

14 TAGE

Ernährungsplan

"Entzuckerung" des Körpers



| | |
|--|----|
| Tag 1..... | 4 |
| Tag 2..... | 4 |
| Tag 3..... | 5 |
| Tag 4..... | 5 |
| Tag 5..... | 5 |
| Tag 6..... | 5 |
| Tag 7..... | 6 |
| Tag 8..... | 6 |
| Tag 9..... | 6 |
| Tag 10..... | 7 |
| Tag 11..... | 7 |
| Tag 12..... | 7 |
| Tag 13..... | 7 |
| Tag 14..... | 8 |
| Käse-Omelett mit Schnittlauch (1 Portion)..... | 8 |
| Geschnetzeltes mit Pilzen (1 Portion)..... | 9 |
| Gefüllte Rindfleischtaschen | 10 |
| Low-Carb-Pancakes (4 Portionen)..... | 11 |
| Bunter Schichtsalat (2 Portionen)..... | 12 |
| Hähnchen-Paprika-Curry (ohne Reis; 2 Portionen)..... | 14 |
| Asiatisches Rührei mit Sojasprossen..... | 16 |
| Lachs-Gurken-Salat (2 Portionen) | 17 |
| Provenzalisches Gemüse-Omelett | 18 |
| Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Leinsamen..... | 19 |
| Thunfisch-Salat mit Paprika und Tomaten..... | 20 |
| Schweinekoteletts mit Gemüse | 20 |
| Gefüllte Paprika mit Eiern und Käse (2 Portionen) | 22 |

| | |
|---|----|
| Hackfleischbällchen (4 Portionen) | 23 |
| Ceasar-Salat mit Streifen aus Hühnerbrust (2 Portionen) | 24 |
| Blumenkohl mit Avocado und Käse | 26 |
| Cream-Cheese-Pancakes (Low-Carb) (1 Portion)..... | 27 |
| Chicken-Curry und Kokosmilch (2 Portionen)..... | 28 |
| 2 Eier und grüner Salat (2 Portionen) | 29 |
| Rumpsteak mit Tomaten (2 Portionen) | 30 |
| Zucchini-Nudeln mit Parmesan (1 Portion)..... | 31 |
| Spiegeleier auf Bacon mit Zucchini (2 Portionen)..... | 32 |
| Lachsfilet mit grünem Salat und Spinat (2 Portionen)..... | 33 |
| Garnelen mit Spinat und Zucchiniwürfeln 2 Portionen) | 34 |
| Halbierte Avocado mit Ei und Salat gefüllt (1 Portion) | 35 |
| Avocado-Smoothie mit Spinat (2 Portionen) | 36 |
| Steaks mit Salsa-Dip, Käse, Blumenkohl (4 Portionen) | 37 |
| Omelett mit Cheddarkäse und Pilzen (2 Portionen) | 39 |
| Heidelbeeren und Leinöl im Sahnequark..... | 40 |
| Omelette mit Pilzen (2 Portionen) | 40 |
| Rucola mit Blauschimmelkäse, Avocado, Pute und Eiern (4 Portionen)..... | 41 |
| Brokkoli mit Hähnchenbrust mit Soße (2 Portionen)..... | 43 |
| Wrap mit Spinat-Feta-Füllung (6 Portionen) | 44 |
| Burger mit Spinat und Mozzarella (4 Burger-Portionen)..... | 46 |
| Lachs im Gemüsebett (1 Portion) | 47 |
| Omelett mit Käse und Pilzen (1 Portion) | 48 |
| Ketogene California Rolls (6 Portionen)..... | 49 |
| Hackfleischpfanne mit Haselnüssen und Karotten (2 Portionen)..... | 50 |
| Paprikastreifen mit Käse-Dip (2 Portionen) | 51 |
| Eier-Pilz-Pfanne (1 Portion)..... | 52 |

| | |
|---|----|
| Rosenkohl und Rinderfilet (1 Portion) | 53 |
| Grüner Smoothie aus Avocado und Spinat (1 Portion)..... | 54 |
| Ketogene Pizza Margherita | 55 |
| Geschmorte Tomaten mit Kabeljau (2 Portionen)..... | 56 |
| Chicken Wings (für 4 Personen)..... | 57 |

Ernährungsplan für 14 Tage - die Übersicht

Tag 1

- Frühstück: Käse-Omelett mit Schnittlauch
- Mittagessen: Geschnetzeltes mit Pilzen
- Abendessen: Gefüllte Rindfleischtaschen
- Snack: 1 Portion Mandeln (30 g)

Tag 2

- Frühstück: Low-Carb-Pancakes
- Mittagessen: Bunter Schichtsalat
- Abendessen: Hähnchen-Paprika-Curry (ohne Reis)
- Snack: Avocado-Dip

Tag 3

- Frühstück: Asiatisches Rührei mit Sojasprossen
- Mittagessen: Lachs-Gurken-Salat
- Abendessen: Provenzalisches Gemüse-Omelett
- Snack: Macadamianüsse (50 g)

Tag 4

- Frühstück: Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Leinsamen
- Mittagessen: Thunfisch-Salat mit Paprika und Tomaten
- Abendessen: Schweinekoteletts mit Gemüse
- Snack: gerollte Käsescheibchen

Tag 5

- Frühstück: Gefüllte Paprika mit Eiern und Käse
- Mittagessen: Hackfleischbällchen mit Avocado
- Abendessen: Caesar-Salat mit Streifen aus Hühnerbrust
- Snack: 1 Ei (hart gekocht)

Tag 6

- Frühstück: Blumenkohl mit Avocado und Käse
- Mittagessen: Cream-Cheese-Pancakes (Low-Carb)
- Abendessen: Chicken-Curry und Kokosmilch

- Snack: Keto Schokolade oder dunkle Schokolade (min. 80 % Kakaogehalt)

Tag 7

- Frühstück: 2 gebratene Eier und grüner Salat
- Mittagessen: Rumpsteak mit Tomaten
- Abendessen: Zucchini-Nudeln mit Parmesan
- Snack: Beeren mit Schlagsahne

Tag 8

- Frühstück: Spiegeleier auf Bacon mit Zucchini
- Mittagessen: Lachsfilet mit grünem Salat und Spinat
- Abendessen: Garnelen mit Spinat und Zucchiniwürfeln in Kokosöl gebraten
- Snack: Halbierter Avocado mit Hähnchenstreifen und Salat gefüllt

Tag 9

- Frühstück: Avocado-Smoothie mit Spinat
- Mittagessen: Steaks mit Salsa-Dip, Kräutern, Käse, Blumenkohl und Avocado
- Abendessen: Omelett mit Cheddar-Käse und Pilzen
- Snack: Heidelbeeren (50 g) und 1 TL Leinöl im Sahnequark (100 g)

Tag 10

- Frühstück: Omelette mit Pilzen
- Mittagessen: Salat (Rucola) mit Blauschimmelkäse, Avocado, Pute und hart gekochten Eiern
- Abendessen: Brokkoli mit gebratenen Streifen aus Hähnchenbrust mit Rahmsoße
- Snack: Cherry-Tomaten

