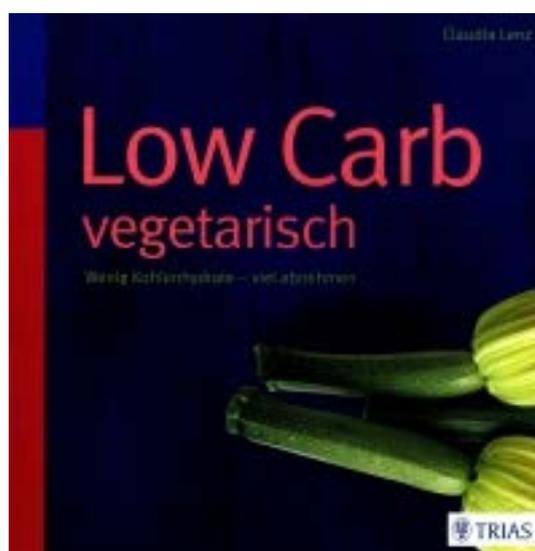




Lenz, C. **Low Carb vegetarisch**



zum Bestellen hier klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Liebe Leserinnen und Leser,

vor einiger Zeit hatte ich wieder einmal die Gelegenheit, ein paar Wochen in Frankreich verbringen zu dürfen. An einem Grillwagen kaufte ich ein köstliches Brathuhn und zahlte einen horrenden Preis dafür. Zugegebenermaßen: Das Huhn war auf besondere Art zubereitet, mit leckeren Kräutern darin und darauf. Aber vor allem kamen die Hühner von einem Betrieb aus der Region. Nicht von einer dieser Mega-Hühnerfarmen von Fabrikgröße, sondern von einem mittelständischen Betrieb. Das war es, was das gute Fleisch so teuer machte.

Viele Sätze über Hühner und das in einem vegetarischen Buch, mögen Sie denken. Doch dies illustriert für mich perfekt, warum es mehr und mehr Menschen gibt, die vegetarisch leben. Zu viel Unfug bei Haltung, Transport und Verarbeitung. Zu unsicher, ob das alles gesund ist, für die Tiere, für uns. Zu teuer das Fleisch, das unter akzeptablen Bedingungen produziert ist.

Dachte man vor zehn Jahren bei Low-Carb-Ernährung noch an riesige Fleischberge, weiß man heute: Geringere Mengen an Getreide und daraus hergestellten Nahrungsmitteln, weniger Kartoffeln, weniger Süßes bedeuten nicht gleichzeitig Megasteaks und Maxifrikadellen. Kohlenhydratreduziert auf vegetarische Art zu essen ist nicht nur aus ökologischen Aspekten und aus Sicht des Tierschutzes gut, sondern es ist auch gesund und vor allem sehr abwechslungsreich: mit reichlich Gemüse, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, ab und an Tofu und anderen Sojaprodukten. Und wer hätte gedacht, dass Lupinengeschnetzeltes (S. 66) so lecker schmeckt. Lupinen sind im Gegensatz zur Sojabohne einheimische Hülsenfrüchte mit hohem Eiweißgehalt, und die Vielfalt an Lupinenprodukten, auch im konventionellen Handel, steigt.

Lassen Sie sich mitnehmen in unsere gesunde, abwechslungsreiche, bunte und schmackhafte vegetarische Low-Carb-Küche.

Guten Appetit wünscht Claudia Lenz



9 Low Carb vegetarisch – so funktioniert's

- 10 Das Low-Carb-Prinzip
- 10 Was sind eigentlich Kohlenhydrate?
- 11 Und was machen Kohlenhydrate im Körper?
- 12 Fettzellen werden gemästet
- 12 Low Carb als Insulin-Dompteur
- 14 Kohlenhydratsparen – so geht's
- 15 Warum Low Carb auch ohne Fleisch funktioniert
- 15 Ihr vegetarischer Low-Carb-Alltag
- 18 Häufig gestellte Fragen
- 19 Ihr Low-Carb-Lebensmittelfinder
- 21 Low Carb eignet sich nicht für Veganer
- 22 Abnehmen mit Bewegung
- 22 Küchenschrank-Basics
- 23 Vegetarische Low-Carb-Snacks ohne Kochen
- 24 Low-Carb-Snacks für unterwegs
- 30 Hinweise zu den Rezepten

