REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

A

ACE-Saft mit Möhrengrün 47
Ananas-Trinkjoghurt 26
Äpfel
– ACE-Saft mit Möhrengrün 47
– Apfel-Möhren-Kuchen 126
– Grüner-Apfel-Smoothie 26
– Leinsamen-Porridge 30
– Müsliriegel 45
– Papaya-Apfelmus 44
– Schoko-Obstsalat 25
Asia-Hähnchen mit Sesamgemüse 82
Auberginen
– Auberginen-Dip, orientalischer 38
– Auberginen-Mozzarella-»Brot« 53
– Italienisches Rindsragout 71
– Ratatouille mit Ziegenkäse 110
Avocado
– Avocado-Schoko-Mousse 117
– Grünkohl-Orangen-Salat 60
– Kichererbsen-Avocado-Salat 59
– Kiwi-Avocado-Buttermilch 47

B

Baisertörtchen mit Beeren 113
Banane
– Morgenkaffee-Shake 29
– Schoko-Obstsalat 25
Basilikum
– Hähnchenfilet mit Kräuter-Pesto 83
Basis-Rührteig Low Carb 124
Beeren
– Baisertörtchen mit Beeren 113
– Beerenmarmelade ohne Zucker 32
– Erdbeer-Joghurt-Creme 26
– Erdbeer-Mascarpone-Torte 130
– Frozen Joghurt mit Erdbeeren 118
– Himbeer-Mini-Cheesecakes 129
– Kokos-Himbeer-Eis 118
– Mascarponecreme mit Mohn 117
– Overnight-Kokos-Müsli 30
Blumenkohl
– Blumenkohl-Hackfleisch-Salat 60
– Blumenkohl-Pilaw, Grundrezept 75
– Bunter Blumenkohl-Bratreis 110
– Curry-Hack-Auflauf mit Blumenkohlreis 74
– Gemüseauflauf mit Käse-Nuss-Haube 98
– Lachsbuletten mit Süßkartoffelpüree 78
– Low-Carb-Pizzaboden 101
– Mediterrane Putenrouladen 84
– Shepherd's Pie 77
Bohnen
– Hähnchenfilet mit Kräuter-Pesto 83
– Kräuterlachs auf weißen Bohnen 93
– Shepherd's Pie 77
– Weiße-Bohnen-Topf 61
– Würzige Speck-Pfanne 75
Bolognese mit Zucchininudeln 72
Brokkoli
– Brokkolicremesuppe mit Knusperschinken 65
– Brokkoli-Risotto 108
– Gemüseauflauf mit Käse-Nuss-Haube 98
– Grünes Taboulé 55
– Hähnchenbrust mit Basilikumsauce 81
– Schnelles Curry mit Brokkolireis 82
– Überbackene Putenschnitzel 74
– Veggie-Buletten mit Harissa-Dip 98
Brownie-Kuchen 126
Buchweizen
– Buchweizen, gegarter 136
– Mango-Buchweizen-Joghurt 29
– Pizza Margherita mit Mandelboden 101
Buttermilch
– Kiwi-Avocado-Buttermilch 47

C

Cevapcici mit Feta-Joghurt 50
Champignons mit Basilikumcreme 50
Chia-Samen
– Beerenmarmelade ohne Zucker 32
– Chia-Cornflakes 31
– Overnight-Kokos-Müsli 30
Curry-Hack-Auflauf mit Blumenkohlreis 74
Curry, schnelles, mit Brokkolireis 82

D

Dinkel
– Dinkel-Mandel-Pfannkuchen 114

E

Eier
– Basis-Rührteig Low Carb 124
– Eiweißbrot 34
– Kräuter-Tortilla 50
– Leinsamen-Pfannkuchen 103
– Mandelwaffeln 114
– Marmorkuchen 124
– Möhren-Ricotta-Quiche 108
– Nordseekrabben mit Ei und Radieschen 59
– Oliven-Fladenbrot 35
– Quarkbrot 35
– Rührei-Muffins 37
– Steckrüben-Rösti 102
Entenbrust auf Kürbiskraut 87
Erbsen
– Brokkolicremesuppe mit Knusperschinken 65
– Grüne Erbsensuppe mit Wiener 61
– Rotbarsch mit Pinienkern-Kruste 95
– Staudenselleriesuppe 61
Erdbeeren
– Erdbeer-Joghurt-Creme 26
– Erdbeer-Mascarpone-Torte 130
– Frozen Joghurt mit Erdbeeren 118
Espresso-Panna-Cotta 117