Tag 11

- Frühstück: Wrap mit Spinat-Feta-Füllung
- Mittagessen: Burger mit Spinat und Mozzarella
- Abendessen: Lachs im Gemüsebett
- Snack: Kürbiskerne

Tag 12

- Frühstück: Omelette mit Käse und Pilzen
- Mittagessen: Ketogene California Rolls
- Abendessen: Salat aus Haselnüssen und Karotten gepaart mit Hackfleisch
- Snack: Paprikastreifen mit Käse-Dip

Tag 13

- Frühstück: Keto Porridge

- Mittagessen: Eier-Pilz-Pfanne
- Abendessen: Rosenkohl und Rinderfilet
- Snack: Walnüsse

Tag 14

- Frühstück: Grüner Smoothie aus Avocado und Spinat
- Mittagessen: Ketogene Pizza Margherita
- Abendessen: Geschmorte Tomaten mit Mandel-Kabeljau
- Snack: Chicken Wings

Käse-Omelett mit Schnittlauch (1 Portion)

Zutaten:

- 2 Eier
- 4 Schnittlauch-Stiele
- 1 EL Butter
- 2 EL Schlagsahne
- 30 g Emmentaler (d. h. 1 Scheibe)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Schnittlauch abwaschen und abtupfen, in Röllchen schneiden.

2. Eier mit Sahne, Salz, Pfeffer sowie geschnittenen Schnittlauch verquirlen.
3. Butter in einer Pfanne erhitzen.
4. Die Eier-Schnittlauch-Sahne-Mischung in die heiße Pfanne geben.
5. Die Eier ca. 4 Minuten stocken lassen, ehe Sie sie mit einem Heber wenden.
6. Den Emmentaler in breitere Streifen schneiden und das Omelette damit bedecken.
7. Zuletzt kommt alles bei 180° C (Ober-/Unterhitze; bei Umluft: 160° C) in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

Geschnetzeltes mit Pilzen (1 Portion)

Zutaten:

- 150 g Champignons
- 25 ml Vollmilch (ca. 2 EL)
- 25 g Frischkäse
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 125 g Brokkoli
- ½ Schalotte
- ¼ EL Olivenöl
- etwas Salz, Pfeffer und Chiliflocken

Zubereitung:

1. Fleisch, Brokkoli und Champignons abwaschen bzw. putzen. Das Fleisch in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze in Scheiben schneiden.
2. Brokkoli in Röschen bzw. Scheiben schneiden.

3. Schalotten schälen und anschließend fein würfeln.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Hähnchenbrust für ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur von allen Seiten braten.
6. Brokkoli in kochendes Wasser mit Salz ca. 6 Minuten lang blanchieren, danach abtropfen lassen.
7. Fleisch aus der Pfanne holen und warmhalten. Der Bratensatz eignet sich für die Pilze und Schalotte. Diese werden darin 3 Minuten gedünstet.
8. Frischkäse und Milch hinzugeben und weitere 2 Minuten kochen.
9. Fleisch zur Pilz-Frischkäse-Mischung in die Pfanne geben. Die Mischung bekommt bei Bedarf Chili, Pfeffer und Salz.
10. 5 Minuten weiterköcheln lassen, bevor sie den Brokkoli mit das Geschnetzelte servieren.

Gefüllte Rindfleischtaschen

Zutaten:

- 2 Scheiben Hüftsteaks (150 g)
- 2 gelbe Paprikaschoten (100 g)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- ½ TL grüner Pfeffer
- ½ Frühlingszwiebel
- ¼ EL Öl (Raps)
- etwas Pfeffer und Salz

Zubereitung

1. Waschen, halbieren und entkernen Sie die Paprika.
2. Grillen Sie sie 10 Minuten, bis die Haut sich bräunt. Bedecken Sie sie mit einem feuchten Tuch und lassen das Ganze abermals 10 Minuten ruhen.
3. In der Zwischenzeit waschen und putzen Sie die Frühlingszwiebel.

Schneiden Sie sie in dünne Ringe und geben Sie sie zum grünen Pfeffer in eine Schüssel.

4. Häuten Sie die Paprika.

5. Vermischen Sie sie mit den Frühlingszwiebeln und dem Pfeffer.

6. Hüftsteaks mit Pfeffer und Salz würzen, eine Seite mit Senf bestreichen.

7. Halbieren Sie das Steak quer und verteilen Sie die Zwiebel-Paprika-Mischung darauf.

8. Zuletzt das Fleisch zusammenklappen und mit Zahnstochern fixieren.

9. Bestreichen Sie es mit Rapsöl, legen es in eine Schale aus Aluminium und grillen es von beiden Seiten ca. 10 Minuten.

Low-Carb-Pancakes (4 Portionen)

Zutaten:

- 350 ml Buttermilch
- 250 g Quark (Fettgehalt: 20 %)
- 150 g Beeren (Mischung aus verschiedenen Sorten)
- 65 g Mandelmehl
- 20 g Puderzucker (Erythrit)
- 25 g Sojamehl
- 15 g Mehl aus Leinsamen
- 4 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 1 gestrichener TL Backpulver
- ½ TL abgeriebene Zitrone (Bio)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Vermengen Sie die verschiedenen Mehlsorten mit dem Backpulver, Salz und

Puderzucker.

2. Verrühren Sie diese Mischung mit der Buttermilch und den Eiern.
3. Das Ganze ca. 5 Minuten quellen lassen!
4. In der Zwischenzeit waschen Sie die Zitrone ab, trocknen sie und reiben die Schale ab. Diese mischen Sie mit 3 bis 4 EL Wasser sowie dem Quark.
5. Kaltstellen!
6. Beeren waschen und trocken tupfen; ebenfalls kaltstellen.
7. Öl in einer (beschichteten) Pfanne erhitzen.
8. Geben Sie je Pancake 2 EL in das heiße Öl und backen Sie sie ca. 4 Minuten bei mittlerer Temperatur. Wenden Sie den Teig zwischendurch.
9. Verfahren Sie derart, bis der gesamte Teig verbraucht ist.
10. Servieren Sie die Pancakes mit dem Quark und die Beeren. Sie können die Pancakes auch mit Erythrit-Puderzucker bestäuben.

Bunter Schichtsalat (2 Portionen)

Zutaten:

- 225 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Spinat (jung)
- 75 g Schafskäse
- 4 EL Vinaigrette (light)
- 1 EL Rapsöl
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- 1 Chicorée
- 1 Ei
- ½ Zitrone
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Filet abspülen und sanft trocken tupfen, danach mit Pfeffer und Salz würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen.
3. Hähnchenfilet rundum ca. 3 Minuten anbraten.
4. Etwas Wasser in die Pfanne geben, sodass der Pfannenboden eben bedeckt ist. Lassen Sie das Filet bei geschlossenem Deckel 4 Minuten weitergaren. Holen Sie es abschließend aus der Pfanne heraus und lassen Sie das Fleisch abkühlen.
5. In der Zwischenzeit kochen Sie das Ei, bis es hart ist, und schrecken es unter einem kalten Wasserstrahl ab. Pellen Sie es und hacken Sie das Ei zuletzt in kleine Stücke.
6. Gemüse unter fließendem Wasser abwaschen.
7. Schneiden Sie bei den Tomaten den Stiel heraus, beseitigen Sie die Kerne und schneiden Sie die Tomaten in Würfel.
8. Trocknen Sie den abgewaschenen Spinat mit einer Salatschleuder und teilen Sie die Blätter in mundgerechte Stücke.
9. Schneiden Sie den Chicorée in Streifen.
10. Halbieren Sie die Avocado, lösen das Fruchtfleisch heraus und schneiden es wie die Tomaten in Würfel. Mischen Sie die Avocadowürfel in einer Schale mit Zitronensaft.
11. Danach teilen Sie den Käse in Stücke und schneiden das abgekühlte Fleisch in Würfel.
12. Schichten Sie alle Zutaten abwechselnd in eine (Glas-)Schüssel. Die letzte Schicht besteht aus dem Ei und den Fleischwürfeln.
13. Zuletzt Vinaigrette darüber träufeln, ehe Sie den Salat genießen.