35 Low Carb vegetarisch – so schmeckt's

- 35 Frühstück
- 41 Snacks
- 49 Suppen
- 57 Salate
- 65 Hauptgerichte
- 91 Desserts
- 99 Kochen für Gäste



Blätterteig-Happen

Auch prima fürs Picknick

Blätterteig-Happen

KH pro Portion 25 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min. + 20 Min. Backzeit

2 Platten Blätterteig (à 75 g) • 1 kleine Tomate • 100 g Feta • 1 TL italienische Kräuter (getrocknet) • Pfeffer • 1 Ei-gelb

- Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche antauen lassen. Die Tomate kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und die Tomate klein würfeln. Den Feta klein würfeln oder mit der Gabel zerdrücken. Tomate und Feta mit den Kräutern mischen und mit Pfeffer würzen.
- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Die Blätterteigplatten zu Quadraten von gut 20 cm Seitenlänge ausrollen und jeweils halbieren. Die Tomaten-Feta-Masse jeweils auf die eine Hälfte des Blätterteiges geben, die andere Hälfte darüberklappen und die Ränder mit den Zinken einer Gabel festdrücken.
- Das Eigelb verrühren, die Blätterteighappen damit bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im heißen Ofen ca. 20 Min. backen.

Kohlrabi einmal anders

Gefüllte Kohlrabiblätter

KH pro Portion 6 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 15 Min.

6–8 kleine Kohlrabiblätter (ca. 10 cm breit, samt Stiel frisch von der Knolle geschnitten) • 1 kleine Möhre • 1 Frühlingszwiebel • 100 g Frischkäse • 1 EL Sahne • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • 1 EL Olivenöl

- Von den Kohlrabiblättern die Stiele abschneiden, die Blätter waschen und trocken tupfen und auf die Arbeitsfläche legen. Die wulstigen Stielansätze mit einem scharfen Messer horizontal flach abschneiden.
- Die Möhre schälen und fein reiben. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen (dabei auch dunkelgrüne Blätter entfernen) und in feine Ringe schneiden. Den Frischkäse mit Sahne, Möhren und Frühlingszwiebel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kohlrabiblätter nebeneinanderlegen. Auf jedes Blatt 1 TL Frischkäsemasse geben. Die Blätter von den Seiten her über die Füllung klappen und beginnend mit der Seite der Stielansätze aufrollen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Röllchen darin kurz rundum anbraten.

Auch prima als Antipasti

Sherry-Pilze

KH pro Portion 2 g

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 20 Min.

200 g kleine Champignons • 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Olivenöl • 100 ml Sherry • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • ½ TL Chilipulver • 1 EL gehackte Petersilie • 2 Zitronenspalten

- Die Champignons mit einem Tuch abreiben, um Erdreste und Sand zu entfernen, und die Stiele abschneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen, die Schalotte in Ringe schneiden und die Knoblauchzehe fein würfeln.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Pilze zugeben und 5–10 Min. garen, dabei gelegentlich wenden, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
- Mit Sherry ablöschen und alles kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Mit Petersilie bestreuen und mit den Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Das passt dazu lecker mit einer Scheibe Eiweiß-Brot

Wunderschön als Fingerfood Käsekugeln

KH pro Portion 6 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

100 g Frischkäse (light) • 100 g Mascarpone • 30 gehackte Mandeln • 30 g gehackte Pistazien

- Frischkäse und Mascarpone gut verrühren. Die Mandeln in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Mandeln und Pistazien getrennt in kleine Schälchen geben.
- Mit einem Teelöffel etwas Käsemasse abnehmen und mit den Händen zu Kugeln formen. Die Hälfte der Kugeln in den Pistazien, die andere Hälfte in den Mandeln wälzen.

