

DORIS MULIAR

# SANDWICHES OHNE BROT

UND ANDERE **LOW-CARB-SNACKS**

Über **80 Rezepte** für den  
leichten Genuss zwischendurch



riva

DORIS MULIAR

# SANDWICHES OHNE BROT

UND ANDERE **LOW-CARB**-SNACKS

© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DORIS MULIAR

# SANDWICHES OHNE BROT

UND ANDERE **LOW-CARB-SNACKS**

Über **80 Rezepte** für den  
leichten Genuss zwischendurch

© 2016 Doris Muliars Sandwiches ohne Brot® (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



riva

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Gesamtproduktion: Marc Strittmatter, Freising

Covergestaltung: atelier seidel, Teising

Umschlagabbildung: AS Foodstudio, Shutterstock

Abbildungen im Innenteil: Fotolia: S. 24, 26, 33, 34, 36, 54, 73, 81; iStock: S. 39, 40, 43, 45, 46, 71, 87; Shutterstock: S. 3, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 32, 35, 38, 41, 44, 48, 49, 51, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 74, 75, 77, 79, 80, 84, 86, 88, 91, 92

Bildbearbeitung: Pamela Machleidt, München

Satz: Kristijan Matic, Kullmann & Partner GbR, Stuttgart

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-801-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-078-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-079-4

**Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter**

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# INHALT

## Belegt und bestrichen: Sandwiches ohne Brot . . . . . 8

Gegrilltes Auberginen-Sandwich mit Schinken und Käse . . . . .	10
Überbackenes »Auberginen-Brot« . . . . .	11
Auberginen-Mozzarella-Türmchen . . . . .	12
Auberginen-Brötchen mit Tomatensalsa . . . . .	13
Auberginen-Canapés . . . . .	14
Auberginen-Pizza . . . . .	15
Chicorée-Schiffchen mit Avocado und Schinken . . . . .	16
Chicorée-Schiffchen mit Gorgonzola und Walnüssen . . . . .	16
Chicorée-Schiffchen mit Thunfisch . . . . .	17
Gemüse – gegrillt und gestapelt . . . . .	18
Halloumi statt Toastbrot – mit Pesto . . . . .	19
Kräuterpesto mit Haselnüssen . . . . .	20
Spinatpesto mit Sonnenblumenkernen . . . . .	20
Gefüllter Halloumi . . . . .	21
Einfach Kasseler . . . . .	22
Rote Bete mit Frischkäse-Aufstrich . . . . .	22
Belegter Kohlrabi . . . . .	23
Kohlrabi-Scheibletten . . . . .	24
Lachs-Häppchen auf Gurke . . . . .	25
Asiatische Gurken-Schnitten . . . . .	26
Rote-Bete-Schnittchen mit Käse . . . . .	27
Rote Bete mit Avocadocreme . . . . .	28
Rote-Bete-Creme auf Radicchio . . . . .	28
Tomaten-Burger . . . . .	29
Portobello-Burger . . . . .	30
Ketchup (fast) ohne Zucker . . . . .	30
Eiertomate – scharf belegt . . . . .	32
Zucchini gestapelt . . . . .	33
Zucchini bestrichen . . . . .	34
Zucchini belegt . . . . .	35

© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## Prall gefüllt . . . . . 37

Ei trifft Lachs . . . . .	38
Ei mit Thunfisch . . . . .	39
Ei mit Forellenkaviar . . . . .	40
Feige mit gekochtem Schinken . . . . .	41
Feige mit Ziegenkäse . . . . .	42
Champignons mit gebratenem Schinken und Parmesan . . . . .	43
Champignons mit Gorgonzola und Mandelbiscuits . . . . .	44
Braune Champignons mit Tomaten und Kräutern . . . . .	45
Champignons mit Bacon und Ziegenkäse . . . . .	46
Austernpilze mit Kräutern überbacken . . . . .	47
Gurken »Sushi Style« . . . . .	48
Gurkenschiffchen . . . . .	49
Gurkenröhrchen mit Thunfischsalat . . . . .	50
Paprika-Naschwerk . . . . .	51
Paprika – knackig und gefüllt . . . . .	52
Mini-Schoten mit Thunfischsalat . . . . .	53
Paprikaschiffchen mit Kräuterquark . . . . .	54
Portobello mit Avocado-creme . . . . .	55
Überbackener Portobello mit Flusskrebse . . . . .	56
Gefüllter Portobello mit Mozzarella . . . . .	57
Gefüllte Rote Bete . . . . .	58
Tomaten mit Garnelen gefüllt . . . . .	59
Radieschen-Eier im Lollo-Rosso-Blatt . . . . .	60
Mini-Mozzarella im Basilikumblatt . . . . .	61

## Toll gerollt . . . . . 63

Gegrillte Aubergine mit Hüttenkäse . . . . .	64
Gurkenröllchen mit Avocado-creme . . . . .	65
Gurkenröllchen mit Garnelen . . . . .	66
Gurkenröllchen mit Pâté und Radieschen . . . . .	67
Roter Paprika gerollt . . . . .	68
Gefüllte Hähnchenbrust mit Parmaschinken . . . . .	69
Paprika im Hähnchenschnitzel . . . . .	70
Champignons in Bacon gewickelt . . . . .	71
Mozzarella im Speckmantel . . . . .	72
Omelett-Schnittchen mit Schinken und Rucola . . . . .	73

© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Chorizo-Röllchen mit Paprika und Käse . . . . .	74
Gegrillte Zucchinirollchen mit Feta . . . . .	75
Marinierte Zucchinihappen . . . . .	76
Gebratene Zucchini mit Parmaschinken . . . . .	77
Gemüsesticks in Reispapier . . . . .	78
Garnelen mit Salat im Reispapier . . . . .	79
Spinatrollchen mit Tofu . . . . .	80
Reispapier-Rollen gefüllt mit Lachs und Shirataki-Nudeln	81

**Schnell gebacken . . . . . 83**

Mandelbiscuits . . . . .	84
Low-Carb-Kekse mit Magerquark . . . . .	85
Kräuter-Scones . . . . .	86
Käsecracker . . . . .	87
Zucchini-Fritters . . . . .	88
Leinsamen-Pfannkuchen . . . . .	89
Blumenkohl-Curry-Pfannkuchen . . . . .	90
Tartelettes mit Frischkäse-Füllung . . . . .	91
Bratwurst-Muffins . . . . .	92
 Rezepte: Vegetarisch, vegan, mit Fleisch und mit Fisch . .	 93

© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels »Sandwiches ohne Brot« (ISBN 978-3-86883-801-5)  
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## Belegt und bestrichen: Sandwiches ohne Brot

Ganz klassisch besteht ein Sandwich aus zwei oder mehreren dünnen Scheiben Brot, zwischen die man Wurst, Käse, Braten, Gurkenscheiben, Tomaten, Salat und vieles mehr legen kann. Garniert wird das Ganze noch gern mit Ketchup, Mayonnaise oder Remoulade. Angeblich wurde dieser Snack von John Montagu 4. Earl of Sandwich erfunden, der sich während des Kartenspiels keine Zeit zum Essen nehmen wollte und sich Rinderbraten zwischen zwei Brothälften servieren ließ. Die Mitspieler machten ihm das nach und das »Sandwich« war geboren. Zunächst als Abendimbiss, dann mehr und mehr als Zwischenmahlzeit. Bald wurde es wich-

tiger Bestandteil eines englischen Picknicks und avancierte zum optimalen Proviant bei Bahnreisen. Das Sandwich bereist unter verschiedenen Namen die ganze Welt: Tramezzini in Italien, Cemita in Mexico, Croques in Frankreich, Burger in den USA, Bocado in Spanien, Smörrebröd, Döner, Toastie, Pita, die Klappstulle, das Fischbrötchen, die Leberkässemmel – jedes Land klemmt mehr oder weniger gute Dinge zwischen zwei oder mehr Brothälften. Auch unsere Supermarktregale sind voll mit Sandwiches aller Art, und Sandwichketten gibt es fast an jeder Ecke. Das Angebot ist vielfältig, preiswert, sieht lecker aus und ersetzt unkompliziert eine Mahlzeit oder wird einfach mal zwischendurch gegessen.

Blöd nur, dass da immer Brot im Spiel ist und meistens sogar Weißbrot – und das ist nicht gut geeignet zur regelmäßigen Ernährung und schon gar nicht gut als Zwischenmahlzeit. Denn Brot ist neben Teigwaren und Reis Kohlenhydratlieferant Nr. 1 und sollte sparsam und wenn möglich in einer Vollkornvariante gegessen werden. Warum es so wichtig ist, bei Zwischenmahlzeiten auf jeden Fall auf Kohlenhydrate zu verzichten, ist in vielen Büchern, zum Beispiel *Low Carb* von Worm/Muliar, genau erklärt. Nur so viel: Kohlenhydrate werden vom Organismus gleich in Zucker umgewandelt und in die Blutbahn geschleust. Das veranlasst die Bauchspeicheldrüse Insulin auszuschütten, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Das Fatale: So lange Insulin im Blut kreist, wird kein Fett abgebaut. Und noch fataler: Der »Motor« Bauchspeicheldrüse wird viel zu oft angeworfen und könnte früher oder später einmal schlapp machen – Diabetes wäre die Folge.

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten »Sandwiches« vor, die ganz ohne Brot auskommen. Die Rezepte sind nur Anregungen – Sie werden sicher Ihre besonderen Vorlieben finden und selbst Ideen haben, was Sie noch alles belegen und so zum Sandwich machen können. Der Gemüseliebhaber wird sich vielleicht noch mehr Gemüsescheiben mit Cremes bestreichen und übereinander stapeln, der Fleischfreund auch mal was Grünes zwischen zwei Schinkenscheiben legen und Käse – in Scheiben oder lecker angerührt – geht eigentlich immer.

Auf das Zählen der Kalorien haben wir verzichtet, denn es geht darum, Ihnen Anregungen zu geben, wie Sie Kohlenhydrate einsparen können, und wir gehen davon aus, dass Sie Ihre Snacks nicht zu einer bombastischen Mahlzeit ausbauen werden.