
– Topinambursuppe mit Selleriechips 112
Kohlrabi
– Falscher Kartoffelsalat mit Speck 66
– Gefüllte, überbackene Kohlrabi 95
– Kohlrabi-Paprika-Tortilla 54
– Ofengemüse 108

L

Lachs
– Brokkoli-Cremesuppe mit Räucherlachs 86
– Lachsfilet mit Ofengemüse 72
– Lachs mit Spargel-Nuss-Topping 78
– Ofen-Lachs auf Fenchel und Tomate 87
– Rührei mit Lachs 119
– Spinat-Lachs-Eier-Muffins 59
Lamm
– Auberginen-Moussaka mit Lammhackfleisch 74
– Lammburger im Salatblatt 107
– Lammfleisch aus Brust oder Keule 117
– Lammtopf aus dem Ofen 117
– Nuss-Hackbraten 80

M

Mandel-Mohn-Brötchen 54
Mandel-Möhren-Porridge 55
Mascarpone
– Mascarpone-Beeren-Creme 118
– Warme Papaya-Mascarpone-Boote 52
Mayonnaise 127
– Avocado-Tomaten-Salat 88
– Burger-Sauce 123
– Käse-Schinken-Röllchen 64
– Remoulade 129
Mediterrane Gemüseplatte 60
Mediterraner Blumenkohlsalat mit Feta 96
Möhren
– Bolognese auf Eisberg 98
– Fischpäckchen 110
– Frühstücks-Muffins 55
– Hühnersuppe 102
– Mandel-Möhren-Porridge 55
– Nuss-Hackbraten 80
– Ofengemüse 108
– Schnelle Hackfleisch-Pfanne 81

N

Nuss-Hackbraten 80

O

Ofengemüse 108
Ofen-Lachs auf Fenchel und Tomate 87
Oopsies 124

P

Papaya
– Spinat-Papaya-Smoothie 45
– Warme Papaya-Mascarpone-Boote 52
Paprika
– Bolognese auf Eisberg 98
– Kohlrabi-Paprika-Tortilla 54
– Lachsfilet mit Ofengemüse 72
– Mediterrane Gemüseplatte 60
– Schichtsalat auf Griechisch 59
Pastinaken
– Blumenkohlcurry mit Eiern 111
– Frühstücks-Muffins 55
– Hackfleisch vom Blech mit Rucola 99
– Hühnersuppe 102
– Lammbraten aus dem Schmortopf 116
– Pastinaken-Tarte 92
– Steak mit Pastinakentalern und Salbei-Butter 91
Pikante Schalotten-Tarte-Tatin 105
Pilzpfanne mit Speck 46
Putenbrustfilet 71

Q

Quark
– Quark-Auflauf 44
– Quark mit Beeren 28
– Thunfisch-Wrap 58
– »Toad in the hole« 46

R

Remoulade 58, 129
Rind
– Nuss-Hackbraten 80
– Rinderschmorbraten mit Schwarzwurzeln 83
– Rindfleisch-Bohnen-Eintopf 82
– Steak auf Zucchininudeln 29
Rührei mit Lachs 119
Rumpsteak mit Auberginenpüree und Kräuterbutter 90

aus: Paschmann, Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch (ISBN 9783432105451) © TRIAS Verlag

S

Sahne-Hähnchen 71
Sahne-Senf-Dressing Sylter Art 126
Salat mit Avocado und Eiern 28
Schichtsalat auf Griechisch 59
Schinken
– Deftig gefüllte Tomaten 88
– Käse-Schinken-Röllchen 64
– Pastinaken-Tarte 92
– Pilzpfanne mit Speck 46
– Rinderschmorbraten mit Schwarzwurzeln 83
Schnelle Hackfleisch-Pfanne 81
Schnitzel Wiener Art mit Pfifferlingen 77
Schwein
– Gespickter Schweinebraten 85
– Schweinefilet mit Haselnuss-Senf-Kruste 114
Shepherd's Pie 76
Spargel
– Lachs mit Spargel-Nuss-Topping 78
– Spargel-Puten-Pfanne 71
Spinat
– Babyspinat mit Ziegenkäse 60
– Spinat-Lachs-Eier-Muffins 59
– Spinat-Papaya-Smoothie 45
Steak auf Zuccheninudeln 29
Steak mit Pastinakentalern und Salbei-Butter 91

T

Tomaten
– Auberginen-Moussaka mit Lammhackfleisch 74
– Avocado-Tomaten-Salat 88
– Bolognese auf Eisberg 98
– Deftig gefüllte Tomaten 88
– Fischfilet à la Nonna 103
– Gemüse-Ziegel aus dem Ofen 92
– Hähnchencurry 113
– Lammtopf aus dem Ofen 117
– Mediterraner Blumenkohlsalat mit Feta 96
– Nuss-Hackbraten 80
– Ofen-Lachs auf Fenchel und Tomate 87
– Rinderschmorbraten mit Schwarzwurzeln 83
– Zucchini-Lasagne 101
Topinambursuppe mit Selleriechips 112
Tsatsiki 126

U

Überbackene Hack-Omeletts 104

V

Vinaigrette 128

W

Warme Papaya-Mascarpone-Boote 52

Z

Zitronenfisch mit weißer Haube 78
Zitronen-Knoblauch-Brathähnchen 70
Zucchini
– Bolognese auf Eisberg 98
– Fischpäckchen 110
– Gefüllte Zucchiniboote 81
– Gemüse-Ziegel aus dem Ofen 92
– Lachsfilet mit Ofengemüse 72
– Mediterrane Gemüseplatte 60
– Shepherd's Pie 76
– Steak auf Zuccheninudeln 29
– Zucchini-Lasagne 101
– Zuccheninudeln 127

aus: Paschmann, Mein Low-Carb-High-Fat-Kochbuch (ISBN 9783432105451) © TRIAS Verlag