

Keto REZEPTBUCH

❖
Mit Liebe gekocht von
Lilly Hartmann
❖



INHALT

NUMMER	REZEPT	SEITE
1	Speck & Ei-Happen	1
2	Gefüllte Salat-Wraps mit Hähnchen	3
3	Beeren-Chia-Pudding	6
4	Lachs-Salat	8
5	Erdnuss-Burger	10
6	Blumenkohl-Püree mit Schnittlauch & Butter	12
7	Caesar-Salat	14
8	Chili	17
9	Ofenlachs mit Sesam-Krautsalat	19
10	Kokos-Curry mit Blumenkohlreis	21
11	Mit Käse und Bacon gefüllte Champignons	23
12	Pikante Thunfisch-Röllchen	26
13	Omelett mit Feta und Spinat	28
14	Lasagne mit Zucchini	31
15	Keks aus der Pfanne	34
16	Gerösteter Blumenkohl-Dip	36
17	Keto-Frühlingsrollen-Bowl	39
18	Knusprige Keto-Hähnchenstreifen	41
19	Hühnchen-Fleischbällchen	43
20	Hähnchenflügel ohne Knochen	46
21	Getreidefreies Knuspermüsli	48
22	Hähnchen-Bacon-Slider	51
23	Delikatess-Salat mit Russischem Dressing	53
24	Hähnchen-Pilz-Quiche	55

INHALT

NUMMER	REZEPT	SEITE
25	Pizza mit Bacon und Champignons	58
26	Vegane Protein-Pfannkuchen	60
27	Mozzarella-Sticks	63
28	Käsekuchen	65
29	Chicken Sandwich	67
30	Gerösteter Blumenkohl mit Sriracha-Sauce	69
31	Cremiges Hähnchen mit Pilzen	71
32	Hähnchenbrust mit Parmesan- Kruste	74
33	Zucchini-Pommes	77
34	Brokkoli in Butter-Käsesauce	80
35	Hähnchen mit Brokkoli und Spinat	82
36	Gefüllte Steak-Röllchen	86
37	Zucchini-Pasta mit Garnelen	89
38	Kürbis-Käsekuchen	92
39	Steakbissen mit Knoblauchbutter	96
40	Hähnchen in Tomaten-Sahne- Soße	98
41	Blumenkohl-„Mac'n'Cheese“	101
42	Wassermelonen-Slushy (Eisgetränk)	104
43	Grüner Saft	106
44	Grüner Gemüsesmoothie	108

Speck & Ei-Happen

ZUTATEN

- 6 Scheiben durchzogener Speck
- 2 Eier
- $\frac{1}{3}$ Paprika
- $\frac{1}{2}$ Avocado

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vor.
2. Fette ein Muffinblech (große Mulden) leicht ein – idealerweise mit etwas Olivenöl oder Kokosöl.
3. Lege in jede Mulde 3 Baconscheiben so hinein, dass sie den Rand auskleiden und eine Art „Schale“ bilden.
4. Schiebe das Blech für ca. 5 Minuten in den Ofen, damit der Bacon leicht vorgart.
5. Danach je ein Ei vorsichtig in jede Mulde geben und mit klein gewürfelter Paprika toppen.
6. Zurück in den Ofen schieben und weitere 5–10 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist (je nach gewünschter Konsistenz).
7. Mit zerdrückter Avocado garnieren und sofort servieren.

Speck & Ei-Happen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 453 kcal
- Kohlenhydrate (gesamt): 9,7g
- Netto-Kohlenhydrate: 4g
- Eiweiß: 50,7g
- Fett: 56,1g

DAS GERICHT



Gefüllte Salat-Wraps mit Hähnchen

ZUTATEN

- 1 ganzes Hähnchen (gepökelt & gebraten)
- 8 Blätter Römersalat
- 1 Becher Mayonnaise (ca. 200 ml)
- 1 Stange Sellerie
- 1/4 Tasse rote Zwiebel (fein gehackt)
- 1/4 Tasse grüne Paprika (gewürfelt)
- 1 EL Dill (frisch oder getrocknet)
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Saft vom gebratenen Hähnchen (Drippings)
- 2 Tassen Rinderbrühe
- 1/2 Zwiebel (in Streifen)

Gefüllte Salat-Wraps mit Hähnchen

ZUBEREITUNG

1. Für die Salzlake: 1/4 Tasse Salz in 1 Liter heißem Wasser auflösen und abkühlen lassen.
2. Das Hähnchen in einem Gefrierbeutel 24 Stunden in der Lake im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Backofen auf 175 °C vorheizen.
4. Hähnchen aus der Lake nehmen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit etwas Salz einreiben.
5. In einer tiefen Backform ca. 60 Minuten im Ofen braten.
6. Bratensaft auffangen, Hähnchen abkühlen lassen, Haut abziehen und beiseitelegen.
7. Fleisch zerkleinern. Die Haut auf einem Backblech bei 200 °C ca. 10 Minuten knusprig backen.
8. Für die Salatfüllung: Mayo mit Sellerie, Zwiebel, Paprika, Dill, Petersilie, Zitronensaft und Senf vermengen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
9. Alles kühl stellen.
10. In einem Topf 1 EL Bratensaft mit Zwiebeln anbraten.
11. Den restlichen Bratensaft + Brühe dazugeben und einkochen, bis eine dickflüssige Soße entsteht.
12. Salatblätter mit Hähnchenmischung füllen, mit knuspriger Haut und Soße toppen.

Gefüllte Salat-Wraps mit Hähnchen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 608 kcal
- Kohlenhydrate (gesamt): 5,7 g
- Netto-Kohlenhydrate: 4 g
- Eiweiß: 19,2 g
- Fett: 56,1 g

DAS GERICHT



Beeren-Chia-Pudding

ZUTATEN

- 1 Tasse Chiasamen
- 1 Tasse Kokoscreme
- ca. 240 ml Kokoswasser
- 1 Tasse Himbeeren
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Tasse Erdbeeren
- Gefriergetrocknete Himbeeren (zur Deko)
- Kakaonibs (optional)

ZUBEREITUNG

1. Himbeeren und Erdbeeren im Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren.
2. Kokoswasser, Kokoscreme und Kakaopulver dazugeben und gut vermischen.
3. Die Mischung in eine Schüssel füllen und die Chiasamen vorsichtig unterrühren.
4. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, bis die Chiasamen aufquellen und die Masse puddingartig wird.
5. Vor dem Servieren mit gefriergetrockneten Himbeeren und Kakaonibs bestreuen.

Beeren-Chia-Pudding

NÄHRWERTE

- Kalorien: 403 kcal
- Kohlenhydrate (gesamt): 30,8 g
- Netto-Kohlenhydrate: 8,3 g
- Eiweiß: 14,2 g
- Fett: 24,4 g

DAS GERICHT



Lachs-Salat

ZUTATEN

- 1 mittelgroßes gekochtes Ei
- 1 Tasse Spinat
- 1 Tasse Rucola
- 6 Basilikumblätter
- 85g Räucherlachs oder Lachs
- ½ Avocado
- 3 EL Avocadoöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Senf

ZUBEREITUNG

1. Avocadoöl, Zitronensaft und Senf in ein kleines Glas geben.
2. Schütteln, bis die Mischung dick und emulgiert ist.
3. Spinat, Rucola und Basilikum in eine Schüssel geben.
4. Dressing hinzufügen und alle Blätter damit überziehen.
5. Auf einen Teller geben und mit Lachs, Ei und Avocado garnieren.