Hähnchen-Paprika-Curry (ohne Reis; 2 Portionen)

Zutaten:

- 320 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Parika (rot; 2 Schoten)
- 125 g Parboiled Langkornreis
- 125 g Kokosmilch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Kokosöl
- 2 TL Currypaste (rot)
- 25 g Cashewkerne
- 1 Bund Petersilie (~20 g)
- Salz

Zubereitung:

1. Reis mit der doppelten Menge Wasser nach Packungsanleitung (ca. 15 bis 20 Minuten) garen.
2. Währenddessen das Fleisch abspülen, trocknen und in Streifen schneiden.
3. Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne.
4. Currypaste hinzufügen und diese unter Rühren etwa 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.
5. Gießen Sie die Kokosmilch hinzu und rühren Sie die Mischung glatt.
6. Brühe einrühren und aufkochen lassen.
7. Hähnchenfleisch in die Soße geben. Das Ganze bei geringer Wärmezufuhr und geschlossenem Deckel 5 Minuten kochen lassen.
8. In der Zwischenzeit waschen Sie die Paprika und Petersilie. Die Petersilie schütteln Sie trocken und zupfen dann die Blätter ab. Die Paprika können Sie vierteln und die Kerne entfernen.

9. Paprika in Streifen schneiden und der Pfanne hinzufügen. Lassen Sie die Mischung weitere 2 Minuten garen wie gehabt.
10. Schmecken Sie die Soße mithilfe von Sojasoße und Salz ab. Heben Sie die Hälfte der gezupften Petersilienblätter unter.
11. Verteilen Sie den Reis auf einem Teller, geben Sie das Curry dazu und bestreuen Sie alles abschließend mit Cashewkernen und der übrigen Petersilie.

Avocado-Dip

Zutaten:

- 200 g Avocado (1 vollreife Frucht)
- 150 g fettarmer Joghurt
- 1 Limette (Bio)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- Cayennepfeffer
- Salz

Zubereitung:

1. Halbieren Sie die Avocado und entfernen Sie den Stein. Löffeln Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel und zerdrücken Sie es grob mithilfe einer Gabel.
2. Waschen und trocknen Sie die Tomaten. Vierteln Sie sie und beseitigen die Kerne sowie Stielansätze. Würfeln Sie danach das Fruchtfleisch fein.
3. Spülen Sie die Limette heiß (!) ab und trocknen Sie sie ebenfalls. Reiben Sie die Schale ab, bis die Menge 2 TL entspricht. Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft aus.
4. Schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie ihn fein.

5. Mischen Sie den Joghurt, Knoblauch und Avocadomus mit etwa $\frac{3}{4}$ der gewürfelten Tomaten.
6. Schmecken Sie die Mischung mit der geriebenen Limettenschale, Pfeffer, Salz und 2 bis 3 EL Limettensaft ab.
7. Verteilen Sie die übrigen Tomatenwürfel auf dem Dip.

Asiatisches Rührei mit Sojasprossen

Zutaten:

- 100 g Sojasprossen
- 3 EL Kokosmilch
- 20 g Ingwer
- 3 Eier
- $\frac{1}{2}$ Limette
- $\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
- $\frac{1}{2}$ Stange Zitronengras
- $\frac{1}{2}$ Chili (rot)
- Salz

Zubereitung:

1. Chili in Längsrichtung halbieren. Kerne beseitigen. Chili waschen und fein hacken.
2. Ingwer schälen und ebenso fein schneiden.
3. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, ehe Sie sie in dünne Ringe schneiden.
4. ggfs. die äußeren (harten) Blätter des Zitronengrases abtrennen, den Ansatz der Wurzel abschneiden. Hacken Sie die unteren 5 cm vom Zitronengras fein.
5. Kokosmilch mit den Eiern verquirlen und salzen. Fügen Sie die Frühlingszwiebeln und Chili sowie das Zitronengras und den Ingwer

anschließend hinzu.

6. Gießen Sie die Masse in eine (beschichtete) Pfanne.

7. Stellen sie den Herd auf eine geringe Hitze und lassen Sie die Ei-Masse fest werden.

8. Gießen Sie die Sojasprossen über ein Sieb aus, spülen Sie sie ab und lassen Sie sie abtropfen.

9. Spülen Sie die Limettenhälfte heiß (!) ab und schneiden Sie sie in Stücke.

10. Servieren Sie das Rührei mit den Limettenstücken und Sojasprossen.

Lachs-Gurken-Salat (2 Portionen)

Zutaten:

- 6 Radieschen
- 2 Eier
- 250 g Salatgurke
- 80 g Räucherlachs
- 30 g fettarmer Joghurt
- 2 EL Balsamessig (hell)
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz
- 1 TL Senf
- ½ Bund Dill

Zubereitung:

1. Eier 7 Minuten kochen, kalt abschrecken, pellen und erkalten lassen.
2. In der Zwischenzeit Radieschen, Dill und Gurke waschen und trocknen bzw. den Dill trocken schütteln.
3. Gurke und Radieschen in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
4. Dill fein hacken (ohne Stängel).
5. In einer Schüssel Pfeffer, Salz, Dill, Senf, Öl, Essig und Joghurt verrühren.

6. Schneiden Sie die Eier in Scheiben.

7. Servieren sie die Ei-Scheiben mit je 2 Scheiben Lachs, Gurken und Radieschen auf einem Teller. Beträufeln Sie sie mit der Soße.

Provenzalisches Gemüse-Omelett

Zutaten:

- ½ Zucchini
- ½ Aubergine
- ½ Paprika (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 4 Eier
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Öl
- 2 EL steinlose schwarze Oliven
- 3 EL fettarmer Milch
- 2 TL »Kräuter der Provence« (getrocknet)

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und trocknen, Kerne der Paprika entfernen.
2. Die Zucchini und Aubergine klein würfeln.
3. Paprika in dünne Streifen teilen.
4. Das Gemüse in einer erhitzten Pfanne mit Öl rund 3 Minuten bei mittlerer Temperatur und unter gelegentlichem Rühren anbraten.
5. Knoblauch und Schalotte schälen, fein hacken bzw. würfeln. Beides in die Pfanne geben und kräftig salzen, pfeffern.
6. Verquirlen Sie die Kräuter, Milch und Eier in einer Schüssel miteinander. Gießen Sie die Mischung über das Gemüse.