aus: Rieber, Low Carb (ISBN 9783432103143) © 2017 Trias Verlag

F
Fenchelsalat mit Hähnchen-Nuggets 56
Fisch
– Fisch & Sellerie-Chips 78
– Fischspieße mit Topinambur 90
– Kohlrabirahm mit Fisch und Spinat 92
– Kräuterlachs auf weißen Bohnen 93
– Lachsbuletten mit Süßkartoffelpüree 78
– Rotbarsch mit Pinienkern-Kruste 95
– Rucolagemüse mit Lachs 95
– Seelachs mit Curry-Senf-Sauce 93
– Thai-Fischfrikadellen 41
Fleisch
– Asia-Hähnchen mit Sesamgemüse 82
– Blumenkohl-Hackfleisch-Salat 60
– Bolognese mit Zucchininudeln 72
– Cevapcici mit Feta-Joghurt 50
– Curry-Hack-Auflauf mit Blumenkohlreis 74
– Entenbrust auf Kürbiskraut 87
– Gemüsecremesuppe mit Hack 65
– Grüne Erbsensuppe mit Wiener 61
– Hähnchenbrust mit Basilikumsauce 81
– Hähnchenfilet mit Kräuter-Pesto 83
– Italienisches Rindsragout 71
– Kohlrabi-Lasagne 71
– Mediterrane Putenrouladen 84
– Ofenfrikadellen mit Rahmgemüse 68
– Parmesan-Schnitzel mit Pesto-Gemüse 72
– Putenspieße mit fruchtiger Currysauce 67
– Rahmsauerkraut mit Kasseler 83
– Scharfe Keulen mit Möhren-Pommes 75
– Schnelles Curry mit Brokkolireis 82
– Schnelles Gyros mit Spitzkohl-Slaw 68
– Shepherd's Pie 77
– Thai-Kokos-Suppe 65
– Überbackene Putenschnitzel 74
– Würzige Speck-Pfanne 75
– Zitronenhuhn mit Möhren-Quinoa 90
Frischkäse
– Himbeer-Mini-Cheesecakes 129
– Minze-Zucchini-Dip 38
– Rucola-Aufstrich 37
– Salatblätter mit Olivenfüllung 53
Frozen Joghurt mit Erdbeeren 118

G
Gemüseauflauf mit Käse-Nuss-Haube 98
Gemüsecremesuppe mit Hack 65
Gemüse-Curry mit Kichererbsen 109
Gemüseplatte mit Sesam-Petersilien-Sauce 97
Getreidequark, fruchtiger 29
Gewürznüsse, scharfe 42
Grüner-Apfel-Smoothie 26
Grünkohl-Orangen-Salat 60
Gurken
– Grünes Taboulé 55
– Kichererbsen-Avocado-Salat 59
– Steckrüben-Kartoffel-Salat 56
Gyros, schnelles, mit Spitzkohl-Slaw 68

H
Haferflocken
– Kürbiskernbrot 35
– Mandelwaffeln 114
– Müsliriegel 45
Hähnchenbrust mit Basilikumsauce 81
Hähnchenfilet mit Kräuter-Pesto 83
Himbeer-Mini-Cheesecakes 129
Hüttenkäse
– Hüttenkäse-Falafel 102
– Oliven-Fladenbrot 35

I
Ingwer
– Asia-Hähnchen mit Sesamgemüse 82
– Kürbissuppe mit Ingwer-Crème-fraîche 62
– Limonadensirup mit Ingwer 45
– Schoko-Ingwer-Blechkuchen 125