Lachs-Salat

NÄHRWERTE

- Kalorien: 958,41
- Kohlenhydrate: 22,3g
- Netto-Kohlenhydrate: 7g
- Protein: 31g
- Fett: 85,4g
- Gesamtgewicht: 138,7g

DAS GERICHT



Erdnuss-Burger

ZUTATEN

- 450g Rinderhackfleisch
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprika
- Gemahlener Pfeffer
- 1 Ei
- 1 Tasse Rucola
- 2 Scheiben Tomate
- 1 Gewürzgurke
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel das Rinderhackfleisch, Ei, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.
2. 4 gleichmäßige Patties formen.
3. In Olivenöl braten, bis sie gebräunt sind.
4. Den 'Burger' schichten, beginnend mit den Patties als Brötchen, dann mit Salat, Gewürzgurke, Tomate und Erdnussbutter belegen.
5. In Papier einwickeln und servieren.

Erdnuss-Burger

NÄHRWERTE

- Kalorien: 628,35
- Kohlenhydrate: 14,8g
- Netto-Kohlenhydrate: 9g
- Protein: 23,3g
- Fett: 54,3g
- Gesamtgewicht: 92,4g

DAS GERICHT



Blumenkohl-Püree mit Schnittlauch & Butter

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 4 EL frischer Schnittlauch (gehackt)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 4 EL Butter
- Salz nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in gleich große Stücke zerteilen (etwa walnussgroß).
2. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und einen Dampfaufsatz daraufsetzen.
3. Die Blumenkohlstücke in den Dampfaufsatz geben und 10–15 Minuten garen, bis sie weich sind.
4. Anschließend zusammen mit Butter, Knoblauchpulver und einer Prise Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zu einem feinen, cremigen Püree verarbeiten.
5. Mit frisch gehacktem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.

Blumenkohl-Püree mit Schnittlauch & Butter

NÄHRWERTE

- Kalorien: 281,78 kcal
- Kohlenhydrate: 16,5 g
- Netto-Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 6,4 g
- Fett: 23,4 g
- Gesamtgewicht: 46,3 g

DAS GERICHT



Caesar-Salat

ZUTATEN

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Olivenöl
- 3 Tassen Römersalat
- 1/4 Tasse Mayonnaise
- 1/4 Tasse geriebener Parmesan
- 1 EL Senf
- 1/4 Zitrone inkl. Schale (Abrieb)
- 2 Scheiben Bacon

Caesar-Salat

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrust und den Bacon in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
2. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Den Bacon in kleine Stücke schneiden.
4. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Zitronenabrieb und fein gehackten, gebratenen Bacon vermengen – das ergibt das Caesar-Dressing.
5. Auf einem mit Backpapier belegten Blech den geriebenen Parmesan etwa 0,5 cm dick ausstreuen.
6. Im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.
7. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
8. Den Römersalat grob schneiden, mit dem Dressing vermengen und mit Hähnchenstücken belegen.
9. Den gebackenen Parmesan in Stücke brechen und als knuspriges Topping über den Salat geben.

Caesar-Salat

NÄHRWERTE

- Kalorien: 880 kcal
- Kohlenhydrate: 13,1g
- Netto-Kohlenhydrate: 9 g
- Eiweiß: 49,1g
- Fett: 70,5g
- Gesamtgewicht: 132,7g

DAS GERICHT



ZUTATEN

- 900 g Rinderhackfleisch (70/30 Fettanteil)
- 1 Glas zuckerarme Tomatensauce (z. B. wie von „Rao's“)
- 4 Knoblauchzehen
- 500 ml Rinderbrühe
- 2 Tassen Champignons
- 4 EL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Avocado

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten, bis sie leicht karamellisieren.
2. Die Champignons und das Rinderhackfleisch hinzufügen und anbraten, bis das Fleisch durchgegart und gebräunt ist.
3. Tomatensauce, Cayennepfeffer und Rinderbrühe hinzugeben.
4. Hitze reduzieren und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist.
5. Mit frischer Avocado servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Kalorien: 473 kcal
- Kohlenhydrate: 17,2 g
- Netto-Kohlenhydrate: 12 g
- Eiweiß: 11,9 g
- Fett: 40,5 g
- Gesamtgewicht: 69,6 g

DAS GERICHT



Ofenlachs mit Sesam-Krautsalat

ZUTATEN

- 1 Lachsfilet
- 2 EL gewürfelte Paprika
- 2 Zitronenscheiben
- 1 Ring rote Zwiebel
- Sesamsamen
- 1 Tasse fein geschnittener Weißkohl
- 1 EL Sesamöl
- 3 EL Mayonnaise
- ¼ TL Wasabi

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Die Hautseite des Lachsfilets mit Salz einreiben.
3. Den Lachs auf ein Stück Alufolie legen und mit Zitronenscheiben, Paprika, roter Zwiebel und Sesamsamen belegen.
4. Die Folie zu einem Paket verschließen und für 12–15 Minuten im Ofen garen.
5. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Wasabi und Sesamöl vermengen.
6. Den Krautsalat damit vermischen und auf einen Teller geben.
7. Den gebackenen Lachs darauf anrichten.

Ofenlachs mit Sesam-Krautsalat

NÄHRWERTE

- Kalorien: 697 kcal
- Kohlenhydrate: 10,7g
- Netto-Kohlenhydrate: 7g
- Eiweiß: 30,7g
- Fett: 59,5g
- Gesamtgewicht: 100,9g

DAS GERICHT



Frühstücks-Burrito

ZUTATEN

- 1 Ei
- 1 Blatt Römersalat
- 1 EL Sahne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- ca. 85g Polnische Wurst (z. B. Krakauer oder ähnliche)
- 3 EL gewürfelte Paprika
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Die Wurst in Stücke schneiden und anbraten, bis sie schön gebräunt ist. Zur Seite legen.
3. Ei, Sahne, Paprika, Paprikapulver sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
4. Butter in die Pfanne geben und schmelzen lassen.
5. Die Eimischung hineingeben und unter Rühren stocken lassen (Rührei).
6. Ein Blatt Römersalat als „Wrap“ verwenden und mit Wurst und Rührei füllen.