7. Alles bei geschlossenem Deckel und mittlerer Temperatur 5 Minuten fest werden lassen.
8. Oliven zerkleinern und über das Gemüse-Omelett streuen.

Griechischer Joghurt mit Heidelbeeren und Leinsamen

Zutaten:

- 1 Becher griechischer Joghurt
- 1 EL Leinsamen
- 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

Die Leinsamen und Heidelbeeren einfach unter den Joghurt rühren – fertig ist der gesunde Snack!

Thunfisch-Salat mit Paprika und Tomaten

Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Tomaten
- 2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Spritzer Zitrone
- 2 EL Balsamico-Essig (weiß)
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Gemüse klein würfeln. Die Zwiebel und Petersilie fein hacken.
2. Essig und Öl mit dem Zitronenspritzer in einer Schüssel verrühren.
3. Thunfisch, Gemüse, Zwiebel und Petersilie hinzufügen, alles vermischen und mit Pfeffer/Salz abschmecken.

Schweinekoteletts mit Gemüse

Zutaten:

- 400 g Bundmöhren
- 400 g Fenchel
- 40 g Kräuterbutter
- 3 EL Öl

- 500 g Schweinekoteletts
- Pfeffer, Salz
- ½ TL mildes Currypulver
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung:

1. Backofen auf 220° C (Umluft) bzw. 260° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. In einer Schüssel das Paprika- und Currypulver mit Pfeffer, Salz und Öl mischen.
3. Fenchel nach dem Putzen, Entfernen vom Strunk und anschließendem Halbieren in Spalten von 1,5 cm Breite schneiden.
4. Möhren schälen und in der Länge halbieren.
5. Möhren mit Gewürz-Öl-Mischung vermengen, im Ofen 10 bis 15 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier rösten.
6. Koteletts würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl rundum je 3 Minuten anbraten, anschließend zu den Möhren legen und 5 Minuten weitergaren.
7. Gemüse und Koteletts mit Kräuterbutter servieren.

Gerollte Käsescheibchen

Scheibenkäse nach Wahl (z. B. Gouda, Tilsiter) zusammenrollen – fertig ist der Snack.

Gefüllte Paprika mit Eiern und Käse (2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Paprika
- 2 Eier
- 2 Zwiebeln
- 1 Tomate
- 125 g Käse (z. B. Schafskäse/Feta)
- Petersilie
- Dill
- Öl, Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten.
2. Eier mit Käse in einer Schüssel verquirlen, in die Pfanne geben, salzen und pfeffern.
3. Die Kräuter fein hacken und hinzugeben.
4. Paprika mit Eier-Masse befüllen.
5. Tomaten waschen, trocknen und klein würfeln; mit in die Paprikas stopfen.
6. Paprikas mit Öl beträufeln (oder bestreichen).
7. Auf einem Backblech in den Ofen schieben. ½ Tasse Wasser zum Backblech geben. Alles ca. 35 Minuten bei 230° C backen.

Hackfleischbällchen (4 Portionen)

Zutaten:

- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Avocados
- 4 EL Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 2 EL Paniermehl
- 1 EL Senf
- 1 EL Honig
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (Größe M)
- 1 Bund Schnittlauch
- je ½ TL Currypulver und Paprikapulver (edelsüß)
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken.
2. Gewürze, Paniermehl, Hackfleisch, Ei, Knoblauch und Zwiebel in einer Schüssel vermengen.
3. Avocado halbieren, Stein entfernen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel (1 x 1 cm) schneiden.
4. 8 Hackfleischbällchen formen und mit einem Stück Avocado befüllen.
5. Schnittlauch waschen, putzen, trocken schütteln. Anschließend in dünne Rollen schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen.
7. Für 10 Minuten bei mittlerer Temperatur unter mehrmaligem Wenden die Hackbällchen anbraten.
8. Honig hinzufügen und die Fleisch-Avocado-Bällchen eine weitere Minute glasieren.
9. Die restliche Frucht in Spalten schneiden.
10. Die Fleischbällchen im Schnittlauch wälzen.
11. 2 Hackfleischbällchen auf einem Teller mit Avocado und Schnittlauch anrichten.

Ceasar-Salat mit Streifen aus Hühnerbrust (2 Portionen)

Zutaten:

- ½ Eisbergsalat
- 100 g Rucola
- ½ Bund Schnittlauch
- 150 g Hühnerbrustfilet
- 25 g frisch gehobelter Parmesan
- 20 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer, Curry, Salz und Pfeffer

Für das Dressing benötigen Sie:

- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Sardellenpaste
- 2½ EL Mayonnaise
- 1½ EL Sauerrahm
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Olivenöl
- 2 bis 3 EL Weißweinessig

Zubereitung:

1. Salat und Rucola putzen, abwaschen und in einer Salatschleuder trocknen. Danach den Eisbergsalat grob zerpfücken.

2. Sardellenpaste mit Sauerrahm, Essig und Mayo verrühren. Olivenöl hinzuschütten.
3. Pfeffer, Parmesan, Salz, 1 Prise vom Cayennepfeffer und zerdrückten Knoblauch verwenden, um das Dressing abzuschmecken. Falles es zu dick ist, können einige Tropfen Gurkenessig oder Wasser hilfreich sein.
4. Das Hühnerbrustfilet in Stücke schneiden (fingerbreit), dann mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.
5. In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und das Fleisch anbraten.
6. Die gebratenen Fleischstücke lassen Sie auf Küchenpapier abtropfen.
7. Den Rucola und Salat mit dem angerührten Dressing vermengen. Das Fleisch darauf verteilen und gehobeltes Parmesan darüber streuen.
8. Zuletzt den Schnittlauch fein schneiden und den Salat damit bestreuen.

1 Ei (hart gekocht)

Das Ei in einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten kochen lassen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken, pellen – fertig ist der Eiweiß-Snack!

Blumenkohl mit Avocado und Käse

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Blumenkohl
- 1 EL Parmesan, gerieben
- 2 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Backblech mit Backpapier belegen und den Ofen auf 180 bis 200° C vorheizen (Ober-/Unterhitze).
2. Knoblauch schälen und anschließend fein hacken.
3. Blumenkohl putzen und abwaschen. Danach den Kohl in Röschen schneiden.
4. Das Salz, Öl, den Pfeffer und Knoblauch mit den Blumenkohl-Röschen vermischen und auf dem Backblech verteilen. Alles im Backofen für 10 bis 15 Minuten backen. Den Backvorgang zum Wenden der Röschen unterbrechen und anschließend noch einmal 15 Minuten backen.
5. Die Avocado waschen, in kleine Würfel schneiden.
6. Parmesan und Avocado-Würfel über dem gebackenen Blumenkohl auf Tellern verteilen und servieren.

Cream-Cheese-Pancakes (Low-Carb) (1 Portion)

Zutaten:

- 1 Prise Zimt
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 2 EL Butter (20 g)
- 50 g Himbeeren
- 60 g Magerquark
- 160 g Frischkäse

Zubereitung:

1. Backpulver, Eier, Magerquark, Mandelmehl, Zimt mit 60 g Frischkäse vermischen. Alles zu einer glatten Teigmasse verarbeiten.
2. In einer Pfanne Butter erhitzen.
3. Bei mittlerer Temperatureinstellung jeweils 1 EL vom Teig auf beiden Seiten 3 Minuten backen.
4. Den Rest vom Frischkäse zusammen mit dem Zitronensaft verrühren.
5. Anschließend die Himbeeren waschen.
6. Die Beeren mit der Frischkäsecreme und den Pancakes servieren.

