

Inhalt

Der LOGI-Sommer ist da!	8
Die LOGI-Methode	10
Warum ist die LOGI-Methode so ideal zum Abnehmen und zur Steigerung des Wohlbefindens?	10
Mit LOGI ist Genuss garantiert!	11
Wie setzt man LOGI im täglichen Leben um? Nichts leichter als das!	11
Ist die LOGI-Ernährung teuer?	11
Nur Mut! Fangen Sie einfach an. Besser heute als morgen.	11
Die LOGI-Pyramide – das Herzstück der LOGI-Methode	12
LOGI im Detail	14
Gemüse und Obst	14
Gesunde Fette	14
Fleisch	15
Fisch	15
Eier	15
Milch und Milchprodukte	16
Hülsenfrüchte ...	16
... und Sojaprodukte	16
Nüsse	17
Süßungsmittel	17
Getränke	17
LOGI im Sommer	18
Der große LOGI-Saisonkalender	21



Rezepte

Feige Birne auf Ricottaquark	27	Balsamico-Lachs mit Orangen-Kerbelsauce	83
Sommerlicher Obstsalat	29	Lachsfilet auf lauwarmem Sommersalat	85
Energy-Smoothie	30	Zanderfilet mit jungen Bohnen auf Zitronenschaum	87
Mango-LOGI-Lassi	31	Matjeshäppchen mit Pfiff	89
Kokos-Himbeer-Quarktraum	32	Knusperpuffer mit Räucherlachs	91
Herzhafter Sommerquark	33	Lachs-Gemüsepfanne Thessaloniki	92
Kokos-Quark-Fladenbrot	35	Edelfischragout auf gebratenem Salat	93
Nussiges Stockbrot	37	Gefüllte Renken auf Gartengemüse	94
Pizza Pane	38	Gebratene Garnelen auf Möhrentagliatelle	95
Kokoswraps	39	Scharfes Rind auf Ofengemüse	97
Tortilla española	40	Putenschnitzel vom Grill mit raffiniertes Limettensauce	99
Quarkpfannkuchen mit Kirschen	41	Zarte Metaxa-Rippchen vom Grill	101
Scharfes Spargelomelett	42	Lammrückenspieß mit portugiesischer Kräutersauce	103
Friesisches Omelett	43	Tunesische Lammhackbällchen	104
Sardinen auf mediterranem Salat	45	Frikadelle italiano	105
Rucola-Feta-Salat mit Makrele	46	Vitello Tonnato	107
Gebratener weißer Spargel à l'orange	47	Chickenburger	109
Süß-scharfer Fruchtsalat mit Sprossen	49	Cheeseburger »ohne alles«	111
Gratierter Feta auf fruchtigem Rucolasalat mit Feigen	50	Limetten-Knoblauch-Schnitzel auf Feta-Ofengemüse	112
Sprossensalat mit Asia-Flair	51	Persische Köfte	113
Gratinierte griechische Feigen	52	Rinderfilets mit Nusskruste	114
Warmer Champignonsalat mit Korianderparmesan	53	Sauer-scharf marinierte Rinderlende vom Grill	115
Insalata Frutti di Mare	55	Gegrillte Artischocken mit feurigem Dip	116
Quarkcreme mit Räucherfisch	57	Paprikabömbchen	117
Melonenhäppchen mit Forellenbällchen	58	Auberginen-Möhren-Lasagne	119
Zaziki	59	Veggie-Tajine	121
Rotes Beerenpesto	61	Fruchtiges gelbes Thaicurry	123
Indischer Mango-Papaya-Dip	62	Asia-Gemüse heiß & kalt	125
Minz-Raita	63	ZucchiniSpaghetti mit Pecorino-Nuss-Sugo	127
Knabbergemüse mit Dip	65	Grilltomaten Surprise	129
Thailändisches Forellensüppchen	67	Weißer Spargel mit Mandel-Parmesan-Sahne	130
Apfel-Fenchel-Suppe mit Makrele	68	Gratiniertes Feta »Provençale«	131
Provenzalische Fischsuppe	69	Tofu Coco-Limón	133
Gazpacho	70	Scamorza-Spießchen auf Gurken-Apfel-Ragout	135
Marokkanischer Hähnchentopf	71	Clafoutis aux abricots	137
Elegante Rettichsuppe	73	Sweet Orange-Blues	139
Mediterraner Meeresfrüchteintopf	75	Gefüllte Feigen mit Cranberry-Walnusscreme	141
Miesmuscheln auf roten und grünen »Tagliatelle«	77	Fruchtiges Sektgelee mit Vanillemilch	143
Lachs mit rosa Pfeffer auf Gemüsegratin	79	Pflaumen-Mandelhäppchen	145
Calamares el greco	81	Kokos-Kirsch Krapfen	147
Zarte Kräuterforelle vom Grill	82	Gegrillte Feigen mit Amaretto-Mandel-Füllung	149
		Caipirinha-Sorbet	151
		Melone-Stachelbeertorte	153
		Himbeer-Joghurt-Wolke	155