Frühstücks-Burrito

NÄHRWERTE

- Kalorien: 786 kcal
- Kohlenhydrate: 6,7g
- Netto-Kohlenhydrate: 4,5g
- Eiweiß: 19,4g
- Fett: 59,2g
- Gesamtgewicht: 85,3g

DAS GERICHT



Mit Käse und Bacon gefüllte Champignons

ZUTATEN

- 3 Scheiben Havarti-Käse (alternativ: Gouda oder Butterkäse)
- 2 große Portobello-Pilze
- 4 Scheiben Bacon
- 2 EL fein gehackte Zwiebel
- 2 EL fein gehackter Knoblauch
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- 2 EL Butter

Mit Käse und Bacon gefüllte Champignons

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
2. Butter schmelzen und mit der Hälfte des Knoblauchs vermengen.
3. Die Pilze mit einem Backpinsel mit der Knoblauchbutter einstreichen und auf ein Backblech legen.
4. Restliche Butter über die Pilze träufeln und für 15 Minuten im Ofen vorbacken.
5. Bacon in einer Pfanne knusprig braten und in kleine Stücke schneiden.
6. Pilze aus dem Ofen holen und mit Bacon, restlichem Knoblauch, Zwiebel, Paprikapulver und Käsescheiben belegen.
7. Nochmals für ca. 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Pilze gar sind.

Mit Käse und Bacon gefüllte Champignons

NÄHRWERTE

- Kalorien: 632 kcal
- Kohlenhydrate: 13,3 g
- Netto-Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 41,3 g
- Fett: 66 g
- Gesamtgewicht: 120,6 g

DAS GERICHT



Pikante Thunfisch-Röllchen

ZUTATEN

- 1 Salatgurke
- 280 g Thunfisch aus der Dose (abgetropft)
- 1 Avocado
- 60 ml Mayonnaise
- 2 EL Sriracha
- 1 TL Sesamöl
- 8 TL Tobiko (Fliegender-Fischrogen) – optional

ZUBEREITUNG

1. Thunfisch, Mayonnaise, Sriracha und Sesamöl in einer Schüssel vermengen.
2. Mischung für einige Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Avocado in feine Scheiben schneiden.
4. Gurke mit einem Gemüseschäler oder einer Mandoline in lange, dünne Streifen schneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. Je einen Gurkenstreifen mit Thunfischmasse und Avocadoscheiben belegen und aufrollen.
6. Nach Belieben mit etwas Tobiko toppen und mit Sojasauce und eingelegtem Ingwer servieren.

Pikante Thunfisch-Röllchen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 402 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Netto-Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 30,4 g
- Fett: 24 g
- Gesamtgewicht: 69,4 g

DAS GERICHT



Omelett mit Feta und Spinat

ZUTATEN

- 2 Eier
- 2 EL Sahne
- ½ Tasse frischer Spinat, gehackt
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt und fein gehackt
- ¼ Tasse Zwiebel, fein gehackt
- ½ Tasse Fetakäse
- ½ Avocado

Omelett mit Feta und Spinat

ZUBEREITUNG

1. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Zwiebel und Knoblauch darin langsam 10 Minuten anschwitzen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Danach in eine Schüssel geben und beiseitestellen.
3. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer leicht verquirlen.
4. Restliche Butter in die Pfanne geben, Eiermasse hineingießen und bei niedriger Hitze stocken lassen.
5. Nach etwa 2 Minuten (wenn die Ränder fest werden), Feta, Spinat und die vorbereiteten Zwiebel-Knoblauch-Mischung darüberstreuen.
6. Das Omelett zur Hälfte umklappen und weitere 2 Minuten braten.
7. Auf einen Teller geben und mit frischer Avocado garnieren.

Omelett mit Feta und Spinat

NÄHRWERTE

- Kalorien: 786 kcal
- Kohlenhydrate: 6,9g
- Netto-Kohlenhydrate: 5,1g
- Eiweiß: 25,9g
- Fett: 68,1g
- Gesamtgewicht: 110,9g

DAS GERICHT



Lasagne mit Zucchini

ZUTATEN FÜR DIE FLEISCHSAUCE

- 450 g Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Tasse Champignons
- 1 Tasse Rinderbrühe
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl

ZUTATEN FÜR DIE KÄSESAUCE

- 100 g Frischkäse
- 100 g Cheddar
- 30 g Mozzarella
- 240 ml Sahne
- 2 große Zucchini

Lasagne mit Zucchini

ZUBEREITUNG

1. Für die Käsesauce Sahne, Frischkäse, Cheddar und Mozzarella in einen kleinen Topf geben. Bei geringer Hitze langsam erwärmen, bis der Käse geschmolzen ist. Nicht aufkochen lassen. Zur Seite stellen.
2. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin 5–10 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
3. Pilze und Hackfleisch hinzufügen, anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten und Brühe hinzufügen, bei mittlerer Hitze 20–30 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
5. Zucchini mit einem Gemüseschäler oder Hobel in dünne Scheiben schneiden.
6. Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd Zucchinistreifen, Fleischsauce und Käsesauce schichten. Mit Käse abschließen.
7. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (350 °F) für 30–40 Minuten backen.

Lasagne mit Zucchini

NÄHRWERTE

- Kalorien: 346 kcal
- Netto-Kohlenhydrate: 8,2g
- Eiweiß: 25,8g
- Fett: 23g

DAS GERICHT



Keks aus der Pfanne

ZUTATEN

- 120 g Mandelmus
- 60 g Mandelmehl
- 25 g Erythrit (z. B. Sukrin)
- 2 EL Vanilleextrakt
- 2 Eigelb
- 2 EL Kakaosplitter

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen.
2. Den Teig in eine kleine, eingefettete Pfanne drücken.
3. Im Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.
4. Aus dem Ofen nehmen und warm genießen – z. B. mit Keto-Eis.

Keks aus der Pfanne

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate: 13,6 g
- Netto-Kohlenhydrate: 13,6 g
- Eiweiß: 32,7 g
- Fett: 66,5 g
- Kalorien: 905kcal

DAS GERICHT



Gerösteter Blumenkohl- Dip

ZUTATEN

- ½ Kopf Blumenkohl
- 1 EL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Mandelmehl
- 50 g Kokosmehl
- 1 TL Xanthan Gum
- 1 TL Salz
- 100 g Butter
- 50 g Frischkäse
- 1 Ei
- 2 TL Apfelessig

Gerösteter Blumenkohl- Dip

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.
2. Mit Olivenöl und Kreuzkümmelsamen vermengen.
3. Bei 190 °C (375 °F) für ca. 30 Minuten rösten, bis die Röschen gebräunt und knusprig sind.
Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Alle Zutaten für die Cracker in einer Küchenmaschine vermengen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten einfrieren.
5. Zwischen zwei Backpapieren ausrollen, in Cracker schneiden und bei 175 °C (350 °F) etwa 25 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.
6. Für den Dip: Den gerösteten Blumenkohl zusammen mit Zwiebel- und Knoblauchpulver in einer Küchenmaschine pürieren.

Gerösteter Blumenkohl- Dip

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 15,6 g
- Eiweiß: 16,1 g
- Fett: 53,2 g
- Kalorien: 618 kcal

DAS GERICHT



Keto-Frühlingsrollen-Bowl

ZUTATEN

- 1 Kopf Weißkohl
- 1 EL Olivenöl
- 450 g Schweinehackfleisch
- ½ Zwiebel
- 1 EL Sesamöl
- ¼ Tasse Sojasoße
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL frischer Ingwer, gehackt
- 2 EL Hühnerbrühe
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Sriracha

ZUBEREITUNG

1. Eine Pfanne erhitzen und Olivenöl hinzufügen.
2. Zwiebel, Kohl und eine Prise Salz hineingeben und anbraten, bis der Kohl weich ist.
3. Knoblauch, Ingwer, Sesamöl und Schweinehack dazugeben. Braten, bis das Fleisch gebräunt ist.
4. Sojasoße, Sriracha und Hühnerbrühe hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Mit gehackter Frühlingszwiebel und optional etwas Sriracha servieren.

