20 MUST HAVE KETO-REZEPTE

CHRISTOPH KÜHNHAUSER

Dein Keto Coach

Urheberrecht 2020.

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Buches sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt beim Autor. Der Inhalt darf nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Autors kopiert, weitergegeben oder weiterverkauft werden.

Alle Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und zusammengetragen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt keine Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder nicht kompatible Lebensumstände entstehen, und erhebt keinen Anspruch auf juristische Korrektheit sowie inhaltliche Vollständigkeit. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Autor keinen Einfluss hat. Deshalb kann er für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seite verantwortlich.

INHALT

Urheberrecht 2
Frühstücks-Taco 4
Heißes "Getreide 6
Schokolade-Mandel Instant-"Pudding" 8
Gefüllte Boursin-Pilze 9
Einfacher Avocadosalat 11
Peperoni-Chips mit Frischkäse 13
Frischkäse-Jalapeno-Crunchies 15
Caesar-Salat 17
Spinat und gegrillter Radicchio-Salat mit Speckvinaigrette 19
Jalapeno-Poppers 21
Fettuccine mit Pancetta-Creme 23
Krautsalat 25
Schinken-Käse-Tassen 27
Butternuss-Kürbis-Suppe 29
Huhn Piccata 31
Moussaka 33
Gebackener Kabeljau mit gerösteter roter Pfeffersauce 36
Deutscher Rübensalat 38
Tomaten-Baby-Mozzarella-Salat 40
Einfacher gerösteter Blumenkohl 42

Frühstücks-Taco

Inhaltsstoffe

Eine schmackhafte Frühstücksoption.

- 100 Gramm oder 2 große Eier
- 15 Gramm oder 1 Esslöffel Mayonnaise
- 34 Gramm oder ¼ einer Avocado, in dünne Scheiben geschnitten 3 Gramm oder Blätter von 1 bis 2 Zweigen Koriander 5-6 Striche Tabasco-Grüne-Pfeffer-Sauce (nicht im Nährwert enthalten) Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 7 Gramm oder ½ Esslöffel Butter 36 Gramm oder 1 La Tortilla Factory Low Carb Tortilla, Originalgrösse

Anleitungen

1. Die beiden Eier in einer Schüssel schlagen, bis sie vermischt sind. Das Eiweiß und das Eigelb sollten sehr gut vermischt werden.

2. Schmelzen Sie die Butter in einer kleinen 6-Zoll-Pfanne bei mittlerer Hitze. Die Eimischung hineingeben. Die Eier sanft kochen und die Seiten in der Mitte schaben, bis der Boden fest wird. Drehen Sie die Eier vorsichtig um, um die andere Seite zu kochen, als ob Sie ein Omelett zubereiten würden. Wenn die Eier die gewünschte Konsistenz erreicht haben, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

3. Während die Eier kochen, erwärmen Sie die Tortilla mit einer Zange vorsichtig über einer Ofenflamme. Wenn Sie nicht über einen Gasherd verfügen, wickeln Sie die Tortilla in ein feuchtes Papiertuch und lassen Sie sie 10 bis 15 Sekunden in der Mikrowelle warm werden.

4. Breiten Sie die Mayonnaise auf einer Seite der Tortilla aus. Legen Sie das Ei auf die Tortilla, gefolgt von den Avocadoscheiben, Koriander, Pfeffersauce und Gewürzen. Die Tortilla in die Hälfte falten und genießen.

NÄHRUNGSZUTATEN Ergibt 1 Portion

Kalorien: 401

Kohlenhydrat: 4,48 Gramm Eiweiß: 18,36 Gramm Fett: 34,45 Gramm

Heißes "Getreide

Möchten Sie ein gemütliches Winterfrühstück? Hier ist es. Fügen Sie, wenn Sie möchten, ein wenig Zimt hinzu.