Variante Zum Servieren die Kugeln in Pralinenmanschetten legen oder auf kleinen Pumpernickeltalern servieren. Sie können die Frischkäsekugeln auch mit Paprikapulver ummanteln, mit grob zerstoßenem buntem Pfeffer, mit Currypulver oder Sesam oder mit gehackten frischen Kräutern nach Wahl.

Bayerische Brotzeit Obatzter

KH pro Portion 8 g

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 5 Min.

125 g sehr reifer Camembert • 1 kleine Zwiebel • 50 g zimmerwarme Butter • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • ½ TL rosenscharfes Paprikapulver • 2 Scheiben Knäckebrot

- Den Camembert mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Butter mit einer Gabel cremig verrühren.
- Butter, Camembert und Zwiebelwürfel miteinander vermischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen. Zusammen mit dem Knäckebrot servieren.

Variante Wer mag, gibt ein wenig Kümmel dazu. Sein erdig-süßlicher Geschmack passt hervorragend zur pikant-scharfen Käsecreme.

Snack aus Mexiko Avocado mit Tomaten-Salsa

KH pro Portion 6 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min.

2 Tomaten • 1 Frühlingszwiebel • 1 kleine Knoblauchzehe • 1 EL Öl • ½ EL Weißweinessig • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Chilipulver nach Belieben • 1 reife Avocado • etwas Zitronensaft

- Die Tomaten waschen und halbieren. Stielansatz, Kerne und Saft entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen (dabei auch dunkelgrüne Blätter entfernen) und in dünne Scheibchen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.
- Öl und Essig vermischen, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chilipulver würzen. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten mischen.
- Die Avocado halbieren und den Kern herauslösen. Mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch vorsichtig im Ganzen aus den Hälften herauslösen. Das Fruchtfleisch in nicht zu dicke Scheiben schneiden und auf zwei Tellern anrichten. Die Tomatensalsa dazuservieren.

Beilage zu Grillfleisch

Champignons mit Hüttenkäse

KH pro Portion 4 g

Für 2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 15 Min. + 15 Min. Backzeit

2 Riesenchampignons • 2 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten • 8 Blätter Basilikum • 100 g körniger Frischkäse • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • rosenscharfes Paprikapulver

- Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Champignons abreiben, den Stiel herausdrehen und die Lamellen mit einem Teelöffel entfernen. Die Tomaten sehr fein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken.

- Frischkäse, Tomaten und Basilikum mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Käsemasse in die Champignons füllen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen.

Schön fürs Büfett

Gefüllte Mini-Paprika

KH pro Portion 8 g

Für 2 Portionen • gelingt leicht

🕒 15 Min.

6 Mini-Paprikaschoten • 100 g Ziegenfrischkäse • 1 TL Öl

- Die Paprikaschoten waschen. Oben am Stielansatz jeweils einen Deckel abschneiden, durch diese Öffnung auch Kerne und den weiße Trennwände entfernen.

- Mithilfe von zwei Teelöffeln den Frischkäse in die ausgehöhlten Schoten einfüllen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die gefüllten Mini-Paprika darin rundherum anbraten.

Variante Unter den Ziegenfrischkäse gehackte Kräuter nach Wahl mischen. Oder die Schoten mit einem (Kuhmilch)-Frischkäse Ihrer Wahl füllen. Im Kühlregal des Supermarkts finden sich zahlreiche verschiedene Geschmacksrichtungen.

Tipp Die Mini-Paprika lassen sich am besten mit einem Kugelausstecher (für Melonenkugeln) oder einem scharfkantigen kleinen Teelöffel aushöhlen.

Prima für Gäste

Meerrettich-Mousse

KH pro Portion 15 g

Für 2 – 3 Portionen •

braucht etwas mehr Zeit

🕒 10 Min. + 3 Stunden Kühlzeit

100 g Crème fraîche • 1 EL Meerrettich (aus dem Glas) • ½ EL Zitronensaft • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Zucker • ½ gestr. TL Agar-Agar • 50 g Sahne • 2 Möhren • 1 Paprikaschote • 2 Tomaten

- Crème fraîche, Meerrettich und Zitronensaft vermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

- Agar-Agar in einem kleinen Topf mit 50 ml Wasser verrühren und erhitzen. Nach Packungsangabe 1 Min. köcheln lassen, dann von der Kochstelle nehmen. Die Meerrettichmasse nach und nach zum Agar-Agar geben und unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unterheben. 3 Stunden im Kühlschrank kühl stellen.

