

# Inhaltsübersicht

<b>WER WIR SIND UND WAS WIR UNS DABEI DENKEN</b>	<b>3</b>
<b>SAISONLISTE</b>	<b>7</b>
<b>EIN PAAR (MEHR) WORTE ZU LCHF UND DIESEM KOCHBUCH</b>	<b>8</b>
LCHF und die Vitamine	12
Vitamin D – das unterschätzte, aber lebenswichtige Hormon	14
Kleine Gebrauchsanweisung	16
<b>BLATTGEMÜSE - VON GRÜN NACH BUNT UND WIEDER ZURÜCK</b>	<b>18</b>
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
<b>BLÜTEN- UND KNOSPENGEMÜSE – BODENSTÄNDIGE DELIKATESSEN!</b>	<b>30</b>
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
<b>FRUCHTGEMÜSE - GEMÜSE ODER OBST? DAS IST HIER DIE FRAGE!</b>	<b>39</b>
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
<b>BEEREN - KLEINE POWERFRÜCHTE</b>	<b>84</b>
Erdbeer-Spargel-Rucola-Salat mit Walnüssen	85
Sahnige Erdbeertorte	86
Fruchtige Hochstapelei!	88
Schnitzelrölkkes mit Johannisbeer-Mascarpone-Füllung	89
Erdbeermousse	89
<b>BASICS - REZEPTE, DIE MAN IMMER BRAUCHEN KANN</b>	<b>90</b>
Opsies	91
Heinrichknäcke	92
Suddas gefälschte Hollandaise für Eilige	92
Himbeer-Essig	93
Currypulver	93
<b>REZEPTVERZEICHNIS NACH KATEGORIEN</b>	<b>94</b>
<b>LITERATURTIPPS</b>	<b>97</b>
Literaturtipps	97
Quellenangaben	97
Websites und Blogs, die wir mögen	97
<b>DANKE</b>	<b>98</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>100</b>

# 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