Der LOGI-Sommer ist da!

Sommerlaune, Leichtigkeit, traumhafte Tage und lange Nächte. Urlaub, Abenteuer und Erholung. Summer-Feeling pur. Ein bisschen Meer steckt nunmal in jedem von uns, ganz gleich, ob groß oder klein. Zeit, auf Reisen zu gehen, in die Ferne zu träumen und Neues auszuprobieren. Gerade auch dann, wenn man dafür zu Hause bleibt. Ferienstimmung de luxe funktioniert auf jeden Fall auch im Garten, auf dem Balkon, im Freibad oder Stadtpark!

Gewusst wie! Hier ist ein ganzes Buch voller köstlicher Anregungen für Sie ...

»LOGI – Die schönsten Rezepte für den Sommer« sind nämlich ... genau das. Ein Multikulti-Sommertraum von Mittelmeer bis Nordseeküste. Köstliche Salate, mediterrane Zaubereien und raffiniert Gegrilltes. Frisches Grün und fruchtiges Bunt. Maßgeschneidert für den kulinarischen Urlaub zu Hause. Der absolute veggie-, vegan-, pesco-, carni-, ovo-, tutto-Flash. Mit so viel Genuss haben Sie noch nie etwas für Ihr Summer-Feeling getan.

Oder gegen Ihren Diabetes, Ihre Frühjahrsmüdigkeit, Langeweile in der Küche und Ihr ungestilltes Fernweh ...

Nicht vergessen: LOGI macht glücklich. Und schlank! Im Frühling, Sommer, Herbst und Winter.





Rettich. Er stammt ursprünglich aus Asien und gehört zu den ältesten Kultur- und Heilpflanzen. In Deutschland wird er seit dem Mittelalter geschätzt. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Wurzel fest und unverletzt und die Blättchen frisch sind.

Riesengarnele. Die Krustentiere mit dem extrem zarten und leckeren Fleisch werden unter vielen Namen gehandelt – Garnelen, Gambas, Shrimps etc. – und kommen sprichwörtlich in allen Farben, Formen und Größen vor. Riesengarnelen sind besonders große Garnelen. Sie wiegen zwischen 55 g und 75 g.



Sardinen. In der Nordsee werden Sardinen im Juni und August gefischt. Sardinen zeichnen sich vor allem durch einen etwas höheren Fettanteil aus – was sie unter anderem zu köstlichen Kandidaten für Grill und Pfanne macht.



Seeteufel. Er wird auch Angler oder Lotte genannt und ist in fast allen gemäßigten und tropischen Gebieten der Weltmeere verbreitet. Sein festes, weißes Fleisch ist sehr aromatisch und völlig ohne Gräten. Das Seeteufel-Filet eignet sich zum Braten, Grillen und Dünsten. Allerdings müssen seine zahlreichen Hautschichten vor der Zubereitung entfernt werden.

Seelachs/Köhler. Einer der wichtigsten Speisefische. Er gehört zur Familie der Dorsche. Der Name Seelachs ist irreführend und von der Lebensmittelindustrie eingebürgert worden. Das Verbreitungsgebiet des Köhlers ist die kalte aber gemäßigte Region um Island, Spitzbergen, Norwegen, die Nordsee und die vordere Ostsee.