- Die Möhren schälen und in lange Stifte schneiden. Paprika vierteln, putzen und waschen. Die Viertel längs in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und achteln, den Stielansatz dabei entfernen. Die Meerrettich-Mousse mit der Rohkost servieren.

SUPPEN





Mit Weißwein verfeinert

Champignonsuppe

KH pro Portion 5 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 15 Min. + 20 Min. Garzeit

250 g Champignons • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Öl • 75 ml Weißwein • 300 ml heiße Gemüsebrühe • 100 g Sahne • ½ TL frische Thymianblättchen • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Champignons mit einem Tuch abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Champignons zugeben und ein paar Minuten mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Die heiße Gemüsebrühe zugeben und alles aufkochen. Circa 20 Min. köcheln lassen.
- Mit einem Schaumlöffel oder einem kleinen Sieb einen Teil der Champignons herausnehmen. Den Rest mit der Suppe pürieren. Sahne und Thymianblättchen dazugeben und alles erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und die mit den restlichen Champignonscheiben dekorieren.

Mit feiner Schärfe

Kressesuppe

KH pro Portion 3 g

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 10 Min.

2 Kästchen Kresse • 1 Eigelb •
100 g Sahne • 325 ml Gemüsebrühe •
Muskatnuss

- Die Kresse möglichst ohne die Stiele abschneiden. Das Eigelb mit 50 g Sahne verquirlen. Die Gemüsebrühe mit der übrigen Sahne in eine Topf geben und aufkochen.
- Das verquirlte Eigelb unter Rühren in die (nicht mehr kochende) Gemüsebrühe einfließen lassen. Die Kresse unterrühren und die Suppe mit Muskatnuss abschmecken.

Tipp Wer es cremiger mag, püriert die Suppe mit dem Pürierstab.

Zwiebelsuppe mal anders

Frühlingszwiebel- suppe

KH pro Portion 13 g

Für 2 Portionen • preisgünstig

🕒 20 Min.

1 Bund Frühlingszwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 EL Butter • 1 EL Mehl •
250 ml Gemüsebrühe • einige rote Pfefferkörner • 100 g Frischkäse •
Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen (auch dunkelgrüne Blätter entfernen). Die weißen Teile in dünne Scheiben, die hellgrünen in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen, fein würfeln.
- Die Butter erhitzen und die weißen Zwiebelringe und den Knoblauch darin dünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die grünen Frühlingszwiebeln zugeben und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Die roten Pfefferkörner im Mörser zerdrücken.
- Den Frischkäse unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem roten Pfeffer abschmecken.

Variante Lecker auch mit aromatisiertem Frischkäse mit Kräutern oder Pfeffer

Schönes Frühlingsüppchen

Bärlauchsuppe

KH pro Portion 4 g

Für 2 Portionen • geht schnell

🕒 15 Min.

80 g Bärlauch • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 500 ml Gemüsebrühe •
100 g Sahne • 1 Eigelb • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen

- Den Bärlauch waschen, verlesen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
- Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bärlauch zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und 5–10 Min. köcheln lassen.
- Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und die Mischung in die (nicht mehr kochende) Suppe unter Rühren einfließen lassen. Die Bärlauchsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp Frischen Bärlauch gibt's nur im Frühling und Sommer. Wer das ganze Jahr über das knoblauchwürzige Kraut zur Verfügung haben möchte, gefriert einen Vorrat an Bärlauchblättern fein gehackt und in Gefrierbeutel gefüllt ein.