Keto-Frühlingsrollen-Bowl

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 2 g
- Eiweiß: 20 g
- Fett: 18,3 g
- Kalorien: 307 kcal

DAS GERICHT



Knusprige Keto- Hähnchenstreifen

ZUTATEN

- 4 entbeinte Hähnchenschenkel
- 1 Ei
- ½ Tasse Mandelmehl
- 2 Tassen Schweinepanade (Pork Panko)
- 1 TL Paprikapulver
- ½ Tasse Kokosöl zum Braten
- ¼ Tasse Mayonnaise
- 1 Gewürzgurke
- 1 EL fein gehackte rote Zwiebel
- 1 EL Senf
- Optional: Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen längs halbieren und über Nacht in Gurkenlake marinieren (optional).
2. Mandelmehl mit Salz, Pfeffer und Paprika vermengen.
3. Hähnchenteile zuerst im Mehl, dann im Ei und anschließend in Pork Panko wenden.
4. In heißem Kokosöl (ca. 160 °C) goldbraun braten – etwa 5 Minuten pro Seite.
5. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Optional mit Cayennepfeffer würzen.
6. Sauce: Mayo, gehackte Gurke, Zwiebel und Senf verrühren. Dazu servieren.

Knusprige Keto- Hähnchenstreifen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 926 kcal
- Kohlenhydrate: 4,5 g
- Netto-Kohlenhydrate: 3,5 g
- Eiweiß: 73,8 g
- Fett: 69,1 g
- Gesamtgewicht: 147,4 g

DAS GERICHT



Hühnchen- Fleischnällchen

ZUTATEN

- 450g Hühnchenhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Schnittlauch

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 115g Frischkäse
- 115g gefrorener Spinat
- ½ Tasse Monterey Jack
- ½ Tasse Cheddar
- 3 Knoblauchzehen

Hähnchen- Fleischbällchen

ZUBEREITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel Frischkäse, Spinat, Käse und Knoblauch vermischen.
2. Auf ein Backblech in 12 kleine Bällchen löffeln und 1 Stunde oder bis fest einfrieren.
3. In einer anderen Schüssel das Hähnchenhackfleisch, Ei, Mandelmehl und Schnittlauch vermischen.
4. Einen gefrorenen Füllungsball nehmen und die Hähnchenmischung darum rollen.
5. Wiederholen und die Hähnchenbällchen für 20 Minuten zurück in den Gefrierschrank geben.
6. Eine heiße Pfanne nehmen, Kokosöl hinzufügen und die Keto-Hähnchen- und Spinat-Fleischbällchen braten, bis sie durchgegart sind.

Hähnchen- Fleischbällchen

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 4g
- Protein: 28,5g
- Fett: 28,9g
- Kalorien: 387 kcal

DAS GERICHT



Hähnchenflügel ohne Knochen

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenhackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Mandelmehl
- 2 TL Salz
- 1 TL Flüssigrauch
- 120 ml zuckerarme Chilisauce
- 1 Stück Butter
- Keto-Ranch-Dressing
- Selleriestangen

ZUBEREITUNG

1. In einer mittelgroßen Schüssel Hähnchen, Ei, Mandelmehl, Salz und Flüssigrauch vermengen.
2. Mit einem Löffel 12 kleine „Flügel“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech formen. Für 30 Minuten einfrieren.
3. Die Butter bei niedriger Hitze in einem Topf schmelzen. Die Chilisauce langsam einrühren, bis sie vollständig eingearbeitet ist. Beiseitestellen.
4. Die gefrorenen Flügel in einer Pfanne ca. 5 Minuten pro Seite anbraten, bis sie durchgegart und goldbraun sind.
5. Anschließend in die Chilisauce geben und vollständig damit überziehen.
6. Mit Keto-Ranch-Dressing und Sellerie servieren.

Hähnchenflügel ohne Knochen

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 1g
- Eiweiß: 23,1g
- Fett: 38,7g
- Kalorien: 439 kcal

DAS GERICHT



Getreidefreies Knuspermüsli

ZUTATEN

- 1 Tasse Mandeln
- 1 Tasse Erdnüsse
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Zimt
- ½ Tasse Hanfsamen
- ½ Tasse Chiasamen
- ½ Tasse Kürbiskerne
- 2 EL Kakaonibs
- ¼ Tasse Leinsamen
- ½ Tasse Cashewkerne
- 2 EL Kokosöl
- Stevia nach Geschmack

Getreidefreies Knuspermüsli

ZUBEREITUNG

1. In einer kleinen Schüssel Erdnussbutter, Zimt, Kokosöl und Stevia verrühren.
2. In einer großen Schüssel alle restlichen Zutaten vermengen. Dann die Erdnussbuttermischung dazugeben und alles gut durchrühren, bis die Nüsse gleichmäßig überzogen sind.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 165 °C (325 °F) etwa 25 Minuten rösten. Dabei alle 5–8 Minuten umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Abkühlen lassen und mit ungesüßter Mandelmilch servieren. In einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Getreidefreies Knuspermüsli

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 10 g
- Eiweiß: 35,2 g
- Fett: 54,9 g
- Kalorien: 693 kcal

DAS GERICHT



Hähnchen-Bacon-Slider

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenhackfleisch
- 1 EL Kreuzkümmel
- ½ Tasse Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen
- 8 Scheiben Bacon
- 8 Scheiben Mozzarella
- Eisbergsalatblätter
- 1 Ei

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel Hähnchenhack, Kreuzkümmel, Zwiebel, Knoblauch und Ei vermengen.
2. Aus der Masse 8–10 kleine Burger formen.
3. In einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 6–7 Minuten braten, bis sie knusprig und durchgegart sind.
4. Bacon separat nach gewünschter Knusprigkeit braten.
5. Die Mini-Burger auf ein Blatt Eisbergsalat legen, mit Bacon und Mozzarella belegen und mit einem Zahnstocher fixieren.

Hähnchen-Bacon-Slider

NÄHRWERTE

- Netto Kohlenhydrate: 3,8 g
- Eiweiß: 39,6 g
- Fett: 27,7 g
- Kalorien: 415 kcal

DAS GERICHT



Delikatess-Salat mit Russischem Dressing

ZUTATEN FÜR DEN SALAT

- ½ Tasse Weißkohl
- 1 Tasse Babyspinat
- 1 Tasse Römersalat
- 200 g Pastrami
- 10 Spargelstangen

ZUTATEN FÜR DEN DRESSING

- ¼ Tasse Mayonnaise
- 1/8 Tasse zuckerreduziertes Ketchup
- 1 EL Senf
- ½ TL Worcestershire-Sauce
- ½ EL Dill
- 1 Gewürzgurke

ZUBEREITUNG

1. Für das Dressing die Gewürzgurke fein hacken und mit allen Dressing-Zutaten gut vermischen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.
2. Spargel anbraten und abkühlen lassen.
3. Salatblätter, Spinat und Kohl in eine Schüssel geben, Pastrami darüber verteilen.
4. Dressing darüber geben und nach Belieben mit einer Low-Carb-Gurke garnieren.

