Rezeptverzeichnis

A

Ananas
– Chicorée mit Ananas 115

Apfel
– Blitzrohkost gemischt 119
– Buttermilchsuppe 27
– Chicoréesalat mit Apfel 89
– Grüner Smoothie mit Spinat 113
– Kürbis-Blumenkohl-Suppe 97
– Romanasalat-Apfel-Pudding 107
– Sahneapfel 26

Aubergine
– Auberginen, überbackene 61
– Blätterteig-Gemüse-Sandwich 115
– Zucchini-Auberginen-Pfanne 59

Avocado
– Avocado-Aufstrich 20
– Avocado-Endivien-Salat mit Garnelen 93
– Avocado mit Forelle 71
– Avocado mit Krabbenfüllung 65
– Avocadosuppe 101
– Fruchtig-herber Geflügelsalat 87

B

Banane
– Grüner Smoothie mit Spinat 113

Bärlauchpesto auf Eiweißbrot 81

Beeren
– Beerensmoothie 93
– Sahne-Beeren-Quark 27

Blätterteig
– Blätterteig-Gemüse-Sandwich 115
– Blätterteig-Hackfleisch-Sandwich 113

Blattsalat mit Melonensmoothie 103

Blitzrohkost gemischt 119

Blitzrohkost Paprika-Gurke 75

Blumenkohl
– Blumenkohlbratlinge 53
– Gemüsesuppe aus dem Wok 87
– Kürbis-Blumenkohl-Suppe 97
– Oliventarte auf Blumenkohl 63
– Sesam-Blumenkohl 55

Bohnen
– Bohnensalat 99
– Bohnentopf 109
– Bohnen-Wurst-Salat 83

Braten, kalter 35

Brokkoli
– Brokkolicremesuppe 57
– Tomatenquiche auf Brokkoli 57
– Zwiebelquiche auf Brokkoli 59

Bunter Paprika-Wok 111

Buttermilchsuppe 27

C

Cashewkerne
– Mango-Chili-Aufstrich 22
– Rohe Gemüsenudeln 105

Champignons
– Champignonbratlinge 47
– Champignons in Rotwein 107

Chicorée
– Chicorée mit Ananas 115
– Chicoréesalat mit Apfel 89
– Chicoréesalat mit Beerensmoothie 93
– Gemischter Salat mit Putenbrust 67

Chinakohleintopf 83

E

Eier
– Eiersalat 24
– Grüner Salat mit Eiern 81
– Hundred veggies Salat 109
– Kalte Gurkensuppe mit Eiern 95
– Rührei mit Krabben 24
– Rührei mit Kräuterquark 55

Erdbeeren
– Erdbeersuppe 26
– Zucchininudeln mit Erdbeersauce 91

F

Feldsalat
– Feldsalat mit Drillingen 85
– Feldsalat mit Mandarinen 117
– Südländischer Salat 51

Fenchel
– Fenchel italienisch 77
– Fischsuppe im Wok 75
– Fischtopf französische Art 85
– Gemüsestampf 101

Fisch
– Fisch im Sesammantel 37
– Fischpfanne 69
– Fischsuppe im Wok 75
– Fischtopf französische Art 85

Fruchtig-herber Geflügelsalat 87

G

Garnelen
– Avocado-Endivien-Salat mit Garnelen 93
– Fischsuppe im Wok 75
– Garnelenspieße 41
– Kokos-Garnelen 105

Geflügelsalat, fruchtig-herber 87

Gefüllter Kohlrabi 99

Gegrillter Schafskäse 53

Gehacktes mit Zucchini 45

Gemischter Salat mit Putenbrust 67

Gemüsenudeln, rohe 105

Gemüsestampf 101

Gemüsesuppe aus dem Wok 87

Gemüsewok 77

Grüner Salat mit Eiern 81

Grüner Smoothie mit Spinat 113

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

Gurke
– Blitzrohkost Paprika-Gurke 75
– Gurkensalat 49
– Gurkensuppe, kalte mit Eiern 95
– Kalte Gurkensuppe mit Eiern 95