J
Joghurt
– Ananas-Trinkjoghurt 26
– Basis-Rührteig Low Carb 124
– Cevapcici mit Feta-Joghurt 50
– Erdbeer-Joghurt-Creme 26
– Frozen Joghurt mit Erdbeeren 118
– Joghurt-Zitronen-Muffins 129
– Mango-Buchweizen-Joghurt 29
– Mascarponecreme mit Mohn 117
– Papaya-Lassi 45

K
Kakao
– Avocado-Schoko-Mousse 117
– Brownie-Kuchen 126
– Marmorkuchen 124
– Schoko-Haselnuss-Creme 32
Käse
– Auberginen-Mozzarella-»Brot« 53
– Cevapcici mit Feta-Joghurt 50
– Gemüseauflauf mit Käse-Nuss-Haube 98
– Hüttenkäse-Falafel 102
– Käseröllchen mit Kresse 37
– Kräuter-Tortilla 50
– Low-Carb-Pizzaboden 101
– Möhren-Ricotta-Quiche 108
– Parmesan-Gnocchi 107
– Pizza Margherita mit Mandelboden 101
– Ratatouille mit Ziegenkäse 110
– Rührei-Muffins 37
– Tomaten-Mozzarella-Suppe 62
– Überbackene Putenschnitzel 74
– Veggie-Buletten mit Harissa-Dip 98
– Zucchini-Mozzarella-Puffer 107
– Zucchininudeln mit Ricotta-Zitronen-Sauce 109
– Zwiebel-Tomaten-Quiche 104
Keulen, scharfe, mit Möhren-Pommes 75
Kichererbsen
– Gemüse-Curry mit Kichererbsen 109
– Grundrezept Kichererbsen-Pasta 133
– Kichererbsen-Avocado-Salat 59
– Kichererbsenbrötchen 34
– Kichererbsen, gegarte 136

aus: Rieber, Low Carb (ISBN 9783432103143) © 2017 Trias Verlag

– Kichererbsenmehl 134
– Möhren-Kichererbsen-Brot 34
– Süße Zimt-Kichererbsen 44
Kirsch-Cantuccini 118
Kiwi-Avocado-Buttermilch 47
Kleie
– Fruchtiger Getreidequark 29
– Quinoa-Knusper-Müsli 30
Kohlrabi
– Kohlrabi-Curry-Gratin 107
– Kohlrabi-Lasagne 71
– Kohlrabirahm mit Fisch und Spinat 92
Kokos
– Chia-Cornflakes 31
– Kokos-Himbeer-Eis 118
– Overnight-Kokos-Müsli 30
– Thai-Kokos-Suppe 65
Kräuter
– Auberginen-Mozzarella-Brot 53
– Champignons mit Basilikumcreme 50
– Gemüseplatte mit Sesam-Petersilien-Sauce 97
– Grünes Taboulé 55
– Hähnchenbrust mit Basilikumsauce 81
– Hüttenkäse-Falafel 102
– Kräuterlachs auf weißen Bohnen 93
– Kräuter-Tortilla 50
– Ofen-Wedges mit Petersilienschmand 102
– Parmesan-Gnocchi 107
– Tomaten-Mozzarella-Suppe 62
Kürbis
– Entenbrust auf Kürbiskraut 87
– Kürbiskernbrot 35
– Kürbissuppe mit Ingwer-Crème-fraîche 62
– Zucchini-Kürbiskern-Rohkost 60

L

Lachsbuletten mit Süßkartoffelpüree 78
Leinsamen
– Eiweißbrot 34
– Kichererbsenbrötchen 34
– Kürbiskernbrot 35
– Leinsamen-Pfannkuchen 103
– Leinsamen-Porridge 30
– Pesto-Kräcker 42
– Quinoa-Knusper-Müsli 30
Limonadensirup mit Ingwer 45
Low-Carb-Pizzaboden 101