Delikatess-Salat mit Russischem Dressing

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 11,5 g
- Eiweiß: 20,3 g
- Fett: 22,9 g
- Kalorien: 341 kcal

DAS GERICHT



Hähnchen-Pilz- Quiche

ZUTATEN FÜR DEN TEIG

- 100 g Mandelmehl
- 40 g Kokosmehl
- 1 TL Xanthan-Gum
- 1 TL Salz
- 2 EL frischer Rosmarin
- 150 g kalte Butter
- 1 Ei
- 2 EL Apfelessig

ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 6 Eier
- ½ Tasse Sahne
- 3 Tassen gegartes, zerkleinertes Hähnchen
- 1 Tasse gehackte Champignons
- 2 EL frischer Thymian
- 3 Knoblauchzehen

Hähnchen-Pilz- Quiche

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig Mehle, Salz und Xanthan-Gum im Mixer vermengen.
2. Kalte Butter und Rosmarin zugeben und mixen, bis eine krümelige Masse entsteht.
3. Ei und Apfelessig zugeben und zu einem Teig verkneten. 20 Minuten kalt stellen.
4. Zwischen Backpapier ausrollen, in eine gefettete Quicheform geben und Ränder abschneiden.
5. Boden 10 Minuten bei 160 °C vorbacken.
6. Für die Füllung Eier, Sahne, Knoblauch und Thymian verquirlen. Hähnchen und Pilze untermischen, in die Form füllen.
7. Weitere 45 Minuten backen, bis die Quiche durchgebacken ist.

Hähnchen-Pilz- Quiche

NÄHRWERTE

- Kohlenhydrate (abzüglich Ballaststoffe): 7 g
- Eiweiß: 22,4 g
- Fett: 40,5 g
- Kalorien: 484 kcal

DAS GERICHT



Pizza mit Bacon und Champignons

ZUTATEN

- 1 Tasse gestampfter Blumenkohl (gegart)
- 1 Tasse geriebener Mozzarella
- 3 EL Leinsamenmehl
- 3 EL Mandelmehl
- 6 Scheiben Bacon
- 12 Champignons
- ½ Tasse Mozzarella
- 2 EL Tomatenmark

ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl, Mozzarella, Leinsamenmehl und Mandelmehl gut vermengen.
2. In Folie wickeln und 40 Minuten einfrieren.
3. Zwischen zwei Backpapierbögen dünn ausrollen und 10 Minuten bei 190 °C vorbacken.
4. Mit Tomatenmark, Champignons, Bacon und Käse belegen.
5. Weitere 10 Minuten backen, bis Bacon durch ist und der Käse geschmolzen ist.

Pizza mit Bacon und Champignons

NÄHRWERTE

- Netto-Kohlenhydrate: 12,4 g
- Eiweiß: 45,8 g
- Fett: 41,4 g
- Kalorien: 593 kcal

DAS GERICHT



Vegane Protein- Pfannkuchen

ZUTATEN

- 1 Tasse Mandelmehl
- 2 Messlöffel Sojaprotein
- 2 EL Sukrin
- 1 EL Vanilleextrakt
- 3 EL gemahlene Leinsamen
- 6 EL Wasser
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Zimt
- 1 TL Backpulver
- Erdbeeren zum Servieren

Vegane Protein-Pfannkuchen

ZUBEREITUNG

1. Die Leinsamen mit Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen.
3. Die feuchten Zutaten sowie das Leinsamen-Gemisch dazugeben und gut verrühren.
4. Die Mischung 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, bis sie etwas andickt.
5. Eine Pfanne mit etwas Kokosöl auf mittlerer Hitze erhitzen. Jeweils $\frac{1}{4}$ Tasse Teig pro Pfannkuchen verwenden. Jede Seite ca. 2–3 Minuten goldbraun backen. Die Hitze nicht zu hoch stellen, sonst verbrennen die Pfannkuchen außen und bleiben innen roh.
6. Stapeln, mit Erdbeeren garnieren und genießen.

Vegane Protein-Pfannkuchen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 641 kcal
- Netto-Kohlenhydrate: 12,9 g
- Eiweiß: 39,2 g
- Fett: 35,2 g

DAS GERICHT



Mozzarella-Sticks

ZUTATEN

- 280 g Mozzarella-Block
- ¼ Tasse Flohsamenschalen
- ½ Tasse Hanfsamen
- ¼ Tasse Mandelmehl
- 2 Eier
- Kokosöl zum Braten

ZUBEREITUNG

1. Den Mozzarella in 12 Sticks schneiden.
2. Zwei Eier verquirlen. In einer separaten Schüssel Flohsamenschalen, Hanfsamen und Mandelmehl vermischen.
3. Die Mozzarella-Sticks zuerst in Ei, dann in der trockenen Mischung wälzen.
4. Für ca. 40 Minuten einfrieren, bis sie fest sind. Den Vorgang ggf. ein zweites Mal wiederholen.
5. In heißem Kokosöl goldbraun und knusprig ausbacken.
6. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit zuckerarmem Ketchup servieren.

Mozzarella-Sticks

NÄHRWERTE

- Kalorien: 641 kcal
- Netto-Kohlenhydrate: 11,2g
- Eiweiß: 48,3g
- Fett: 40,3g

DAS GERICHT



Käsekuchen

ZUTATEN

- ½ Tasse Mandelmehl
- ½ Tasse Erdnüsse
- ½ Tasse Cashewkerne
- ½ Tasse Butter
- 2 Tassen Frischkäse
- ¾ Tasse saure Sahne
- ½ Tasse Sukrin
- 3 Eier
- 2 EL Vanilleextrakt
- 1 EL Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Mandelmehl, Erdnüsse, Cashewkerne und Butter in einer Küchenmaschine glatt pürieren.
2. In eine gefettete Springform (20 cm) drücken. Bei 175°C ca. 10 Minuten vorbacken, dann abkühlen lassen.
3. Die restlichen Zutaten in einem Mixer glatt pürieren und auf den vorgebackenen Boden geben.
4. Bei 160°C ca. 40 Minuten backen, bis ein Messer in der Mitte sauber herauskommt.
5. Mit Erdbeeren servieren.

Käsekuchen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 662 kcal
- Netto-Kohlenhydrate: 12,3 g
- Eiweiß: 17,9 g
- Fett: 62,2 g

DAS GERICHT



Chicken Sandwich

ZUTATEN

- 2 Hähnchenschenkel
- 1 EL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 1 Tasse Wasser
- 2 kleine Gewürzgurken
- 4 Scheiben Tomate
- 2 Scheiben Käse
- 2 EL Mayonnaise
- 1 Ei
- ½ Tasse Mandelmehl
- ½ Tasse Hanfsamen
- 1 TL Salz
- 4 Scheiben Low-Carb-Brot

ZUBEREITUNG

1. Hähnchenschenkel mit Salz, Apfelessig und Wasser in einen Beutel geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Mandelmehl, Hanfsamen und Salz vermischen.
3. Ei verquirlen, Hähnchen panieren (erst Ei, dann Mehlmischung).
4. In Kokosöl je Seite ca. 5–7 Minuten braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Sandwich mit Brot, Hähnchen, Tomate, Käse, Gurke und Mayo schichten und servieren.