Chicken-Curry und Kokosmilch (2 Portionen)

Zutaten:

- 125 g Reis als Beilage
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 250 g Kokosmilch
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- ¼ ausgepresste Limette
- 1 bis 2 EL Currypaste (rot, Menge je nach gewünschter Schärfe)
- 1 EL Kokosöl
- Chili, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.
3. In einer (großen) Pfanne oder einem Wok das Öl erhitzen.
4. Das Fleisch salzen und ca. 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden braten. Anschließend den Knoblauch und die Zwiebel hinzugeben.
5. Nach weiteren 3 Minuten den Limettensaft, die Kokosmilch und Currypaste hinzufügen und max. 10 Minuten einkochen.
6. Abschließend mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und mit gekochtem Reis servieren.

2 Eier und grüner Salat (2 Portionen)

Zutaten:

- Pfeffer und Salz
- 1 Prise Zucker
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 2 EL Weißweinessig
- 2 Eier
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- ½ Beet Gartenkresse
- ½ Eisbergsalatkopf

Zubereitung:

1. Für die Vinaigrette das Wasser mit Zucker, Pfeffer, Salz, Weißweinessig, Senf verrühren und dann das Olivenöl untermischen.
2. Die Eier 10 Minuten im kochenden Wasser hart werden lassen.
3. Den Salat putzen, waschen und in einer Schleuder trocknen. Die Blätter in dicke Streifen zupfen oder schneiden.
4. Die Gartenkresse mit den fein gehackten oder zerbröselten Eiern unter das Dressing mischen. Zuletzt den Salat auf Tellern servieren und die Vinaigrette darauf aufteilen.

Rumpsteak mit Tomaten (2 Portionen)

Zutaten:

- 375 g Rumpsteak
- 10 Kirschtomaten
- ½ Bund Rucola (50 g)
- ½ Zitrone
- 1 EL Sesam- oder Rapsöl
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Gemüse und Kräuter putzen, waschen, trocknen. Rucola und Rosmarin anschließend klein schneiden oder hacken.
2. Rosmarin mit 1 TL Zitronensaft und dem Olivenöl vermengen.
3. Das Steak in einer Pfanne bei hoher Temperatur von beiden Seiten im Raps- oder Sesamöl scharf anbraten. Danach das Steak 5 Minuten ruhigstellen.
4. 2 Minuten bei mittlerer Temperatur die Tomaten in der Pfanne mit dem Bratfett schmoren.
5. Steak auf einem Backblech in Scheiben schneiden und mit Pfeffer/Salz würzen.
6. Rosmarin-Mischung über das Fleisch träufeln und Tomaten darauflegen.
7. Das Ganze bei 250° C (Ober-/Unterhitze) im unteren Bereich 5 Minuten erhitzen.
8. Vor dem Servieren Rucola drüberstreuen.

Zucchini-Nudeln mit Parmesan (1 Portion)

Zutaten:

- 2 Zucchini
- jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Olivenöl
- 60 g geriebener Parmesan (ca. 6 EL)
- etwas Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zucchini-Enden abschneiden. Den nutzbaren Rest abwaschen und trocknen. Für Zucchini-Nudeln werden die Zucchini durch einen Spiralschneider gedreht.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen.
3. Die Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und andünsten.
4. Danach den Käse (etwa 50 g bzw. 5 EL) hinzufügen.
5. Alles salzen, pfeffern und mit Muskat würzen und mischen.
6. Bei hoher Temperatur alles für 5 Minuten garen.
7. Anschließend die »Zoodles« auf einem Teller mit dem Rest Parmesan und Petersilie servieren.

Beeren mit Schlagsahne

Eine Portion Beeren nach Wahl in eine Schale füllen und mit Schlagsahne toppen.

Spiegeleier auf Bacon mit Zucchini (2 Portionen)

Zutaten:

- 4 geriebene Zucchini
- 4 Eier
- 4 Bacon-Scheiben (roh)
- 45 g Parmesan
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Den Bacon in schmale Streifen trennen und für 3 Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Die Zucchini hinzufügen und alles mischen, salzen und pfeffern.
3. In die Zucchini 4 Vertiefungen drücken und Käse hineinlegen. Anschließend die rohen Eier darauf platzieren.
4. Alles etwa 3 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr aufkochen lassen.
5. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und weitere 3 Minuten braten lassen. Das Gericht ist fertig, wenn die Eier einen knusprigen Boden aufweisen.

Lachsfilet mit grünem Salat und Spinat (2 Portionen)

Zutaten für das Filet:

- 2 EL Butter
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g TK-Spinat oder 1 kg frischen Spinat
- 2 Schalotten
- 2 Lachsfilets
- 2 Sahnebecher
- 80 ml Weißwein (trocken)
- 4 Prisen Muskatnuss
- 1 Prise Cayennepfeffer
- ¼ TL Salz
- 5 Prisen schwarzer Pfeffer

Zutaten für die Rahmsoße:

- 40 g kalte Butter (nach Geschmack)
- 1 EL Trüffelöl (weiß)
- 1 TL Maisstärke (Alternative: 1 TL Leinsamen)

Zubereitung:

1. Frischen Spinat waschen und abtropfen lassen. Anschließend 2 bis 3 Minuten in einem geschlossenen Topf garen, bis er in sich

zusammenfällt.

2. Sahne hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend pfeffern, salzen sowie Muskatnuss und Cayennepfeffer nach Geschmack zugeben. Alles neben dem Herd stellen und den Deckel vom Topf nehmen.

3. Knoblauch und Schalotten schälen, fein würfeln, mit Butter in einem Topf glasig dünsten.

4. Das Lachsfilet pfeffern und salzen, danach in einer Pfanne (kurz) braten, sodass er innen saftig und zart bleibt.

5. Für die Soße: Die Sahnesoße vom Spinat durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren, aufkochen. Kaltes Wasser mit Maisstärke verrühren, hinzugeben und alles mit Trüffelöl und Butter je nach Geschmack und Vorliebe binden.

6. Die Rahmsoße mit einem Mixer schaumig mixen. Anschließend alles auf Tellern servieren.

Garnelen mit Spinat und Zucchiniwürfeln 2 Portionen)

Zutaten:

- 6 Cocktailtomaten
- 200 g Garnelen
- 50 g Spinat
- 1 Zucchini
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1. Die Zucchini nach dem Waschen mit einem Spiralschneider zu »Zoodles« verarbeiten.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Garnelen anbraten (kurz!)
4. Spinat, »Zoodles« und Tomaten mithilfe einer zweiten Pfanne anwärmen und den Saft der Zitrone beimengen. Anschließend alles auf einem Teller servieren.