M

Mandarinen
– Straciatella-Mandarinen-Quark 114
Mandeln
– Apfel-Möhren-Kuchen 126
– Basis-Rührteig Low Carb 124
– Chia-Cornflakes 31
– Dinkel-Mandel-Pfannkuchen 114
– Italienisches Vanillegebäck 123
– Kirsch-Cantuccini 118
– Leinsamen-Pfannkuchen 103
– Leinsamen-Porridge 30
– Mandeln, blanchierte 137
– Mandeln, gebrannte 44
– Mandelmehl 137
– Mandelwaffeln 114
– Marmorkuchen 124
– Oliven-Fladenbrot 35
– Pesto-Kräcker 42
– Pizza Margherita mit Mandelboden 101
– Quarkbrot 35
– Quinoa-Knusper-Müsli 30
– Schoko-Ingwer-Blechkuchen 125
– Vanille-Mandel-Creme 31
– Zwiebel-Tomaten-Quiche 104
Mango-Buchweizen-Joghurt 29
Mangokonfitüre 32
Marmorkuchen 124
Mascarponecreme mit Mohn 117
Meeresfrüchte
– Möhrennudeln mit Garnelen und Erdnusssauce 77
– Nordseekrabben mit Ei und Radieschen 59
Minze-Zucchini-Dip 38
Mohn
– Mascarponecreme mit Mohn 117
Möhren
– ACE-Saft mit Möhrengrün 47
– Apfel-Möhren-Kuchen 126
– Asia-Hähnchen mit Sesamgemüse 82
– Bunter Blumenkohl-Bratreis 110
– Gemüsecremesuppe mit Hack 65
– Möhren-Kichererbsen-Brot 34
– Möhrennudeln mit Garnelen und Erdnusssauce 77
– Möhren-Ricotta-Quiche 108
– Ofen-Wedges mit Petersilienschmand 102
– Rucolagemüse mit Lachs 95
– Scharfe Keulen mit Möhren-Pommes 75
– Sojanudeln mit Gemüse-Bolognese 103
– Zitronenhuhn mit Möhren-Quinoa 90
– Zucchini-Mozzarella-Puffer 107
Morgenkaffee-Shake 29
Müsliriegel 45

N

Nordseekrabben mit Ei und Radieschen 59
Nüsse
– Apfel-Möhren-Kuchen 126
– Müsliriegel 45
– Scharfe Gewürznüsse 42
– Schoko-Haselnuss-Creme 32

O

Ofenfrikadellen mit Rahmgemüse 68
Ofen-Wedges mit Petersilienschmand 102
Oliven
– Oliven-Fladenbrot 35
– Salatblätter mit Olivenfüllung 53
Orangen
– ACE-Saft mit Möhrengrün 47
– Grüner-Apfel-Smoothie 26
– Grünkohl-Orangen-Salat 60
– Schoko-Obstsalat 25
Overnight-Kokos-Müsli 30

P

Papaya
– Papaya-Apfelmus 44
– Papaya-Lassi 45
– Schoko-Obstsalat 25
Paprika
– Bunter Blumenkohl-Bratreis 110
– Parmesan-Schnitzel mit Pesto-Gemüse 72
– Putenspieße mit fruchtiger Currysauce 67
– Rosenkohlsalat mit Pinienkernen 59
– Rührei-Muffins 37
Parmesan-Gnocchi 107
Parmesan-Schnitzel mit Pesto-Gemüse 72

aus: Rieber, Low Carb (ISBN 9783432103143) © 2017 Trias Verlag

Parmesan-Taler 42
Pesto-Kräcker 42
Pilze
– Champignons mit Basilikumcreme 50
– Shepherd's Pie 77
Pinienkerne
– Rosenkohlsalat mit Pinienkernen 59
– Rotbarsch mit Pinienkern-Kruste 95
Pizza Margherita mit Mandelboden 101
Putenrouladen, mediterrane 84
Putenschnitzel, überbackene 74
Putenspieße mit fruchtiger Currysauce 67

Q

Quark
– Erdbeer-Joghurt-Creme 26
– Fruchtiger Getreidequark 29
– Müsliriegel 45
– Quarkbrot 35
– Straciatella-Mandarinen-Quark 114
Quinoa
– Brokkoli-Risotto 108
– Gegarte Quinoa 136
– Gemüseplatte mit Sesam-Petersilien-Sauce 97
– Putenspieße mit fruchtiger Currysauce 67
– Quinoa-Cookies 123
– Quinoa-Knusper-Müsli 30
– Quinoamehl 134
– Zitronenhuhn mit Möhren-Quinoa 90

