

VERONIKA PICHL

ONE X POT
LOW-CARB

Kohlenhydratarm kochen –
mit nur einem Topf

© des Titels »One Pot Low-Carb« von Veronika Pichl (978-3-7423-0328-8)
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

riva

Inhalt

One-Pot-Zauberei: Ein Topf – alles drin	5
One Pot ist nicht gleich Eintopf	6
Alles in einem Topf – so geht's	7
Welcher Topf ist One-Pot-tauglich?	8
Low-Carb-Basics	10
Low-Carb-Vorteile im Überblick	10
Low-Carb – das Ernährungskonzept.	12
Low-Carb-Lebensmittel für die One Pots.	13
Die besten Low-Carb-Foods für Ihre One-Pot-Variationen	16
Zum Umgang mit diesem Buch	22
One Pot mit Fleisch	23
Rindfleischtopf	23
Mariniertes Schweinefilet auf Ofengemüse	24
Gyrostopf	26
Sauerkraut-Kassler-Topf	28
Kürbiscurry mit Schweinefilet	29
Wirsing-Curry-Topf	30
Feuriger Paprikatopf	31
Gulaschtopf	32
Paprika-Hackfleisch-Topf	34
Jägertopf	36
Kohlrabi-Bandnudeln mit Schinken-Sahne-Soße	37
Bockwurst-Gemüse-Pot	38
Blumenkohl-Brokkoli-Schinken-Gratin	39
Karotten-Kohlrabi-Suppe mit Cabanossi	40
Cremiger Hähnchen-Champignon-Topf.	42
Weißkohl-Würstchen-Pfanne	43
Chickencurry mit Blumenkohlreis	44
Rahmpfifferlinge mit Hähnchengeschnetzeltem.	45
Paprika-Puten-Topf.	46
One Pot mit Fisch.	47
Lachs-Spargel-Pfanne.	47
Würziges Fischcurry	48
Rosmarinlachs mit knackigem Gemüse und Honig-Senf-Soße	50
Garnelencurry Bianca	52
Fischtopf brasilianische Art.	53
Fischpfanne »Bouillabaisse«	54
Kabeljau in Tomatensoße mit Oliven und Kräutern	56
Couscous-Shrimps-Pot	58

One Pot vegetarisch	59
Tomaten-Spinat-Frittata	59
Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta	60
Blumenkohlcremesuppe	61
Blumenkohl-Rosenkohl-Eintopf	62
Orientalische Kohlrabi-Spinat-Suppe	63
Zucchini-Auberginen-Lasagne	64
Kichererbsencurry	66
Wirsing-Senf-Eintopf	67
Gemüseintopf aus dem Ofen mit Parmesan	68
Shakshuka	69
Kohlrabi-Karotten-Sahne-Gemüse	70
Zucchini-Feta-Auflauf	71
Überbackener Spaghettikürbis	72
Blumenkohlcurry mit roten Linsen	73
Pfannenpizza Tomate-Mozzarella	74
Minestrone mit weißen Bohnen	76
One Pot vegan	77
Karotten-Curry-Kokossuppe	77
Auberginen-Caponata	78
Kichererbsen-Blumenkohl-Pot	80
Thai-Zoodles	81
Ratatouillepfanne	82
Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Mandelmussoße	83
Gebackene Auberginenschnitzel	84
One Pot Süßes	85
Apple Crumble	85
Erdbeerkuchen aus der Pfanne	86
One Pot Cheesecake	87
Ricotta-Blaubeer-Kuchen	88
One Pot Brot, Brötchen, Croûtons	89
Sonnenblumenbrot	90
Walnussbrot	91
Körnerbrot	92
Körnerbrötchen	93
Empfehlungen für die Low-Carb-Küche	94
Danksagung	94
Über die Autorin	95
Bild- und Rezeptnachweis	95