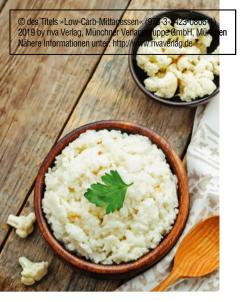
© des Titels »Low-Carb-Mittagessen« (978-3-7423-0806-1) 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

LOW CARB Mittagessew 50 Rezepte zum Abnehmen und Genießen









Inhalt

7	Putenbrust-Gemüse-Pfanne
9	Gefüllte Paprika
10	Lachssteak mit Gemüse
12	Putenbrust-Brokkoli-Auflauf
13	Hackfleisch-Brokkoli-Auflauf
14	Rindersteak mit Salat
15	Lachs mit Paprika und grünen Bohner
17	Gefüllte Aubergine
18	Dorschfilet mit Paprikamix
19	Hähnchenbrust mit Champignons
21	Zucchininudeln mit Garnelen
22	Frikadellen
23	Mozzarellafrikadellen
25	Zoodles bolognese
26	Gebratener Lachs auf Salat
29	Kürbis-Hackfleisch-Auflauf
30	Lasagne
33	Brokkoli-Käse-Auflauf
34	Lachs mit Brokkoli
35	Hähnchenbrust mit Zitrone
36	Zucchini-Tomaten-Auflauf
39	Cordon bleu mit Salat
40	Blumenkohlpüree
43	Frikadellen mit Gewürzgurken
44	Lachs auf fruchtigem Salat
47	Hähnchencurry









48	Zucchininudeln mit Tomaten und Garnelen
51	Gefüllte Zucchini mit Hähnchenbrust
52	Blumenkohl-Tomaten-Auflauf
55	Zucchini-Käse-Auflauf
56	Runde Eierlasagne
59	Gefüllte Paprika mit Hackfleisch
60	Schaschlik
63	Gefüllte Zucchini
64	Hähnchenbrust mit Pilzsauce
67	Zucchininudeln mit Tomaten
68	Lachsfilet mit grünen Bohnen
71	Hackbällchen in Tomatensauce
72	Schweinegeschnetzeltes mit Pilzen
75	Rindergulasch
76	Überbackene Paprika
79	Parmesanschnitzel
80	Cevapcici
83	Gefüllte Rouladen
84	Fischstäbchen
87	Zucchinicremesuppe
88	Tomatensuppe
91	Sahnige Blumenkohlsuppe

Gefüllte Spitzpaprika mit Feta

Putenbrust-Paprika-Spieße

92

94