Halbierte Avocado mit Ei und Salat gefüllt (1 Portion)

Zutaten:

- 1 Avocado
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- einzelne Blätter Rucola
- 1 EL Raps- oder Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Die Avocado waschen und trocknen, anschließend halbieren und den Stern entfernen.
2. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und das Ei ca. 3 bis 4 Minuten zu einem Spiegelei braten.
3. Rucola in die halbierte Avocado füllen, das Spiegelei darüber geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocado-Smoothie mit Spinat (2 Portionen)

Zutaten:

- $\frac{1}{4}$ Liter Wasser
- $\frac{1}{4}$ Liter Mandelmilch
- 1 Zitronensaftspritzer
- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 1 EL Kokosöl
- 1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

1. Die groben Zutaten zerkleinern, danach alles in einen Mixer füllen.
2. Die anderen Zutaten hinzufügen, zuletzt das Wasser einfüllen und pürieren.
3. Den Smoothie in ein hohes Glas einfüllen und genießen.

Steaks mit Salsa-Dip, Käse, Blumenkohl (4 Portionen)

Zutaten für den Avocado-Salsa-Dip:

- 1 Limette (Bio)
- Paprikapulver (edelsüß)
- 125 g Schweinelende (Steak)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Zwiebel (rot, 70 g)
- 2 Avocados
- 1 Chili (rot)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zutaten für die Steaks:

- 4 Rumpsteaks
- 2 EL Öl
- Salz
- jeweils 1 TL Koriander und rosenscharfes Paprikapulver

Zutaten für den Blumenkohl mit Käse:

- 200 g Gruyère-Käse
- 150 ml Schlagsahne
- Muskatnuss, Pfeffer, Salz
- 1½ kg Blumenkohl
- 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Für den Dip: Limette heiß waschen und trocken tupfen, anschließend 2 TL von der Schale abreiben und den Saft der Limette auspressen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein schneiden bzw. hacken. Die Chili und die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch fein hacken bzw. in kleine Würfel schneiden. Alle Dip-Zutaten mit dem Salz mischen.
2. Für die Steaks: Paprikapulver und Koriander mit 1 EL Öl vermischen. Die Steaks damit ringsum bestreichen. ½ EL Öl in einer Grillbratpfanne erhitzen und die Steaks rundum jeweils 2 Minuten grillen. Anschließend salzen. Das Fleisch danach in Alufolie einwickeln und für etwa 5 Minuten zur Seite legen.
3. Für den Blumenkohl mit Käse: Blumenkohl putzen und waschen, danach in Röschen schneiden. Mit viel Salzwasser bei mittlerer Wärmezufuhr rund 15 Minuten bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen (200 bis 220° C). Die Gemüsebrühe in die Sahne einrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Anschließend pfeffern, salzen und mit Muskatnuss würzen.
5. Das Wasser vom Blumenkohl wegschütten und die Röschen in eine Auflaufform geben. Die Sahnemischung dazugießen. Käse reiben und darüber streuen. Die Auflaufform für 5 bis 10 Minuten in den heißen Ofen stellen und goldbraun backen.
6. Zuletzt die Steaks mit dem Dip und überbackenen Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Omelett mit Cheddarkäse und Pilzen (2 Portionen)

Zutaten:

- ½ Bund Kerbel (5 g)
- ½ Messerspitze Kurkuma (Pulver)
- ½ Schalotte
- Pfeffer und Salz
- 3 Scheiben Cheddar (45 g)
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Champignons (braun)
- 50 ml Vollmilch (3,5 % Fettgehalt)
- 4 Eier

Zubereitung:

1. Schalotte schälen, fein würfeln.
2. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.
3. Champignons und Schalotte in einer erhitzten Pfanne mit Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten (mittlere Wärmezufuhr). Salzen, pfeffern, anschließend herausnehmen.
4. Milch und Eier verquirlen, salzen, pfeffern und Kurkuma hinzufügen. Eine Pfanne (beschichtet) mit Öl bepinseln.
5. ¼ der Ei-Masse in die Pfanne füllen und gleichmäßig verteilen (Tipp: Pfanne schwenken!). Dieselbe Menge Pilze darauf verteilen. Alles rund 3 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.
6. Omelett mit ¼ des Käses belegen und aus der Pfanne herausgleiten lassen. Halten Sie das Omelett im Ofen warm (60° bis 80° C). Mit den restlichen Zutaten (Ei-Masse, Pilze, Cheddar) weitere Omeletts zubereiten und warm halten.
7. Zuletzt den Kerbel waschen und trocknen. Die Blätter zupfen Sie ab und garnieren die fertigen Omeletts mit dem Kerbel und Pfeffer – fertig.

Heidelbeeren und Leinöl im Sahnequark

Zutaten:

- 100 g Sahnequark
- 50 g Heidelbeeren
- 1 TL Leinöl

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, in einer Schale anrichten und fertig ist der schnelle Snack für zwischendurch!

Omelette mit Pilzen (2 Portionen)

Zutaten:

- ½ EL Petersilie (gehackt)
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss
- 2 EL Butter
- 6 Eier
- 200 g Pilze nach Wahl (Pfifferlinge, Champignons oder gemischt)

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und würzen.
2. Pilze putzen, in Scheiben schneiden. Anschließend in einer Pfanne mit 1 EL geschmolzener Butter ca. 5 Minuten anbraten (zwischendurch rühren). Mit Pfeffer und Salz würzen und die gehackte Petersilie einrühren. Danach die Pilze in eine Schüssel füllen und mit einem Deckel warmhalten.
3. 1 EL Butter in der Pfanne schmelzen und die Hälfte der Eier braten. Darauf achten, die Ei-Masse stets vom Rand zur Mitte zu schieben. Wenn die Eier stocken und sich nicht weiter zusammenschieben lassen, die Hälfte der Pilze mittig vom Omelett platzieren. Dann das Omelett zusammenklappen, sodass die Pilze innendrin eingeschlossen werden.
4. Mit der 2. Hälfte der Ei-Masse ebenso verfahren. Anschließend die Pilz-Omeletts zügig servieren.

Rucola mit Blauschimmelkäse, Avocado, Pute und Eiern (4 Portionen)

Zutaten:

- 2 Bund Rucola (160 g)
- 2 Avocados
- 100 g Blauschimmelkäse
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Apfelessig
- Pfeffer und Salz
- 50 g Walnuskerne
- 300 g Putenbrustfilet
- 4 Eier

Zubereitung:

1. Putenfleisch in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Anschließend umfüllen und abkühlen lassen.
2. Eier in kochendem Wasser ca. 8 bis 10 Minuten hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden.
3. Rucola putzen, waschen und in einer Salatschleuder trocknen. Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Olivenöl und Essig mit der Hälfte der Walnusskerne in einem Mixer pürieren, pfeffern und salzen.
5. Den Blauschimmelkäse erst in Scheiben und anschließend in grobe (mundgerechte) Stücke schneiden.
6. Rucola mit der Avocado und den Putenfleischstücken mit der Nusssoße verrühren, abschmecken, ggfs. mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Anschließend die Portionen auf Tellern anrichten, Käse und die Eierscheiben darauf verteilen und die übrigen Walnüsse darüberstreuen.