Chicken Sandwich

NÄHRWERTE

- Kalorien: 901 kcal
- Netto-Kohlenhydrate: 14g
- Eiweiß: 64g
- Fett: 67,9g

DAS GERICHT



Gerösteter Blumenkohl mit Sriracha-Sauce

ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

ZUTATEN FÜR DIE SAUCE

- ½ Tasse Mayonnaise
- ½ Tasse Saure Sahne
- 2 EL Sriracha
- 1 TL Limettensaft

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Blumenkohl mit Öl, Knoblauch, Salz & Pfeffer vermengen und auf ein Blech geben.
3. Ca. 25–30 Minuten rösten, nach der Hälfte wenden.
4. Sauce anrühren und mit dem Blumenkohl servieren.

Gerösteter Blumenkohl mit Sriracha-Sauce

NÄHRWERTE

- Kalorien: 163 kcal
- Kohlenhydrate: 7g
- Eiweiß: 2g
- Fett: 14g

DAS GERICHT



Cremiges Hähnchen mit Pilzen

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenbrustfilets (ohne Haut und Knochen, ca. 2–3 Stück)
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Oregano oder italienische Kräutermischung
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Butter (ungesalzen)
- 1 EL Olivenöl
- 225 g Champignons (z. B. braune Baby-Bella-Pilze)
- ¼ Tasse Zwiebel, fein gehackt
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt
- 360 ml Schlagsahne (oder leichte Sahne / halb & halb)
- ¼ Tasse frisch geriebener Parmesan
- 2 EL frische Kräuter nach Wahl (optional, z. B. Petersilie oder Thymian)

Cremiges Hähnchen mit Pilzen

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets waagrecht halbieren, sodass sie dünner sind. Beidseitig mit Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer großen Pfanne Butter und Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenbrüste 5–6 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Pilze und Zwiebeln 2–3 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen und 1 Minute weiterbraten, bis er duftet.
4. Hitze reduzieren, Sahne, Parmesan und Kräuter hinzufügen und 1–2 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.
5. Das Hähnchen mitsamt ausgetretenem Saft wieder in die Pfanne geben und weitere 1–2 Minuten in der Sauce ziehen lassen.
6. Nach Belieben mit Pasta, Blumenkohlreis, Salat oder Gemüse servieren.

Cremiges Hähnchen mit Pilzen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 569 kcal
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß: 30 g
- Fett: 47 g

DAS GERICHT



Hähnchenbrust mit Parmesan-Kruste

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenbrustfilets (ca. 2–3 Stück)
- 1 TL italienische Kräuter oder Gewürzmischung nach Wahl
- ½ TL Knoblauchpulver
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 Tasse frisch geriebener Parmesan
- ½ Tasse Mandelmehl
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl, Butter oder anderes Öl nach Wahl

Hähnchenbrust mit Parmesan-Kruste

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets auf einem Schneidebrett waagrecht halbieren, sodass sie dünner sind. Großzügig mit den Gewürzen (italienische Kräuter, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer) einreiben und beiseitestellen.
2. In einer flachen Schüssel Parmesan und Mandelmehl gut vermengen. In einer separaten Schüssel die Eier verquirlen.
3. Die Hähnchenstücke zuerst in die Eier tauchen, dann in der Parmesan-Mandel-Mischung wenden und überschüssige Panade leicht abschütteln. Mit allen Filets wiederholen.
4. Öl oder Butter in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenstücke in einer Schicht hineinlegen und 5–6 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten.
5. ♦ Tipp: Nicht zu früh wenden – erst drehen, wenn die Parmesan-Kruste goldbraun ist, damit sie nicht abfällt.
6. Vorgang wiederholen, bis alle Stücke fertig sind. Sofort servieren.

Hähnchenbrust mit Parmesan-Kruste

NÄHRWERTE

- Kalorien: 364 kcal
- Kohlenhydrate: 1 g
- Eiweiß: 36 g
- Fett: 22 g

DAS GERICHT



Zucchini-Pommes

ZUTATEN

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 großes Ei, verquirlt
- ½ Tasse Mandelmehl oder Panko-/italienische Semmelbrösel
- ½ Tasse geriebener Parmesan
- 1 TL italienische Kräutermischung oder Gewürz nach Wahl
- ½ TL Knoblauchpulver (optional)
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- Öl zum Besprühen (z. B. Olivenöl oder anderes Öl nach Wahl)

Zucchini-Pommes

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini halbieren und in etwa 1 cm dicke und 8–10 cm lange Stifte schneiden.
2. In einer flachen Schüssel Mandelmehl (oder Paniermehl), Parmesan, Gewürze, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Zucchinisticks zuerst in das verquirlte Ei tauchen, anschließend in der Mandel-Parmesan-Mischung wälzen und auf ein Backblech oder einen Teller legen.
4. Die panierten Sticks großzügig mit etwas Öl besprühen.
5. In mehreren Durchgängen in der Heißluftfritteuse (Airfryer) bei 200 °C (400 °F) ca. 10 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Zucchini-Pommes

NÄHRWERTE

- Kalorien: 147 kcal
- Kohlenhydrate: 6 g
- Eiweiß (Protein): 9 g
- Fett: 10 g

DAS GERICHT



Brokkoli in Butter-Käsesauce

ZUTATEN

- ½ Tasse roher Speck (ca. 4–6 Scheiben), in kleine Stücke geschnitten (optional)
- 1 EL Butter
- 4–5 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 3 Tassen Brokkoliröschen
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL zerstoßene Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Tasse Sahne (Schlagsahne, leichte Sahne oder halb & halb)
- ½ Tasse geriebener Mozzarella oder Cheddar (oder ein anderer gut schmelzender Käse)
- ¼ Tasse Parmesan (optional)

Brokkoli in Butter-Käsesauce

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C (400 °F) vorheizen.
2. Den Speck in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 2–3 Minuten anbraten, bis er fast knusprig ist. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne Butter, Knoblauch, Brokkoli, Knoblauchpulver, Chiliflocken sowie etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. 2–3 Minuten anbraten, bis der Knoblauch duftet.
4. Sahne, Käse und den angebratenen Speck hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Die Mischung in eine ofenfeste Form geben und 12–15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldgelb ist und der Brokkoli die gewünschte Garstufe erreicht hat.
6. Als Beilage oder Hauptgericht servieren.