H
Holunder-Rote-Bete-Suppe 119
Hühnersuppe im Wok 45
Hundred veggies Salat 109

K
Kalbsbraten 37
Kalte Gurkensuppe mit Eiern 95
Kalter Braten 35
Kartoffel
– Feldsalat mit Drillingen 85
Kerbelschaum 41
Kohl
– Pikanter Krauttopf 47
– Pink Sensation 117
– Resteessen 89
– Weißer Krautsalat 79
Kohlrabi
– Blitzrohkost gemischt 119
– Gemüsestampf 101
– Gemüsesuppe aus dem Wok 87
– Hundred veggies Salat 109
– Kohlrabi, gefüllter 99
– Kürbis-Blumenkohl-Suppe 97
Kokos-Garnelen 105
Krabben
– Avocado mit Krabbenfüllung 65
– Krabben-Cocktail 103
– Rührei mit Krabben 24
Kräuter-Aufstrich 20
Krautsalat, weißer 79
Krauttopf, pikanter 47
Kürbis
– Kürbis-Blumenkohl-Suppe 97
– Rote Kürbissuppe 91

L
Lachs
– Lachsragout mit Zucchini 39
– Lachstorte 79
Leber auf Rukolasalat 97

M
Mango-Chili-Aufstrich 22
Marokkanischer Möhrensalat 61
Meerrettich-Aufstrich 23
Meisterbraten 35
Melone
– Blattsalat mit Melonensmoothie 103
Möhre
– Blitzrohkost gemischt 119
– Chinakohleintopf 83
– Fischtopf französische Art 85
– Gemüsesuppe aus dem Wok 87
– Hundred veggies Salat 109
– Kokos-Garnelen 105
– Möhrensalat, marokkanischer 61
– Rohe Gemüsenudeln 105
– Rote Kürbissuppe 91

O
Oliventarte auf Blumenkohl 63

P
Paprika
– Blitzrohkost Paprika-Gurke 75
– Gemüsewok 77
– Paprika-Chili-Aufstrich 23
– Paprika-Wok, bunter 111
– Resteessen 89
– Südländischer Salat 51
Pastinake
– Champignons in Rotwein 107
Pikanter Krauttopf 47
Pilze
– Champignonbratlinge 47
– Thunfisch-Pfifferling-Aufstrich 22
Pink Sensation 117
Porree-Tomaten-Kasserolle 71

R
Resteessen 89
Rettich
– Rettichsalat 63
– Rohe Gemüsenudeln 105
Rindfleischsuppe im Wok 73
Rohe Gemüsenudeln 105
Rohe Rote-Bete-Suppe 111
Romanasalat-Apfel-Pudding 107
Rote Bete
– Holunder-Rote-Bete-Suppe 119
– Rote Bete im Wirsingblatt 95
– Rote-Bete-Suppe, rohe 111
– Rote Kürbissuppe 91
Rote Kürbissuppe 91
Rührei mit Krabben 24
Rührei mit Kräuterquark 55
Rukola
– Gemischter Salat mit Putenbrust 67
– Leber auf Rukolasalat 97
– Salat mit Tomaten und Mozzarella 73

S
Sahneapfel 26
Sahne-Beeren-Quark 27
Salat mit Tomaten und Mozzarella 73
Sauerkraut
– Pikanter Krauttopf 47
– Resteessen 89
– Sauerkrautpfanne 65
Schafskäse, gegrillter 53
Sellerie
– Gemüsestampf 101
– Sellerie, überbackener 69
Sesam-Blumenkohl 55
Spargel
– Eiersalat 24
– Krabben-Cocktail 103
– Spargel mit Parmesan 43
Spinat
– Grüner Smoothie mit Spinat 113
– Spinatsuppe 51
Steak mit Zwiebeltomaten 43
Sucukpfanne 39
Südländischer Salat 51

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag

T

Thunfisch
- Thunfisch-Pfifferling-Aufstrich 22
- Thunfischsalat 67

Tomate
- Fischpfanne 69
- Gemüsewok 77
- Hundred veggies Salat 109
- Leber auf Rukolasalat 97
- Porree-Tomaten-Kasserolle 71
- Steak mit Zwiebeltomaten 43
- Tomatenquiche auf Brokkoli 57

U

Überbackene Auberginen 61
Überbackener Sellerie 69

W

Weißer Krautsalat 79

Wirsing
- Rote Bete im Wirsingblatt 95

Z

Zucchini
- Avocadosuppe 101
- Blätterteig-Gemüse-Sandwich 115
- Fischpfanne 69
- Gehacktes mit Zucchini 45
- Gemüsewok 77
- Lachsragout mit Zucchini 39
- Rohe Gemüsenudeln 105
- Sucukpfanne 39
- Zucchini-Auberginen-Pfanne 59
- Zucchininudeln mit Erdbeersauce 91
- ZucchiniZucchininudelsalat mit Forelle 49

Zwiebelquiche auf Brokkoli 59

aus: Lenz, Low-Carb-Tagesplaner (ISBN 9783432100067) © 2016 TRIAS Verlag