Brokkoli mit Hähnchenbrust mit Soße (2 Portionen)

Zutaten:

- 200 ml Sahne
- 250 g Frischkäse (Kräuter)
- 500 g Brokkoli
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Pfeffer, Salz
- je etwas Butter und Öl
- 40 g Mandelblättchen
- 2 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden.
2. Das Fleisch klein stückeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Den Brokkoli hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.
3. Sojasoße, Frischkäse und Sahne unterrühren, eine Viertelstunde mit einem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Abschließend salzen und pfeffern.
4. In einer kleineren Pfanne mit Butter die Mandelblättchen rösten und über die fertige Mahlzeit streuen.

Cherry-Tomaten

Einige Cherry-Tomaten waschen und trocken tupfen. Die Tomaten können bei Bedarf halbiert und mit Kräutersalz bestreut werden oder im Ganzen als Snack verspeist werden.

Wrap mit Spinat-Feta-Füllung (6 Portionen)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300 g frischer Spinat
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 24 Stängel Schnittlauch
- 250 g Feta
- 250 g Schmand
- 20 g Pinienkerne
- 125 g Milch
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Mehl mit Eiern, Milch und Öl verrühren, mit Muskat und Salz würzen, 10 Minuten ruhen lassen.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und 12 dünne Pfannkuchen bzw. Wrap-Teige backen und abkühlen lassen.
3. Zwiebel schälen, fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und zur Seite stellen. Spinat putzen und waschen (TK-Spinat: auftauen). In heißem Wasser kurz den Schnittlauch tauchen.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel kurz andünsten und anschließend den Spinat hinzufügen und etwa 3 Minuten weiterdünsten. Das Ganze würzen und danach abkühlen lassen.
5. Schmand salzen und pfeffern.
6. Pfannkuchen dünn mit dem Schmand bestreichen und halbieren.
7. Feta in kleine Stückchen bröckeln, mit Pinienkernen und Spinat mischen, auf den halben Pfannkuchen verteilen und die halben Pfannkuchen entlang der geraden Kante zuklappen.
8. Befüllte Pfannkuchen von der Seite aus aufrollen und die Schnittlauchstängel nutzen, um die Wraps zusammenzubinden.

Burger mit Spinat und Mozzarella (4 Burger-Portionen)

Zutaten:

- Pfeffer und Salz
- 2 EL Parmesan (gerieben)
- 2 Handvoll Baby-Spinat
- 500 bis 600 g Hackfleisch vom Rind
- ½ Tasse geriebener Mozzarella

Zubereitung:

1. Spinat waschen und trockenschütteln. Danach in einer Pfanne ca. 2 Minuten anbraten. Das ausgetretene Wasser auspressen und abgießen. Den Spinat abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Rinderhackfleisch in einer Schüssel salzen, pfeffern und verkneten. Hände befeuchten und 8 Burgerpatties formen. Die fertigen Patties vorerst im Kühlschrank zwischenlagern.
3. Den abgekühlten Spinat grob hacken und in eine Schüssel geben.
4. Parmesan und Mozzarella zum Spinat geben und alles vermischen.
5. Zwischen 2 Burgerpatties die Spinat-Mozzarella-Mischung geben und das Fleisch rundum verschließen.
6. Die Burgerpatties für ca. 5 Minuten anbraten.
7. Das Ganze zuletzt mit einer gewünschten Beilage servieren.

Lachs im Gemüsebett (1 Portion)

Zutaten:

- 1 Stange Lauchzwiebel
- 1 Zitronenscheibe
- Zitronensaft (1 Spritzer)
- 6 Kirschtomaten
- ½ Zucchini
- ½ Knoblauchzehe
- 150 g Lachs
- Pfeffer und Salz
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Thymian

Zubereitung:

1. Gemüse und Lachs waschen und trocknen. Den Backofen vorheizen (180° C), ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Lauchzwiebeln und Zucchini in dünne Ringe/Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten halbieren.
4. Das Gemüse mit gepresstem Knoblauch vermischen. Alles mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend auf dem Backblech verteilen.
5. Den Lachs auf dem Gemüse legen, pfeffern und salzen. Die Zitronenscheibe darauflegen und Thymian drüberstreuen.
6. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
7. Alles zu einem Päckchen falten, ca. 25 Minuten backen und anschließend servieren.

Omelett mit Käse und Pilzen (1 Portion)

Zutaten:

- Salz und Pfeffer
- 2 Eier
- 1 Schalotte
- 80 g Champignons
- 30 g geriebener Mozzarella-Käse
- ½ EL Rapsöl
- ¼ Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Schalotte schälen, fein würfeln. Petersilie fein hacken.
2. Pilze putzen, den Stiel entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Eier aufschlagen und verquirlen, pfeffern, salzen und die Petersilie hinzufügen.
4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Pilze mit der Schalotte ca. 3 Minuten braten.
5. Hitze reduzieren und die gewürzten Eier hineingeben.
6. Mozzarella darüber streuen und alles bei mittlerer Wärmezufuhr stocken lassen.
7. Zuletzt einem Holzspatel oder Pfannenwender das Omelett anheben und zusammenklappen oder ganz umklappen.

Ketogene California Rolls (6 Portionen)

Zutaten:

- 1 dünn geschnittene Avocado
- 1 Salatgurke (in feine Längsscheiben geschnitten)
- 1 TL Mayonnaise
- 1 TL Sesamöl
- Sesamkörner (geröstet)
- 100 g Lachs (gehackt)
- 60 g Frischkäse
- 350 g klein gehackter Blumenkohl

Zubereitung:

1. Gurkenscheiben auf Küchenpapier trocknen lassen.
2. Blumenkohl in einer Pfanne anbraten, sodass er weich wird. Sesamöl und Frischkäse hinzufügen und mischen.
3. In einer Schüssel Mayonnaise mit Lachs mischen.
4. Gurkenscheiben auf Frischhaltefolie platzieren. Auf den Scheiben den Blumenkohlreis sowie die übrige Füllung verteilen.
5. Die Gurkenscheiben mit der Folie fest rollen, sodass 4 »Sushi-Rollen« entstehen. Diese 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Zuletzt die Rollen in Stücke schneiden, wahlweise mit Sojasoße und Wasabi sowie den Sesamkörnern garnieren – fertig.

Hackfleischpfanne mit Haselnüssen und Karotten (2 Portionen)

Zutaten:

- 2 Karotten
- 40 g Haselnüsse (grob gehackt)
- 2 TL Orangensaft
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Currypulver
- jeweils 1 Handvoll frischer Minze und Koriander
- Pfeffer und Salz
- 300 g Hackfleisch vom Rind

Zubereitung:

1. In einer Pfanne die Haselnüsse rösten, danach vom Herd nehmen.
2. In der Pfanne Kokosöl erhitzen. Das Rinderhackfleisch mit Pfeffer, Salz und Curry krümelig braten.
3. Minze und Koriander waschen, trockenschütteln und klein hacken, danach mit in die Pfanne geben.
4. Karotten waschen, schälen und raspeln (Gemüsehobel oder Küchenmaschine).
5. Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Essig, Hackfleisch und Karotten in einer Schüssel vermischen.
6. Den Salat mit den eingangs gerösteten Haselnüssen bestreuen und mit Pfeffer sowie Salz abschmecken.

