

Veronika Pichl

LOW-CARB *Blitzküche* AUS DEM THERMOMIX®

Über 60 schnelle und einfache Rezepte

© des Titels »Low-Carb-Blitzküche aus dem Thermomix®« (ISBN 978-3-7423-1068-2)
2019 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgroupe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

Low-Carb-Blitzküche mit dem Thermomix® – ein Plus für Gesundheit und Fitness	8
Warum eigentlich Low Carb?	9
Mit Low Carb zu mehr Wohlbefinden.	10
Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®	13
Low Carb mit dem Thermomix – so klappt's	14
Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®	15
Diese Low-Carb-Basics sollten im Küchenschrank nicht fehlen	18
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®	20
Zum Umgang mit diesem Buch	22
Salate	23
Schneller Eisbergsalat.	23
Thunfischsalat mit Rucola und Avocado	24
Blumenkohlsalat.	26
Radieschen-Gurken-Salat.	28
Garnelen-Avocado-Salat.	30
Tomaten-Avocado-Salat.	32
Suppen	33
Zucchini-Sellerie-Cremesuppe.	33
Brokkolicremesuppe.	34
Kürbis-Blumenkohl-Suppe.	36
Bunte Minestrone.	38
Kohlrabi-Karotten-Suppe.	40
Dips, Pesto und Aufstriche	41
Avocado-Spinat-Dip.	41
Karotten-Mandel-Pesto.	42
Ei-Aufstrich.	43
Tomaten-Feta-Creme.	44

Frühstück und Süßspeisen	45
Falscher Milchreis	45
Syrniki (Russische Quarkpfannkuchen)	46
Mandelbrei mit Zimt	48
Heidelbeer-Crumble	49
Kokos-Porridge	50
Pancakes mit Beeren	52
Snacks	53
Mikrowellenbrot	53
Fetabällchen mit Nusskruste	54
Tomaten mit Lachscremefüllung	56
Omelett-Wraps	57
Rote Bete mit Fetacreme	58
Hauptgerichte vegetarisch und vegan	59
Ratatouillegemüse	59
Asiatische Nudelpfanne	60
Zoodles mit Basilikumpesto	62
Tofu-Eierspeise	64
Pizza Margherita	66
Zucchini-Wedges mit mediterranem Joghurtdip	68
Gebackener Schafskäse auf Blumenkohlreis	70
Zucchininudeln mit Erdnussauce	72
Gemüsepudding	74
Hauptgerichte mit Fisch	75
Schneller Garnelen-Curry-Topf	75
Thunfisch-Pizza-Bowl	76
Falscher Couscous mit Garnelen	78
Kabeljau-Gemüse-Päckchen	80
Lachs mit Gemüsenudeln im Päckchen	82
Lachs mit Mandelkruste und Zucchininudeln	84
Kabeljau mit Pak-Choi-Gemüse	86
Fischbällchen in Tomatensauce	88
Hauptgerichte mit Fleisch und Wurst	89
Schinken-Käse-Rührei	89
Bauerntopf	90
Sauerkrauteintopf	92
Paprika-Schnitzel-Topf	93
Rinder-Gemüse-Topf	94
Hackbällchen in Currysauce mit Brokkoli	96
Zoodles mit Karotten-Hack-Bolognese	98
Mediterraner Gemüse-Hack-Auflauf	100

Hauptspeisen mit Geflügel.....	101
Eiermuffins mit Putenschinken	101
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis	102
Blumisotto mit Hähnchen	104
Hähnchenbrust im Speckmantel mit Sahnesauce	106
Hühnerfrikassee	108
Puten-Pesto-Röllchen mit Schmandsauce	110
Blumenkohl-Hackbällchen-Auflauf	112
Hähnchen Alfredo mit Zucchininudeln	114
Hähnchen mit Shiratakireis	116
Desserts	117
Erdnussbutter-Cookies	117
No-Bake-Cookies	118
Schokocreme	119
Walnuss-Brownies	120
Mandel-Schoko-Pudding	122
Schoko-Haselnuss-Bällchen	123
Himbeerdessert	124
Rezeptverzeichnis nach Zubereitungszeit	125
Bild- und Rezeptnachweis	127
Die Mitwirkenden	128
Über die Autorin	128