

Inhaltsübersicht

WER WIR SIND UND WAS WIR UNS DABEI DENKEN	3
SAISONLISTE	7
EIN PAAR (MEHR) WORTE ZU LCHF UND DIESEM KOCHBUCH	8
LCHF und die Vitamine	12
Vitamin D – das unterschätzte, aber lebenswichtige Hormon	14
Kleine Gebrauchsanweisung	16
BLATTGEMÜSE - VON GRÜN NACH BUNT UND WIEDER ZURÜCK	18
Batavia mit Speck und Johannisbeeren	21
Marinierter Mozzarella auf Romana	21
Avocado und Knoblauch-Champignons auf Lollo rosso	22
Lollo biondo mit gerösteten Mandelblättchen und Himbeere	22
Zickige Bällchen auf Eichblatt	23
Beas tomatisierte Mangoldpäckchen	25
Mangoldröllchen aus der Pfanne	25
Schollerolle mit Estragonsahne und Mangoldgemüse	27
Mangold-Feta-Pfanne mit kühlem Joghurt	28
Schnelle Mangoldsuppe mit Krabben und Kokos	28
Mangold-Quiche	29
BLÜTEN- UND KNOSPENGEMÜSE – BODENSTÄNDIGE DELIKATESSEN!	30
Blumenkohlreis	33
Gerösteter Blumenkohl	33
Blütenkohl mit Mettbällchen	34
Gefüllte, panierte Zucchiniblüte	34
Artischocke und Tomate überbacken	35
Artischocken-Feta-Creme	35
Artischocke mit 3 Dips	36
FRUCHTGEMÜSE - GEMÜSE ODER OBST? DAS IST HIER DIE FRAGE!	39
Avocado und Gurke in minzigem Joghurt	40
Kalte Gurken-Cremesuppe mit grünem Spargel	40

Gurkenschiffchen mit Thunfischcreme	41
Tatar aus Matjes, Gurke und Melone	41
Lamm-Kebab mit minziger Gurke in Joghurt	42
Eingelegte Gurken	44
Salat aus Prinzessbohnen und Speckwürfeln	44
Grüne Bohnen mit Fleisch auf Bulgarisch	45
Loubieh bil Zeyt	45
Entrecôte mit grünen Bohnen und simpler Pfeffer-Béarnaise	46

STÄNGELGEMÜSE – SCHLANK, ABER SCHMACKHAFT! 48

Mousse vom weißen Spargel mit Tatar von der Räuchermakrele	50
Grüner Spargel im Serrano-Mantel	52
Fruchtig mariniertes Spargel mit Parmesan	52
Lachs & Spargel “zackzack“	53
Grüne Spargelcremesuppe mit Parmachips	53
Ummantelte Schweinefiletmedaillons mit Gorgonzola-Sahne & grünem Spargel	55
Rinderherz-Carpaccio & roher Spargelsalat	56
Minestrone	57
Stielmus-“Untereinander“	57
Hähnchenschenkel auf Rhabarber-Tomaten-Gemüse	58
Rhabarber-Avocado-Salat mit cremigem Kresse-Dressing	58

WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL - IST DENN SCHON WIEDER WINTER? 60

Anjas Fenchel-Tomaten-Antipasti	62
Bunter Fleischsalat	62
Makrele auf Radieschen-Champignon-Salat	63
Rettich-Chips	63
Koodles Carbonara	64

KRÄUTER – GESUNDE GESCHMACKSVERSTÄRKER 67

Nacken aus dem Ofen	68
Chimichurri	69
Lammlachs mit Spinatsalat in scharfem Senfdressing	70
Basilikum-Macadamia-Pesto	72
Toskanisches Filet	72
Bibbeleskäs 2.0	73
Borretsch-Rucola-Cremesuppe mit getrockneten Tomaten	73

Thunfischröstis mit Dilldip	74
Kabeljau in Senf-Dill-Sauce	76
Hähnchenleber-Pfanne	76
Marinierte Zickenbällchen	77
Frikassee mit Huhn und Krabben	79
Suddas Matjes in der sahnigen Kräuteredition	79
Lachs und Zucchini mit Petersilie	80
Würzöl mit Rosmarin & Thymian	80
Zitronen-Kräuter-Schenkel auf Gemüse	81
Kaninchen mit Salbei und Oliven	81
Rumpsteak mit Rettichgratin und Rosmarin-Sauce	82
BEEREN - KLEINE POWERFRÜCHTE	84
Erdbeer-Spargel-Rucola-Salat mit Walnüssen	85
Sahnige Erdbeertorte	86
Fruchtige Hochstapelei!	88
Schnitzelröllekes mit Johannisbeer-Mascarpone-Füllung	89
Erdbeermousse	89
BASICS - REZEPTE, DIE MAN IMMER BRAUCHEN KANN	90
Opsies	91
Heinrichknäcke	92
Suddas gefälschte Hollandaise für Eilige	92
Himbeer-Essig	93
Currypulver	93
REZEPTVERZEICHNIS NACH KATEGORIEN	94
LITERATURTIPPS	97
Literaturtipps	97
Quellenangaben	97
Websites und Blogs, die wir mögen	97
DANKE	98
IMPRESSUM	100

Saisonliste Mai & Juni - welches Obst & Gemüse kommt frisch auf den Teller?

BLATTGEMÜSE, REZEPTE AB S. 18

Batavia
Eichblatt
Eisbergsalat
Kopfsalat
Lauch
Lollo biondo
Lollo rosso
Mangold
Romana
Rucola
Spinat

BLÜTENGEMÜSE, REZEPTE AB S. 30

Artischocke
Blumenkohl
Brokkoli
Zucchiniblüte

FRUCHTGEMÜSE, REZEPTE AB S. 39

Gurke
Melone
Stangenbohne

STÄNGELGEMÜSE, REZEPTE AB S. 48

Rhabarber
Spargel
Stangensellerie
Stielmus

WURZEL, KNOLLE, ZWIEBEL, REZEPTE AB S. 60

Fenchel
Kohlrabi
Möhre
Radieschen
Rettich

KRÄUTER, REZEPTE AB S. 67

Bärlauch (Mai)
Basilikum
Bohnenkraut (Juni)
Borretsch
Brennnessel
Dill
Estragon (Juni)
Kerbel
Koriander
Lorbeer
Oregano
Petersilie
Rosmarin
Salbei
Schnittlauch
Thymian
Zitronenmelisse

BEEREN, REZEPTE AB S. 84

Erdbeeren
Himbeeren
Johannisbeeren