Brokkoli in Butter-Käsesauce

NÄHRWERTE

- Kalorien: 341 kcal
- Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 9 g
- Fett: 31 g

DAS GERICHT



Hähnchen mit Brokkoli und Spinat

ZUTATEN

- 450 g Hähnchenbrustfilet, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL italienische Kräutermischung
- ¼ TL zerstoßene Chiliflocken (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Tasse gehackte Tomaten
- 2 Tassen Brokkoliröschen
- 2 Tassen Babyspinat
- ½ Tasse geriebener Käse (z. B. Mozzarella, Cheddar, Parmesan oder anderer Schmelzkäse)
- 115 g Frischkäse

Hähnchen mit Brokkoli und Spinat

ZUBEREITUNG

1. Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das gewürfelte Hähnchen hineingeben, mit italienischen Kräutern, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. 4–5 Minuten anbraten, bis das Fleisch goldbraun und gar ist.
2. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute weiterbraten, bis er duftet.
3. Tomaten, Brokkoli, Spinat, geriebenen Käse und Frischkäse hinzufügen. 3–4 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist und der Käse geschmolzen ist.
4. Sofort servieren – passt gut zu Pasta, Blumenkohlreis oder einfach pur als Low-Carb-Gericht.

Hähnchen mit Brokkoli und Spinat

NÄHRWERTE

- Kalorien: 358 kcal
- Kohlenhydrate: 7 g
- Eiweiß (Protein): 30 g
- Fett: 23 g

DAS GERICHT



Gefüllte Steak- Röllchen

ZUTATEN

- 450 g Flanksteak (längs aufgeschnitten und flach geklopft)
- 2 EL Öl
- ½ Tasse Zwiebel, gehackt
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 115 g Frischkäse
- 225 g Provolone, Mozzarella oder anderer gut schmelzender Käse (in Scheiben)
- 2 Tassen Babyspinat
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Gefüllte Steak- Röllchen

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 190 °C vorheizen. Steak längs aufschneiden, flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln 2–3 Minuten anbraten, Knoblauch kurz mitbraten. Frischkäse einrühren und abschmecken.
3. Mischung auf dem Steak verteilen, Spinat und Käse darübergerben. Aufrollen, mit Küchengarn binden und in Scheiben schneiden.
4. In heißem Öl 2–3 Minuten pro Seite anbraten, dann 10 Minuten im Ofen garen. Kurz ruhen lassen und servieren.

Gefüllte Steak- Röllchen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 528 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß (Protein): 41 g
- Fett: 37 g

DAS GERICHT



Zucchini-Pasta mit Garnelen

ZUTATEN

- 3–4 mittelgroße Zucchini
- 450 g rohe Garnelen, geschält und entdarnt
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 1 TL italienische Kräuter oder Oregano (optional)
- ¼ TL Chiliflocken (nach Geschmack anpassen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frisch geriebener Parmesan oder gehackte Petersilie zum Garnieren (optional)

Zucchini-Pasta mit Garnelen

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit einem Spiralschneider zu Zucchininudeln verarbeiten und beiseitestellen.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Garnelen hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Minute anbraten.
3. Knoblauch, italienische Kräuter und Chiliflocken in die Pfanne geben. Weitere 1 Minute pro Seite garen, bis die Garnelen rosa sind und der Knoblauch goldbraun ist. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.
4. Die Butter und die Zucchininudeln in dieselbe Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 Minuten garen, bis sie zart sind.
5. Die gegarten Garnelen wieder in die Pfanne geben und gut vermengen. Mit frisch geriebenem Parmesan und/oder gehackter Petersilie garnieren.

Zucchini-Pasta mit Garnelen

NÄHRWERTE

- Kalorien: 199 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiß: 25 g
- Fett: 8 g

DAS GERICHT



Kürbis-Käsekuchen

ZUTATEN

BODEN:

- 2 EL Erythrit (Pulverform)
- 2 EL Butter
- 1 Tasse Mandelmehl oder gemahlene Walnüsse
- ½ TL Kürbis-Gewürzmischung

FÜLLUNG:

- 450 g Frischkäse (Zimmertemperatur)
- 1 Tasse Erythrit
- 1 Tasse Kürbispüree (aus der Dose oder selbst gekocht und püriert)
- 2 Eier (Zimmertemperatur)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Kürbis-Gewürzmischung

Kürbis-Käsekuchen

ZUBEREITUNG

BODEN:

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine quadratische Backform (20×20 cm) mit Backpapier auslegen oder einfetten.
2. In einer Schüssel die geschmolzene Butter mit dem Erythrit verrühren. Anschließend Mandelmehl und Kürbisgewürz dazugeben und gut vermengen.
3. Die Masse gleichmäßig in die vorbereitete Form drücken und im Ofen 10 Minuten backen. Danach abkühlen lassen.

Kürbis-Käsekuchen

ZUBEREITUNG

FÜLLUNG:

1. In einer großen Schüssel den Frischkäse mit Erythrit cremig schlagen.
2. Das Kürbispüree, die Eier, Vanille und Gewürze hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Die Füllung auf dem gebackenen Boden verteilen und glattstreichen.
4. Den Kuchen etwa 40 Minuten backen, bis der Rand fest ist und die Mitte noch leicht wackelt (die Oberfläche sollte vollständig matt aussehen).
5. Aus dem Ofen nehmen, 10–15 Minuten abkühlen lassen. Anschließend mit Frischhaltefolie oder Alufolie abdecken und für mindestens 4–6 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, bevor du ihn anschneidest.

Kürbis-Käsekuchen

NÄHRWERTE PRO STÜCK (9 STÜCK)

- Kalorien: 291 kcal
- Kohlenhydrate gesamt: 8 g
- Netto-Kohlenhydrate: 8 g
- Eiweiß: 7 g
- Fett: 27 g

DAS GERICHT



Steakbissen mit Knoblauchbutter

ZUTATEN

- 900 g Rindersteak (z. B. Rinderhüfte), in etwa 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 EL Öl nach Wahl (z. B. Rapsöl oder Avocadoöl)
- 2 EL Butter
- 3–4 Knoblauchzehen, fein gehackt oder zerdrückt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Eine große, schwere Pfanne oder gusseiserne Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mindestens 1 Minute vorheizen.
2. Das Fleisch großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Steakstücke in einer einzigen Schicht in die heiße Pfanne geben (ggf. in mehreren Durchgängen braten, um die Pfanne nicht zu überfüllen).
4. Für ca. 2 Minuten pro Seite braten, bis sie schön gebräunt sind.
5. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
6. Butter und Knoblauch in die Pfanne geben und ca. 30 Sekunden rühren, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist.
7. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Steak zurück in die Pfanne geben. Gut vermengen, bis das Fleisch vollständig mit der Knoblauchbutter überzogen ist.

