

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>

DORIS MULIAR

SANDWICHES OHNE BROT

UND ANDERE **LOW-CARB-SNACKS**

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

© 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>



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

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

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
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

Praall 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 Avocadocreme	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 Avocadocreme	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

Chorizo-Röllchen mit Paprika und Käse	74
Gegrillte Zucchiniröllchen mit Feta	75
Marinierte Zucchinihappen	76
Gebratene Zucchini mit Parmaschinken	77
Gemüsesticks in Reispapier	78
Garnelen mit Salat im Reispapier	79
Spinatröllchen 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



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-