Inhaltsstoffe

- ⅓ Tasse kochendes Wasser, oder nach Geschmack
- 1 ½ Esslöffel gemahlene Pekannüsse (Ich finde dieses etikettierte Pekannussmehl oder Pekannusspulver)
- 1 ½ Esslöffel geschreddertes Kokosnussfleisch
- 1 Prise Salz
- 1 Esslöffel Leinsamenmehl
- 2 Esslöffel Schlagsahne
- Splenda oder Süßstoff nach Wahl, je nach Geschmack

Anleitungen

1. Messen Sie die Pekannüsse, Kokosnuss- und Leinsamenmehl in eine Schüssel und fügen Sie das Salz hinzu. Rühren Sie sie alle zusammen um.

2. Fügen Sie das kochende Wasser hinzu und rühren Sie alles um. Lassen Sie es nur ein oder zwei Minuten lang stehen.

3. Fügen Sie die Sahne und den Süßstoff Ihrer Wahl hinzu und essen Sie!

Nährwertangaben

Pro Portion: 247 Kalorien; 24 g Fett (80,7 % Kalorien aus Fett); 5 g Eiweiß; 8 g Kohlenhydrate; 6 g Ballaststoffe; 2 g verwertbare Kohlenhydrate

Schokolade-Mandel Instant-"Pudding"

Inhaltsstoffe

- ½ Becher Bio-Sauerrahm
- 10 Tropfen reiner Mandel-Extrakt (oder nach Geschmack)
- 2 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver
- 8 Tropfen flüssiger Steviaextrakt, aromatisiert oder nicht aromatisiert

Anleitungen

1. Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und umrühren, bis sie gut vermischt sind.
2. Nehmen Sie einen Löffel und genießen Sie!

Nährwertangaben
1 Portion mit 255 Kalorien; 23,4g Fett (82,6% Kalorien aus Fett); 4,7g Eiweiß;

6,4g Kohlenhydrate; 1g Ballaststoffe; 5,4g verwertbare Kohlenhydrate

Gefüllte Boursin-Pilze

Das sind die einfachsten gefüllten Pilze, die ich je gemacht habe, und einige der besten.

Machen Sie eine ganze Charge, bewahren Sie sie im Kühlschrank auf und erwärmen Sie sie bei Bedarf in der Mikrowelle.

Inhaltsstoffe

- ½ Tasse Hühnerbrühe
- 1/2 Kg Pilze
- 226 Gramms Boursin-Käse (etwa eineinhalb Packungen)
- Paprika zum Garnieren

Anleitungen

1. Heizen Sie den Ofen auf 350 Grad F vor. Entfernen Sie die Stiele der Pilze und reservieren Sie sie für eine andere Verwendung.

2. Füllen Sie jeden Champignon mit Boursin und ordnen Sie ihn dabei in einer Backform an.

3. Gießen Sie gerade so viel Hühnerbrühe um die Champignons, dass der Boden der Pfanne bedeckt ist. Bestreuen Sie die Pilze leicht mit Paprika.

4. 30 bis 40 Minuten backen. Heiß servieren.

Nährwert-Informationen

5 Portionen, jede mit: 207 Kalorien; 20 g Fett (80,7 % Kalorien aus Fett); 5 g Eiweiß; 6 g Kohlenhydrate; 1 g Ballaststoffe; 5 g verwertbare Kohlenhydrate

Einfacher Avocadosalat

Ich liebe das einfach. Eine meiner Lieblingsarten, Avocados zu essen.

Inhaltsstoffe

- ¼ kalk
- ½ Avocado
- 2 Teelöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Anleitungen

1. Schneiden Sie einfach Ihre Avocadohälfte in Scheiben (wenn Sie keinen Avocadoschneider haben, ist es ein Gerät, das Platz in der Schublade verdient) und legen Sie die Scheiben auf einen Teller.

2. Bestreuen Sie sie mit Olivenöl, pressen Sie die Limette darüber, salzen und pfeffern Sie sie nach Belieben. Das war's schon. Lecker!