Stachelbeeren. Die köstlichen, süßen Früchte findet man in weißlich, grün, gelb, braun und rot – alle schmecken intensiv nach Sommer und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Man sagt ihnen sogar lindernde Wirkung bei rheumatischen Beschwerden nach.



Spargel. Grün oder weiß – ein Sommergedicht. Grüner Spargel schmeckt etwas herzhafter, dafür ist der weiße vitaminreicher. Und gart ein bisschen länger. Aufbewahren lässt er sich am besten, in ein feuchtes Tuch gewickelt, im Kühlschrank.



Tomaten. So schmeckt der Sommer! Herzhaft aromatisch und intensiv. Ab Juli haben unsere heimischen Tomaten genug Sonne getankt und sind startklar für köstlich leichte Saucen, Salate, Dips, Gratins und Marinaden. Probieren Sie unbedingt auch die ausgefalleneren Sorten vom Markt.

Zucchini. Mild-aromatisch, herzhaft, gelb, grün. Zucchini passen zu fast allem. Gegrillt, gedünstet, gebraten, frittiert... ein sommerliches Kombinationswunder. Je kleiner, desto feiner.



Der große LOGI-Saisonkalender

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Obst												
Aprikosen						■	■	■				
Äpfel	■	■	■	■				■	■	■	■	■
Birnen						■	■	■	■	■	■	■
Brombeeren							■	■	■	■		
Erdbeeren					■	■	■	■				
Feigen					■	■	■	■				
Himbeeren						■	■	■	■			
Heidelbeeren						■	■	■	■			
Johannisbeeren						■	■	■	■			
Kirschen					■	■	■	■				
Mirabellen						■	■	■	■			
Melonen	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Nektarinen						■	■	■	■	■	■	
Pfirsiche						■	■	■	■	■	■	
Pflaumen						■	■	■	■	■	■	
Rhabarber				■	■	■	■	■				
Stachelbeeren						■	■	■	■			
Trauben							■	■	■	■	■	■
Quitten							■	■	■	■	■	■
Salat												
Batavia				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eichblattsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eisbergsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Endivie			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Feldsalat	■	■	■						■	■	■	■
Frisée				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lollo rosso/bianco				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	■
Radicchio					■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spinat			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

■ Neben-/Übergangssaison ■ Hauptsaison



Süß-scharfer Fruchtsalat mit Sprossen



4 Portionen



15 Minuten



leicht



Salat

Die Orangen heiß waschen und gut abtrocknen. Ungefähr 1 EL Schale abreiben. Dann die Orange und die Grapefruit auspressen.

Den Orangen-Grapefruitsaft mit dem fein geriebenen Ingwer, Honig, fein gehackter Chilischote und Zitronenschale mischen.

Die Honigmelone halbieren, entkernen, in Spalten schneiden und schälen. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und die Blütenkelche entfernen. Dann halbieren oder vierteln. Die Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden.

Früchte und Paprika vorsichtig mischen, das Orangendressing unterheben. Alle Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und mit den Sprossen unter den Salat heben. Etwa 20 Minuten ziehen lassen und servieren.

- 1 unbehandelte Orange
- 1 rosa Grapefruit
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL Honig
- 1 Chilischote
- 1 kleine Honigmelone
- 2 Kiwis
- 200 g Erdbeeren
- 1 rote Paprika
- 10 Radiesschen
- 2 Schalen Alfalfasprossen
- 1 Schale Radiesschensprossen
- 1 Bund Minze.

1 Portion (ca. 375 g): 174 kcal, 6,2 g EW (16,4 E%), 1,3 g Fett (7,8 E%), 28,6 g KH (75,8 E%)



Lachs mit rosa Pfeffer auf Gemüsegratin



4 Portionen



xx Minuten



leicht/mittel



Fisch

Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Lauch, Zucchini, Sellerie und Tomaten putzen und jeweils in dünne Scheiben schneiden. Champignons mit Küchenpapier trocken abreiben und blättrig schneiden.