Paprikastreifen mit Käse-Dip (2 Portionen)

Zutaten:

- jeweils 1 grüne, rote und gelbe Paprikaschote
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 100 g saure Sahne
- 60 g Roquefort
- 100 g Joghurt (3,5 % Fettgehalt)

Zubereitung:

1. Paprikas waschen, Stiele und Kerne entfernen. Anschließend die Schoten in 1,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Roquefort fein würfeln, mit dem Joghurt und der Sahne in eine hohe Schüssel füllen und pürieren. Danach mit dem Paprikapulver abschmecken, sodass ein pikanter Dip entsteht.
3. Den Käse-Dip mit den Paprikastreifen servieren.

Keto Porridge (1 Portion)

Zutaten:

- 2 EL Mandeln (gemahlen)
- 3 EL Leinsamen (geschrotet)
- 2 EL Kokosraspeln
- 1 EL Öl
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Öl, Wasser und Kokosmilch in einem Topf erwärmen.
2. Kokosraspeln, Mandeln und Leinsamen hinzufügen und ständig rühren, bis alles nach rund 7 Minuten angedickt ist.
3. Porridge in eine Schale oder Schüssel füllen. Je nach Geschmack können Himbeeren, Blaubeeren oder ähnliche Zutaten mit wenig Fructose als Topping hinzugefügt werden.

Eier-Pilz-Pfanne (1 Portion)

Zutaten:

- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Schnittlauch
- 200 g Champignons
- 3 Eier
- 1 kleine Zwiebel

Zubereitung:

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel fein hacken.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Pilze mit der Zwiebel anbraten.
3. Eier verquirlen, salzen und pfeffern.
4. Eier in der Pfanne mitbraten und nach Geschmack den Schnittlauch (fein gehackt) hinzufügen.

Rosenkohl und Rinderfilet (1 Portion)

Zutaten:

- jeweils 1 Prise Meersalz und Steak-Pfeffer
- jeweils 1 TL Rapsöl und Butterschmalz
- jeweils 200 g Rosenkohl (TK oder frisch) und Rinderfilet
- ½ rote Zwiebel

Zubereitung:

1. TK-Rosenkohl gemäß der Packungsbeilage zubereiten. Bei frischem Rosenkohl: Diesen putzen, in gesalzenem Wasser kochen (bissfest). Wasser abgießen, die Rosenkohl-Röschen halbieren und zur Seite stellen.
2. Backofen vorheizen (140° C).
3. Pfanne erhitzen, dann Butterschmalz hineingeben.
4. Das Fleisch rundum je 2 Minuten scharf anbraten, sodass eine Kruste und attraktive Bräune entstehen.
5. Das Filet wahlweise mit der Pfanne in den Backofen stellen oder das Fleisch in Alufolie wickeln. Das Ganze maximal 10 Minuten («well done») ziehen lassen (6 bis 8 Minuten für «medium»).
6. In einer anderen Pfanne das Öl erhitzen, die Zwiebel fein hacken und mit dem Rosenkohl anbraten, salzen, pfeffern.
7. Das Rinderfiletsteak herausholen, salzen und pfeffern. Das Ganze mit dem Rosenkohl servieren.

Walnüsse

Eine kleine Portion Walnüsse (etwa 30 g) mit einem Nussknacker knacken. Die Schale entfernen. Walnüsse können anschließend direkt verzehrt werden.

Grüner Smoothie aus Avocado und Spinat (1 Portion)

Zutaten:

- ½ Avocado
- 1 Handvoll Blätter vom Spinat
- ¼ Salatgurke
- 200 ml Orangensaft
- 1 Handvoll frischer Minze
- 1 EL Chiasamen

Zubereitung:

1. Gemüse waschen.
2. Alles, außer Minze und Chiasamen, in einen Mixer geben und ca. 1 Minute mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
3. Chiasamen unterrühren.
4. Den Smoothie in ein hohes Glas einfüllen und mit Minzstängel garniert servieren.

Ketogene Pizza Margherita

Zutaten für den Boden:

- 1 verquirltes Ei
- 170 g Parmesan, gerieben
- 1 ½ geraspelte Zucchini, eine Viertelstunde mariniert mit 1 TL Meersalz
- 1 TL Basilikum (getrocknet)
- 1 EL Oregano (getrocknet)

Zutaten für den Pizzabelag:

- rund 125 g Mozzarella (in 3 mm dünne Scheibchen)
- 240 ml Tomatensoße (oder Pizzasauce)
- 1 gelbe Tomate (mittelgroß, 3 mm dünne Scheibchen)
- 1 Handvoll Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Pizzablech im Backofen bei ca. 250 bis 280° C vorheizen.
2. Die Flüssigkeit aus der Zucchini herausdrücken. Anschließend in ein Geschirrtuch oder mehre Schichten Küchenpapier einschlagen und erneut ausdrücken.
3. Die Zutaten für den Boden händisch in einer Schüssel vermischen.
4. Den Pizzaboden auf dem Blech verteilen und ca. 10 Minuten backen. Er ist fertig, wenn er knusprig und goldbraun gefärbt ist. Den Boden aus dem Backofen holen.
5. Soße auf dem Boden verteilen. Käse und Tomaten darauf geben.

6. Alles im Backofen zusätzlich 4 Minuten backen. Die Pizza ist fertig, wenn der Mozzarella geschmolzen ist.

7. Zuletzt die Blätter vom Basilikum darauf verteilen, die Keto-Pizza in Stücke schneiden und servieren.

Geschmorte Tomaten mit Kabeljau (2 Portionen)

Zutaten:

- 150 g Cherry-Tomaten (Kirschtomaten)
- 175 g Kabeljau
- 1 EL Olivenöl
- jeweils ¼ TL Pfeffer und Salz
- ½ Bund Basilikum
- 4 Zweige Thymian
- ½ Zitrone
- 20 g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (220° C).
2. Öl bei mittlerer Wärmezufuhr in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
3. Kabeljau pfeffern und salzen, rundum je 3 Minuten scharf anbraten.
4. Mandelblättchen zusammen mit fein gehacktem Thymian über den Fisch streuen.
5. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden. Anschließend zusammen mit den Tomaten der Pfanne hinzufügen.

6. Danach das Ganze in den Backofen geben, bis die Tomaten aufplatzen und der Fisch gar ist.
7. Zuletzt das Basilikum fein schneiden und beim Servieren vom Fisch darüberstreuen.

Chicken Wings (für 4 Personen)

Zutaten:

- 16 Hähnchenflügel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Ketchup
- 1 Chili (rot, klein)
- 80 g Honig
- Cayennepfeffer und Salz

Zubereitung:

1. Chili waschen, Kerne entfernen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen, wahlweise fein schneiden oder durch eine Knoblauchpresse drücken (bevorzugte Variante).
2. Knoblauch und Chili mit Ketchup und Honig verrühren, salzen und pfeffern.
3. Backofen vorheizen (225° C).
4. Hähnchenflügel abspülen und trocken tupfen, von allen Seiten

marinieren.

5. Chicken Wings in eine Auflaufform legen und im Backofen eine Viertelstunde braten.

6. Garprobe: mit einer Gabel (oder einem Stäbchen) in die dickste Stelle stechen. Wenn der austretende Saft klar erscheint, sind die Hähnchenflügel gar. In dem Fall können Sie die Chicken Wings herausholen und servieren.

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Pratdip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com