Nährwertangaben

Eine Portion: 246 Kalorien; 24 g Fett (83,0 % Kalorien aus Fett); 2 g Eiweiß; 9 g Kohlenhydrate; 3 g Ballaststoffe; 6 g verwertbare Kohlenhydrate

Peperoni-Chips mit Frischkäse

Ich liebe diese Peperoni-Chips! Ich denke, sie würden sich auch gut über einem Salat zerbröselt machen.

Inhaltsstoffe

- 28 Gramms Peperoni-Scheiben
- 2 Esslöffel geschlagener Frischkäse

Anleitungen

1. Legen Sie Ihre Peperonischeiben auf einen mikrowellengeeigneten Teller und braten Sie sie 60 bis 90 Sekunden oder bis sie knusprig sind.

2. Verzehren Sie sie nun mit dem geschlagenen Frischkäse bestrichen. Das ist alles.

Nährwertangaben

Pro Portion: 211 Kalorien; 19 g Fett (83,7 % Kalorien aus Fett); 7 g Eiweiß; 2 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe; 2 g verwertbare Kohlenhydrate

Frischkäse-Jalapeno-Crunchies

Das Kokosnussöl überspringt dabei die 80%-Fettmarke. Es ist auch sehr ketogen.

Inhaltsstoffe

- ¼ Becher Schlagsahne-Käse
- 9 Gramms Schweineschwarten
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 2 Esslöffel Jalapeno-Pfeffer-Scheiben aus der Dose
- Flüssige Sucralose nach Geschmack

Anleitungen

1. Mischen Sie die flüssige Sucralose mit den Paprikaschoten - ich würde mit 3 bis 4 Tropfen beginnen. Sie wollen sie scharf, würzig und süß. Legen Sie sie beiseite, während Sie...

2. Schmelzen Sie das Kokosnussöl und rühren Sie es unter den geschlagenen Frischkäse.

3. Seien Sie vorsichtig mit Ihren Schweineschwarten; zu viele Schwarten und Sie sprengen das Fettverhältnis. Wiegen Sie sie, wenn Sie eine Waage haben.

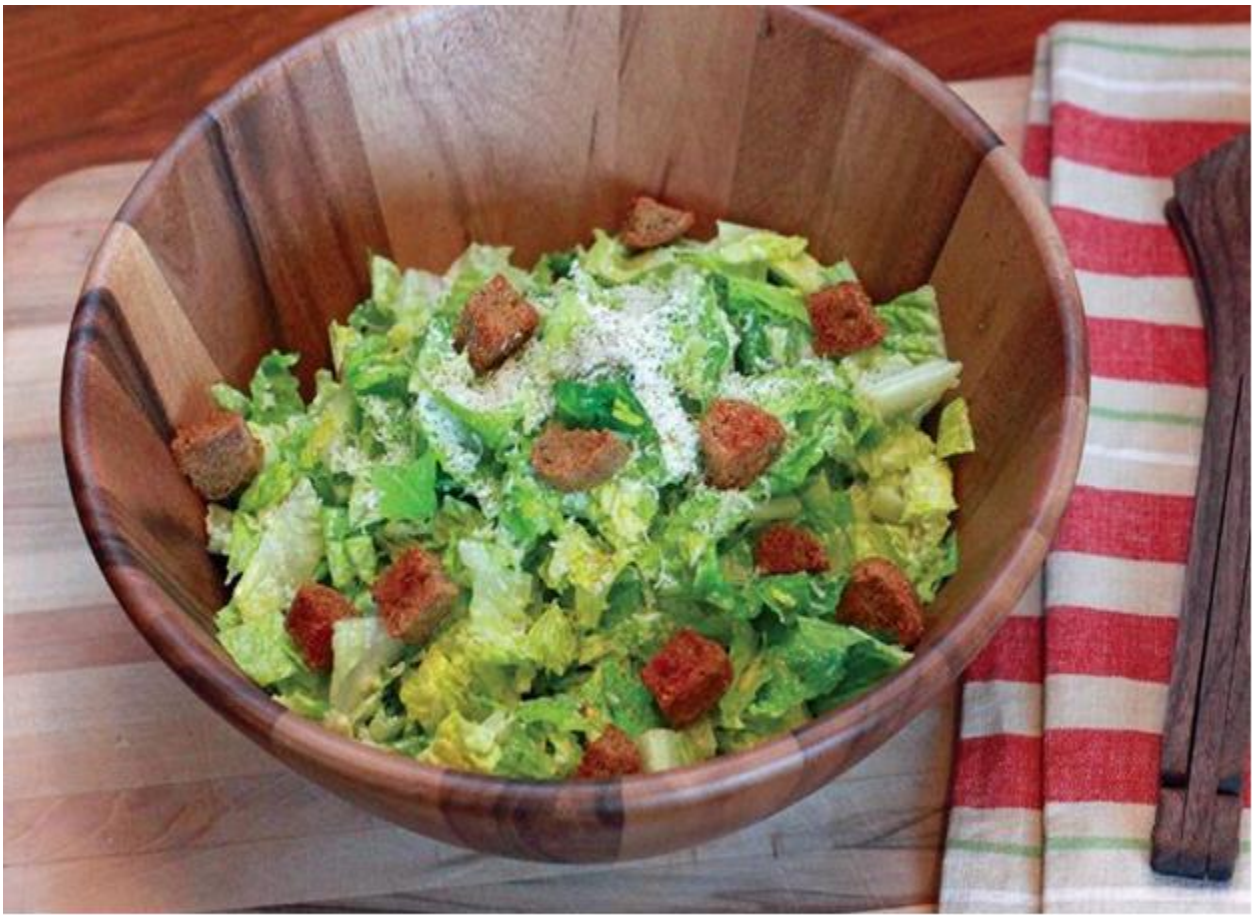
4. Bestreichen Sie nun die Schweineschwarten kräftig mit Frischkäse, fügen Sie ein oder zwei Scheiben gesüßten Jalapeno hinzu und füttern Sie sie! Die liebe ich.