Kressesuppe

Rezeptverzeichnis

A

Ananas

- Krautsalat mit Ananas 61
- Tofu mit Ananasgemüse 87

Artischocken, Gefüllte mit
Selleriepüree 107

Aubergine, Vegetarisches
Moussaka 72

Avocado

- Avocado mit Tomaten-
Salsa 46
- Avocado-Paprika-Taler 42
- Orangen-Avocado-Shake 37

B

Bärlauchsuppe 50

Beeren

- Brombeer-Schoko-Müsli 36
- Buttermilchkaltschale 94
- Himbeer-Mandel-Trifle 35
- Melonen-Erdbeer-
Smoothie 38
- Rhabarber-Erdbeer-
Marmelade 38

Blätterteig-Happen 45

Blumenkohl, Gemüsefondue
in Weinteig 104

Blutorangen-Granité 95

Bohnen, Frittierter Tofu
mit Butter-Bohnen 85

Bohnen-Tomaten-Gemüse 65

Bohneneintopf 66

Brokkoli

- Gemüsefondue in
Weinteig 104
- Pasta mit Brokkoli-Käse-
Sauce 80
- Brombeer-Schoko-Müsli 36
- Bruschetta mit Sesam-
knäcke 42
- Buttermilchkaltschale 94

C

Camembert, Gebackener 79

Cappuccino-Dessert 91

Champignons mit Hütten-
käse 47

Champignonsuppe 49

E

Ei

- Ei-Brötchen, würzige 42
 - Eier, Überbackene 80
 - Eierreis, Gebratener 77
 - Eiersalat mit Radieschen 62
 - Gemüsebrühe
mit Eierstich 52
 - Spargel-Ei-Ragout 81
 - Tomate-Mozzarella-
Rührei 79
 - Überbackene Spargel-
pfannkuchen 102
 - Würzige Ei-Brötchen 42
- Erbsen, Lupinengeschnetzeltes
mit Erbsen 66

F

Fenchel

- Soja-Geschnetzeltes
mit Fenchel 88
- Fenchel-Bohnenkern-
Gemüse 74

Frischkäse

- Gefüllte Kohlrabiblätter 45
 - Gefüllte Mini-Paprika 47
 - Müsli mit Pink Grapefruit 36
 - Würzige Ei-Brötchen 42
- Frittierter Tofu mit Butter-
Bohnen 85
- Frühlingszwiebelnsuppe 50

G

Gebackener Camembert 79

Gebratener Eierreis 77

Gebratener Radicchio
mit Ziegenkäse 79

Gefüllte Artischocken
mit Selleriepüree 107

Gefüllte Kohlrabiblätter 45

Gefüllte Mini-Paprika 47

Gefüllte Spinatklößchen
mit Salbeibutter 99

Gefüllte Zucchini in
Tomatensauce 102

Gemüsebrühe mit Eierstich 52

Gemüsefondue in Weinteig 104

Gurkensalat mit Melone 58

H

Halloumi-Gemüse-Spieße

mit Tzaziki 83

Himbeer-Mandel-Trifle 35

K

Käse

- Überbackene Spargel-
pfannkuchen 102
- Blätterteig-Happen 45
- Gebackener Camembert 79
- Gebratener Radicchio
mit Ziegenkäse 79
- Halloumi-Gemüse-Spieße
mit Tzaziki 83
- Käsefondue 81
- Käsekugeln 46
- Käsesalat mit Paprika 61
- Obatzter 46
- Pasta mit Brokkoli-Käse-
Sauce 80
- Romanasalat à la
Caprese 58
- Spargel-Frittata 77
- Staudensellerie mit
Käsecreme 41
- Tofu-Cordon-bleu
mit Paprikagemüse 86
- Tomate-Mozzarella-
Rührei 79
- Zucchini-auflauf 71

Kartoffeln

- Lauch-Kartoffel-Auflauf 71
- Sauerkrautpuffer mit
Meerrettich-Dip 69
- Schwarzwurzeln mit Sauce
Hollandaise 101
- Vegetarisches Moussaka 72

Kohl

- Krautsalat mit Ananas 61
 - Wirsingpäckchen mit
Pastinakenpüree 101
 - Wirsingpuffer mit Schnitt-
lauchdip 70
- Kohlrabiblätter, Gefüllte 45
- Krautsalat mit Ananas 61
- Kressensuppe 50