R

Radieschen
– Nordseekrabben mit Ei und Radieschen 59
Rahmsauerkraut mit Kasseler 83
Ratatouille mit Ziegenkäse 110
Rindsragout, italienisches 71
Rosenkohlsalat mit Pinienkernen 59
Rotbarsch mit Pinienkern-Kruste 95
Rucola-Aufstrich 37
Rucolagemüse mit Lachs 95
Rührei-Muffins 37

S

Salatblätter mit Olivenfüllung 53
Sauerkraut
– Entenbrust auf Kürbiskraut 87
– Rahmsauerkraut mit Kasseler 83
Schinken
– Brokkolicremesuppe mit Knusperschinken 65
– Käseröllchen mit Kresse 37
Schokolade
– Brownie-Kuchen 126
– Schoko-Erdnuss-Bites 123
– Schoko-Haselnuss-Creme 32
– Schoko-Ingwer-Blechkuchen 125
– Schoko-Obstsalat 25
– Straciatella-Mandarinen-Quark 114
Seelachs mit Curry-Senf-Sauce 93
Sellerie
– Fisch & Sellerie-Chips 78
– Grüner-Apfel-Smoothie 26
– Kichererbsen-Avocado-Salat 59
– Ofenfrikadellen mit Rahmgemüse 68
– Ofen-Wedges mit Petersilienschmand 102
– Seelachs mit Curry-Senf-Sauce 93
– Staudenselleriesuppe 61
Sesam
– Gemüseplatte mit Sesam-Petersilien-Sauce 97
– Möhren-Kichererbsen-Brot 34
Shepherd's Pie 77
Sojanudeln mit Gemüse-Bolognese 103
Speck-Pfanne, würzige 75
Spinat
– Kohlrabirahm mit Fisch und Spinat 92
Spitzkohl
– Schnelles Gyros mit Spitzkohl-Slaw 68
– Würzige Speck-Pfanne 75
Staudenselleriesuppe 61
Steckrüben
– Ofen-Wedges mit Petersilienschmand 102
– Steckrüben-»Kartoffel«-Salat 56
– Steckrüben-Rösti 102
Straciatella-Mandarinen-Quark 114
Süßkartoffeln
– Lachsbuletten mit Süßkartoffelpüree 78

T

Taboulé, grünes 55
Thai-Fischfrikadellen 41
Thai-Kokos-Suppe 65
Tomaten
– Grünes Taboulé 55
– Hüttenkäse-Falafel 102
– Kohlrabi-Lasagne 71
– Pizza Margherita mit Mandelboden 101
– Ratatouille mit Ziegenkäse 110
– Sojanudeln mit Gemüse-Bolognese 103
– Tomatenketchup 134
– Tomaten-Mozzarella-Suppe 62
– Weiße-Bohnen-Topf 61
– Zwiebel-Tomaten-Quiche 104
Topinambur
– Fischspieße mit Topinambur 90
– Seelachs mit Curry-Senf-Sauce 93

V

Vanille-Birkenzucker 137
Vanillegebäck, italienisches 123
Vanille-Mandel-Creme 31
Veggie-Buletten mit Harissa-Dip 98

W

Weiße-Bohnen-Topf 61

Z

Zimt-Kichererbsen, süße 44
Zitronen
– Joghurt-Zitronen-Muffins 129
– Zitronen-Eistee 47
– Zitronenhuhn mit Möhren-Quinoa 90
– Zucchininudeln mit Ricotta-Zitronen-Sauce 109
Zucchini
– Bolognese mit Zucchininudeln 72
– Minze-Zucchini-Dip 38
– Parmesan-Schnitzel mit Pesto-Gemüse 72
– Ratatouille mit Ziegenkäse 110
– Rucolagemüse mit Lachs 95
– Zucchini-Kürbiskern-Rohkost 60
– Zucchini-Mozzarella-Puffer 107
– Zucchininudeln mit Ricotta-Zitronen-Sauce 109
– Zucchini-Pommes 53
Zwiebel-Tomaten-Quiche 104

aus: Rieber, Low Carb (ISBN 9783432103143) © 2017 Trias Verlag