Steakbissen mit Knoblauchbutter

NÄHRWERTE PRO PORTION (4 PORTIONEN)

- Kalorien: ca. 475 kcal
- Kohlenhydrate: 1,3 g
- Netto-Kohlenhydrate: 1,3 g
- Eiweiß: 45 g
- Fett: 32 g

DAS GERICHT



Hähnchen in Tomaten-Sahne-Soße

ZUTATEN

- 4–6 Hähnchenbrustfilets (à ca. 170 g), ohne Haut, flach geklopft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Butter oder Olivenöl
- 3–4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1–2 Tassen gehackter Spinat (optional)
- 1 Tasse Sahne oder Schlagsahne
- ¼ Tasse in Öl eingelegte, gehackte getrocknete Tomaten
- ¼ Tasse frisch geriebener Parmesan

Hähnchen in Tomaten-Sahne-Soße

ZUBEREITUNG

1. Die Hähnchenbrustfilets flach klopfen (oder horizontal halbieren auf etwa 1–1,5 cm Dicke). Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 1 EL Butter oder Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
3. Die Hähnchenstücke von beiden Seiten jeweils 4–5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Die Hitze reduzieren, restliche Butter (1 EL) in die Pfanne geben.
5. Den gehackten Knoblauch darin 30 Sekunden anschwitzen, bis er duftet. Getrocknete Tomaten, optional den Spinat, Sahne und Parmesan hinzufügen und gut verrühren.
6. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen, 1–2 Minuten in der Soße ziehen lassen.
7. Sofort servieren – z. B. mit Zucchininudeln, gedämpftem Gemüse, Reis oder einem Salat.

Hähnchen in Tomaten-Sahne-Soße

NÄHRWERTE PRO PORTION (6 PORTIONEN)

- Kalorien: 301kcal
- Kohlenhydrate gesamt: 5g
- Eiweiß: 30g
- Fett: 30g

DAS GERICHT



Blumenkohl- "Mac'n'Cheese"

ZUTATEN

- 1 großer Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Butter
- ¼ Tasse Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ¾ Tasse Milch (bei Bedarf mehr)
- 1 Tasse Cheddar (gerieben, kräftig)
- 1 Tasse Mozzarella oder italienischer Käsemix (gerieben)
- ¼ Tasse Parmesan (gerieben)
- 4 oz (ca. 110 g) Frischkäse (alternativ: Schmand)
- ¼ TL Pfeffer
- ¼ TL Salz

Blumenkohl- „Mac'n'Cheese“

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in einer mikrowellengeeigneten Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken.
2. Für 8–10 Minuten in der Mikrowelle dämpfen, bis der Blumenkohl weich ist. Alternativ: 5 Minuten in Wasser kochen.
3. Währenddessen in einer großen Pfanne oder einem Topf bei mittlerer Hitze Olivenöl, Butter und Zwiebeln erhitzen.
4. Zwiebeln 3–5 Minuten anschwitzen, bis sie leicht gebräunt sind. Knoblauch dazugeben und 30 Sekunden mitbraten.
5. Milch und alle Käsesorten hinzufügen. Rühren, bis der Käse geschmolzen und die Soße glatt ist.
6. Den gegarten Blumenkohl dazugeben und gut unterheben. Nochmals 3–5 Minuten köcheln lassen, bis alles schön cremig ist.

Blumenkohl- „Mac'n'Cheese“

NÄHRWERTE PRO PORTION (4 PORTIONEN)

- Kalorien: 210 kcal
- Kohlenhydrate gesamt: 10,3 g
- Eiweiß: 11,1 g
- Fett: 14,8 g

DAS GERICHT



Wassermelonen-Slushy (Eisgetränk)

ZUTATEN

- 4 Tassen gefrorene Wassermelone (entspricht etwa 1 kleine kernlose Wassermelone, in Stücke geschnitten und eingefroren)
- ½ Tasse gefrorene Ananasstücke
- Saft von 2 Limetten
- ⅓ Tasse leichte Kokosmilch (gut gekühlt)
- ½ Tasse Ananassaft
- ½ Tasse Sauerkirschsaft
- 1 EL Agavendicksaft (optional nach Geschmack)
- 1 TL Camu-Camu-Pulver (optional, Vitamin-C-reich)

Wassermelonen-Slushy (Eisgetränk)

ZUBEREITUNG

1. Gib die gefrorene Wassermelone und die gefrorene Ananas in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
2. Füge den frisch gepressten Limettensaft, die gekühlte Kokosmilch, den Ananassaft und den Sauerkirschsaft hinzu.
3. Süße das Ganze mit Agavendicksaft und gib das Camu-Camu-Pulver dazu, falls gewünscht.
4. Alles kräftig mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Slushy-Konsistenz entsteht.
5. In ein hohes Glas füllen, mit einem kleinen Stück Wassermelone garnieren und sofort servieren.

DAS GERICHT



Grüner Saft

ZUTATEN

- ¼ frische Ananas (geschält)
- 1 persische Gurke (alternativ eine kleine Salatgurke)
- 1 grüner Apfel (entkernt)
- 3 Blätter Grünkohl
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zitrone (geschält)
- 1 kleines Stück frische Kurkuma (ca. 2–3 cm)

Grüner Saft

ZUBEREITUNG

1. Die Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Gurke waschen und ungeschält verwenden.
3. Den Apfel entkernen und vierteln.
4. Grünkohlblätter waschen.
5. Selleriestangen waschen und in grobe Stücke schneiden.
6. Die Zitrone schälen und ebenfalls grob zerkleinern.
7. Die Kurkuma schälen (optional) und mit den anderen Zutaten in einen Entsafter oder Hochleistungsmixer geben.
8. Alles entsaften oder pürieren und anschließend durch ein feines Sieb oder Nussmilchbeutel pressen (falls Mixer verwendet wurde).
9. In ein Glas füllen und sofort genießen!

DAS GERICHT



Grüner Gemüsesmoothie

ZUTATEN

- 1 Tasse Grünkohl (gewaschen, entstielt und grob gehackt)
- ½ Tasse Babyspinat
- ½ Tasse gefrorener Blumenkohl
- 1 persische Gurke (in Stücke geschnitten, alternativ eine kleine Salatgurke)
- ½ Zitrone (geschält und in Stücke geschnitten)
- ¼ Tasse Mandeln
- 1½ Tassen gekühlter grüner Tee
- 2 TL Chiasamen
- 2 TL gemahlene Leinsamen

Grüner Gemüsesmoothie

ZUBEREITUNG

1. Den gekühlten grünen Tee in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.
2. Grünkohl, Babyspinat und gefrorenen Blumenkohl hinzufügen.
3. Die Gurke sowie die geschälte und geschnittene Zitrone mit in den Mixer geben.
4. Mandeln, Chiasamen und gemahlene Leinsamen ebenfalls hinzufügen.
5. Alles gut mixen, bis ein cremiger, glatter Smoothie entsteht.
6. In ein Glas füllen und frisch genießen!

DAS GERICHT



HINWEIS & HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Die enthaltenen Rezepte wurden vollständig ins Deutsche übersetzt, überarbeitet und angepasst. Alle Rezepte, Mengenangaben und Nährwerte wurden geprüft und an gängige deutsche Maßeinheiten angepasst.

HINWEIS ZU NÄHRWERTANGABEN:

Die angegebenen Werte sind Durchschnittswerte und können je nach Zutaten und Portionsgröße variieren.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS:

Trotz sorgfältiger Prüfung können Tippfehler, Abweichungen oder individuelle Unverträglichkeiten nicht ausgeschlossen werden. Die Umsetzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Schäden oder Missverständnisse wird keine Haftung übernommen.