Den Backofen vorheizen. Eine Auflaufform (mit Deckel) dünn mit etwas Öl einfetten. Die Gemüsescheiben darin einschichten und mit den Kräutern bestreuen.

Den Feta zerbröseln und mit der Sahne und der Milch verrühren. Den Knoblauch abziehen, durch die Presse drücken und unterrühren. Reichlich Pfeffer aus der Mühle, etwas Salz und die Kräuter der Provence einrühren. Die Mischung über das Gemüse gießen.

Im Backofen bei 225° (Gas Stufe 4, Umluft 200°) abgedeckt 20 Minuten garen. Inzwischen den Parmesan fein reiben. Den Deckel von der Form nehmen und das Gemüse mit Parmesan bestreuen. In 10 Minuten goldgelb überbacken.

Währenddessen den Lachs mit dem Saft einer halben Zitrone rundum beträufeln. Die andere Zitronenhälfte in dünne Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsfilets von jeder Seite 2–3 Minuten braten

Den Lachs mit den Zitronenscheiben anrichten, mit rosa Pfeffer bestreuen und das Gratin dazu servieren.

- 6 Schalotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 Staudensellerie
- 4 kleine Tomaten
- 200 g Champignons
- frischer Rosmarin und Thymian (nach Geschmack)
- 50 g Feta
- 100 ml Sahne
- 100 ml Milch (3,5 % Fett)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kräuter der Provence
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Parmesan
- 2 Lachsfilets
- 1 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL rosa Pfeffer.

1 Portion (ca. 465 g): 570 kcal, 42,8 g EW (30,5 E%), 38,2 g Fett (61,8 E%), 10,7 g KH (7,6 E%)



Scharfes Rind auf Ofengemüse



2 Portionen



30 Minuten



mittel



Fleisch

Aubergine waschen, Paprika putzen und entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Avocado halbieren, den Kern entfernen, in Spalten schneiden und schälen.

Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in sehr feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Olivenöl, Thymian, Rosmarin, Chili und Knoblauch gut verrühren. Das Gemüse mit der Kräutermarinade in einen Gefrierbeutel oder einen verschließbaren Kunststoffbehälter geben, verschütteln und mindestens 20 Minuten durchziehen lassen.

Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

Das Gemüse auf einem Backblech ausbreiten, mit Meersalz und Pfeffer würzen und im Ofen (Mitte) 20–25 Minuten garen.

Nach 10 Minuten Garzeit das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch salzen und pfeffern und auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Anschließend in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Das Steak mit dem Ofengemüse servieren.

- 1** kleine Aubergine
- 1** Avocado
- 1** Paprikaschote
- 1** kleine Chilischote
- 1** Knoblauchzehe
- 4 EL** Olivenöl
- 1 TL** Thymian
- 1 TL** Rosmarin
- 1 EL** Rapsöl
- 400 g** Rindersteak
- Meersalz & Pfeffer aus der Mühle

1 Portion (ca. 530 g): 720 kcal, 46,5 g EW (26 E%), 52,7 g Fett (67 E%), 12,5 g KH (7 E%)



Cheeseburger »ohne alles«



4 Portionen



30 Minuten



leicht



Fleisch

Den Grill vorheizen. Die Salatblätter waschen, trocken tupfen und zur Seite legen. Die Gewürzgurken abtropfen lassen und in dünne Scheibchen schneiden. Die Tomaten waschen, den Stielansatz keilförmig entfernen und in Scheiben schneiden.

Das Hackfleisch mit dem Parmesan, den getrockneten Kräutern, Salz und Cayennepfeffer würzen und vermengen.

Aus der Hackmasse 4 gleich große 2 cm dicke Burgerpatties formen. Patties und den Grillrost mit Öl einpinseln und dann die Frikadellen von jeder Seite über direkter starker Hitze 4–5 Minuten grillen.

Kurz bevor die Burger gar sind, den Käse darauflegen. Den Deckel schließen, bis der Käse geschmolzen ist.

Jeweils ein Patty auf ein Salatblatt legen. Den Ketchup und den Senf über den zerlaufenen Käse streichen. Die Gewürzgurken, die Tomaten und die Röstzwiebeln darauf geben.