L

Lauch

- Lauch-Kartoffel-Auflauf 71
- Tofu mit Ananasgemüse 87
- Tofuklößchen auf Lauch-
gemüse 87

Limons

- Linsenbratlinge mit
Sommersalat 69
 - Linsencurry 70
 - Wirsingpäckchen mit
Pastinakenpüree 101
- Lupinengeschnetzeltes
mit Erbsen 66

M

Mairübchensalat 57

Mandarinen-Sekt-Gelee 94

Mango-Drink 37

Mango, Überbackene 95

Mangoldtarte 72

Meerrettich-Mousse
mit Rohkost 47

Melonen-Erdbeer-Smoothie 38

Mini-Paprika, Gefüllte 47

Möhren

- Meerrettich-Mousse
mit Rohkost 47
 - Möhren-Kokos-Suppe 52
 - Paniertes Tofu mit
Möhrenpüree 85
 - Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
 - Tofu mit Ananasgemüse 87
- Moussaka, Vegetarisches 72
- Müsli mit Pink Grapefruit 36

N

Nüsse 23

O

Obatzter 46

Orangen-Avocado-Shake 37

Orangen-Parfait 92

P

Panierter Tofu mit
Möhrenpüree 85

Papaya

– Papaya-Joghurt 94
– Papaya-Möhren-
Smoothie 37
– Papaya-Müsli 36

Paprika

– Avocado-Paprika-Taler 42
– Gebratener Eierreis 77
– Gefüllte Mini-Paprika 47
– Käsesalat mit Paprika 61
– Meerrettich-Mousse
mit Rohkost 47
– Paprikarahmsauce
mit Pasta 66
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Tofu-Cordon-bleu
mit Paprikagemüse 86
– Veggie-Gyros mit
Paprikagemüse 88

Pasta mit Brokkoli-Käse-
Sauce 80

Pastinake, Wirsingpäckchen
mit Pastinakenpüree 101

Petersiliensalat 58

Pilze

– Champignons mit Hütten-
käse 47
– Champignonsuppe 49
– Sherry-Pilze 45
– Tofu-Champignon-Spieße 85

Q**Quark**

– Cappuccino-Dessert 91
– Himbeer-Mandel-Trifle 35

– Mango-Drink 37
– Quarkstrudel 96
– Sharon-Türmchen 92

R

Radicchio mit Ziegenkäse,
Gebratener 79
Radieschen, Eiersalat mit
Radieschen 62
Ravioli mit Basilikumsauce
106
Rhabarber-Chutney 38
Rhabarber-Erdbeer-
Marmelade 38
Romanasalat à la Caprese 58
Romanescosalat 61
Rote-Bete-Gratin 106
Rote-Bete-Salat mit Rukola
62
Rukola, Rote-Bete-Salat
mit Rukola 62

S

Salzburger Nockerl 96
Sauerkrautpuffer mit
Meerrettich-Dip 69
Sauerkrautsuppe 55
Scharfer Spitzkohleintopf 75
Schwarzwurzeln mit
Sauce Hollandaise 101
Schwarzwurzelsuppe 55
Sellerie, Gefüllte Artischocken
mit Selleriepüree 107
Sesam-Blumenkohl
mit Erbsen 75
Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
Sharon-Türmchen 92
Sherry-Pilze 45

Soja

– Soja-Geschnetzeltes
mit Fenchel 88
Spaghetti mit Veggie-
Bolognese 88

Spargel

– Spargel-Ei-Ragout 81
– Spargel-Frittata 77
– Spargelpfannkuchen,
Überbackene 102
Spinatklößchen, Gefüllte
mit Salbeibutter 99
Spinatsuppe 52
Staudensellerie mit
Käsecreme 41
Steinzeiternahrung 13

T**Tofu**

– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Spaghetti mit Veggie-
Bolognese 88
– Tofu mit Ananasgemüse 87
– Tofu mit Butter-Bohnen,
Frittierter 85
– Tofu mit Möhrenpüree,
Panierter 85
– Tofu-Champignon-Spieße
85
– Tofu-Cordon-bleu mit
Paprikagemüse 86
– Tofuklößchen auf Lauch-
gemüse 87

