



Rezeptübersicht

Pizza, Pizza, Fastfood Numero Uno

Schüttelpizza bolognese	20
Pizzabaguette Hawaii	22
Pizza-Kürbisaufwurf	24
Pizza Pesto	26
Blumenkohlpizza Napoli	28
Pizza Diavolo	30

Jetzt burgert es mal so richtig

Low-Carb-Double-Cheeseburger mit Bacon	33
Raclette-Butternut-Burger mit Salat	36
Cheesy-Creamy-Burger-Salat	38
Cheeseburger-Bolognese mit Zucchini-Nudeln (Zudeln)	40
Happy-Carb-Burger-Menü	42
Brotloser Burger Surf and Turf	44
Happy-Chicken-Nuggets mit Currysoße und Salat	46

Ravioli, Bratwurst und Co. Typisch deutsch!

Low-Carb-Ketchup	49
Seelachs mit Remoulade und Bratkohlrabi	50
Ravioli mit Tomatensoße	52
XXL-Raclettepfännchen	54
Brathähnchen mit Tomaten-Krautsalat	56
Kürbispommes rot/grün	58
Monster-Bratwurst-Spieße mit Rote-Bete-Feta-Dip	60
Low-Carb-Mettbrötchen	62
Happy-Zucchini-Hotdog	65

Fastfood aus aller Welt

Thai-Curry Buddhas Glück	66
Köttbullar auf Pink Slaw mit Dill-Krabben-Creme	68
Low-Carb-Puten-Döner mit Salat	70
Low-Carb-Lasagne	72

Indian Drumsticks mit Kokos- Blumenkohlreis und Ketchup	75
Gyros in Metaxasoße mit Steckrübenpommes	76

Los geht der Partysalat

Griechischer Schichtsalat	80
Tuna-Schinken-Brokkoli- Eiersalat	82
Curry-Ofenfrikadellen mit buntem Kohlrabisalat	84
Happy Schichtsalat	86
Mayonnaise	87
Mac Kohlrabisalat	88
Heringssalat Steife Brise	90

Topfgerichte, mit denen die Stimmung kocht

Teufelssuppe	92
Käse-Lauch-Suppe	94
Räubertopf	96
Currywurstsuppe	98
Chili con Carne	100
Partysuppe Elsässer Art	102

Fingerfood gebacken

Brötchenrad	104
Pull-Apart-Pizza-Bread	106
Scharfe Partyschnecken	108
Mini-Mett-Partymuffins mit Sahne-Meerrettich-Dip	110
Gemüserolle mit zickiger Lachs-Kressfüllung	112
Partybaguette mit Oliven	114

Süße und flüssige Glücksmacher

Low-Carb-Apfeltaschen	116
Karamell-Schoko-Shake	118
Frozen-Joghurt-Smoothie	
Mango-Zitrone	119
Kokoschokolade	120
Schlappenhauer-Cocktail	121