Je einen Burger in einem Salatblatt einwickeln.

- 4** große Blattsalatblätter
- 2** Gewürzgurken
- 2** Tomaten
- 500 g** Rinderhack
- 1 EL** geriebener Parmesan
- 1 EL** italienische Kräuter
- ½ TL** grobes Meersalz
- ½ TL** Cayennepfeffer
- 2 EL** Rapsöl
- 4** Scheiben Taleggiokäse
- 2 EL** Gewürzketchup
- 1 EL** Senf
- 4 TL** Röstzwiebeln

1 Portion (ca. 235 g): 440 kcal, 34 g EW (31 E%), 31,3 g Fett (64,6 E%), 4,8 g KH (4,4 E%)



Auberginen-Möhren-Lasagne



4 Portionen



45 Minuten



leicht/mittel



Veggie

Den Backofen auf 200° Umluft (220° Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Auberginen waschen, trocken tupfen, putzen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden

Die Auberginenscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen von beiden Seiten 5–7 Minuten grillen. Sie sind gar, wenn die Auberginen Farbe annehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel, die Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit dem Möhrensaft ablöschen.

Die geschälten Tomaten und die Möhrenscheiben zugeben, mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Basilikumstreifen würzen und 8–10 Minuten auf niedriger Stufe offen einkochen lassen.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln, 2 EL Sauce hineingeben, mit einer Schicht Auberginenscheiben bedecken. Darauf in dieser Reihenfolge 2–3 EL Sauce, Mozzarella-scheiben, 2 EL geriebenen Parmesan schichten.

Die oberste Schicht bilden Mozzarella, der zerbröselte Feta und Parmesan. Im vorgeheizten Backofen (Mitte) 15–20 Minuten backen.

- 800 g** Auberginen
- 150 g** Möhren
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** Olivenöl und etwas Öl für die Form
- 1** kleine Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 2 EL** Möhrensaft
- 1 TL** italienische Kräuter
- 200 g** Mozzarella
- 50 g** Feta
- 20 g** frisch geriebener Parmesan
- ½** Bund frisches Basilikum
- Salz & Pfeffer

1 Portion (ca. 450 g): 275 kcal, 15,2 g EW (22,8 E%), 18,1 g Fett (61,5 E%), 10,5 g KH (15,7 E%)



Kokos-Kirsch Krapfen



4 Portionen



60 Minuten



mittel



Dessert

Ricotta und Quark auf ein sauberes Geschirrtuch geben und in einem Sieb 30 Minuten abtropfen lassen. Dann die Mascarpone einrühren.

Inzwischen die Kirschen waschen, entkernen und vierteln. Das Ei trennen, das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen. Quarkteig mit dem Tuch fest umwickeln und die Flüssigkeit auspressen. Dann mit dem Eigelb, Puderzucker, Mehl, Mandeln, Vanille, Zimt und dem Johannisbrotkernmehl gut verrühren. Zunächst den Eischnee, dann die Früchte unterheben.

Das Frittierfett in einem hohen Topf erhitzen. Mit einem Esslöffel 8–10 Bällchen aus dem Teig formen und im Frittierfett goldbraun ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp etwas entfetten.

Die Ricotta-Kirsch-Krapfen hauchdünn mit Puderzucker bestäuben.

- 80 g** Ricotta
- 20 g** Mascarpone
- 20 g** Quark (20% Fett i. Tr.)
- 80 g** frische Kirschen
- 1** Ei, Salz
- 10 g** Puderzucker
- 10 g** Kokosmehl
- 10 g** gemahlene, blanchierte Mandeln
- 1** schwach gehäufte TL Johannisbrotkernmehl
- ¼ TL** gemahlene Vanille
- ¼ TL** Zimt
- 200 ml** Kokosöl zum Frittieren
- Puderzucker zum Bestäuben

1 Portion (ca. 85 g): 315 kcal, 5,1 g EW (6,5 E%), 19,9 g Fett (57,2 E%), 28,7 g KH (36,3 E%)