Tomaten

– Avocado mit Tomaten-
Salsa 46
– Bohnen-Tomaten-
Gemüse 65

– Bruschetta mit
Sesamknäcke 42
– Romanasalat à la
Caprese 58
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Tomate-Mozzarella-
Rührei 79

U

Überbackene Eier 80
Überbackene Mango 95
Überbackene Spargelpfann-
kuchen 102

V

Vegetarisches Moussaka 72
Veggie-Gyros mit Paprika-
gemüse 88

W

Wirsingpäckchen mit
Pastinakenpüree 101
Wirsingpuffer mit Schnittlauch-
dip 70
Würzige Ei-Brötchen 42

Z**Zucchini**

– Gemüsefondue in
Weinteig 104
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Vegetarisches Moussaka 72
– Zucchini, Gefüllte in
Tomatensauce 102
– Zucchini-auflauf 71
Zuckerschoten, Gemüsefondue
in Weinteig 104

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 22
 Agar-Agar 31
 Alkohol 18
 Aminosäuren 17

B

Ballaststoffe 20
 – Sättigung 20
 Bauchspeicheldrüse 12
 Bewegung 22
 Bio-Supermarkt 17
 biologische Wertigkeit 17
 Blutzuckerspiegel, Gewichts-
 zunahme 12
 Brot 23

E

Einfachzucker 10
 Eiweiß 15
 – Botenstoffe 15
 – Brot 20
 – Enzyme 15
 – Gehalt 16
 – Lieferanten, pflanzliche 21
 Eiweiß-Abendbrot 20
 – Kohlenhydratgehalt 20
 Energiebedarf, individueller 18

F

Fette, gute 20
 Frühstück 14
 – Kohlenhydratgehalt 30

G

Gelatine 31
 Geliermittel 31
 Getränke 18
 Glukose 10

H

Hülsenfrüchte 15
 – Ballaststoffe 15
 – Kohlenhydratgehalt 15
 Heißhungerattacken 31
 High-Carb-Tag 18

I

Insulin 11
 Insulinresistenz 12
 Insulinspiegel, niedriger 12

K

Kerne 23
 ketogene Ernährung 14
 Kohlenhydrate, gute 20
 Kohlenhydrate, schlechte 20
 Kohlenhydratmenge
 – Ketogene Ernährung 14
 – Low Carb 14
 – Normalkost 14
 Kohlenhydratspeicher
 – Fettzellen 12
 – Leber 12
 – Muskeln 12
 100-g-Kohlenhydrat-Tage
 18

L

Laktose 11
 Light-Limonade 18
 Low-Carb-Abendbrot 19
 Low-Carb-Brot 20
 Low-Carb-Frühstück 19
 Low-Carb-Mittagessen 19
 Low-Carb-Snacks 24
 Lupinenprodukte 17

M

mehrfach ungesättigte
 Fettsäuren 20
 Mehrfachzucker 11
 metabolisches Syndrom 13
 Milchzucker 11

N

Nüsse 23

O

Obst 23
 ovo-lakto-vegetarische
 Ernährungsweise 15

P

Pektin 31

S

Süßlupine 17
 Süßstoff 31
 Saccharose 10
 Samen 23

sekundäre Pflanzenstoffe 20
 Sojaprodukte 16
 – Soja-Geschnetzeltes 16
 – Sojafleisch 16
 – Tofu 16
 Sport 22
 Stärke 11
 Stoffwechselformen 30
 Stoffwechselformen
 – Ackerbauer 31
 – Nomaden 30

U

Unterzuckerung 12

V

Vegane Ernährung 21
 – Getreide 21
 vegetarische Aufstriche 17
 vegetarische Ernährung,
 Low Carb 21
 Vitamin B₁₂ 18
 Vitamin D 18

Z

Zweifachzucker 10



**Hat Ihnen das Buch von Lenz, C.
Low Carb vegetarisch gefallen?**

zum Bestellen [hier](#) klicken

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>