Nährwertangaben

Pro Portion: 234 Kalorien; 22 g Fett (82,7 % Kalorien aus Fett); 8 g Eiweiß; 2 g Kohlenhydrate; Spuren von Ballaststoffen; 2 g verwertbare Kohlenhydrate

Caesar-Salat

Dieser klassische Salat ist immer ein Hit. Und kein Grund, sich mit rohem Eigelb aufzuregen. Mayonnaise verleiht dem Dressing eine reichhaltige Cremigkeit. Probieren Sie anstelle der verarbeiteten Mayonnaise hausgemachte Kokosnuss-Mayonnaise.



Inhaltsstoffe

- 1 Gramm oder ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- 15 Gramm oder 1 Esslöffel Mayonnaise
- 2 Gramm oder ¼ Teelöffel Sardellenpaste
- 325 Gramm oder 8 Tassen gehackter Romagnasalat (etwa 2-3 Romana-Herzen)
- 50 Gramm oder ¼ Tasse frisch geriebener Parmesankäse
- 54 Gramm oder ¼ Tasse natives Olivenöl extra 30 Gramm oder 2 Esslöffel Zitronensaft
- Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

Anleitungen

1. Mischen Sie in einer großen Salatschüssel Olivenöl, Zitronensaft, Mayonnaise, Sardellenpaste und Knoblauchpulver. Verwenden Sie einen Schneebesen, um die Zutaten miteinander zu vermischen, bis sie emulgiert sind.

2. Legen Sie den Kopfsalat und den geriebenen Parmesan auf das Dressing in der Salatschüssel. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Der Salat kann so liegen bleiben, mit Frischhaltefolie abgedeckt, bis er servierbereit ist.

3. 3. Unmittelbar vor dem Servieren die Salatzutaten so lange zusammenschlagen, bis der Salat vollständig mit dem Dressing und dem Käse bedeckt ist.

NÄHRUNGSZUTATEN Ergibt 4 Portionen

Kalorien: 211

Kohlenhydrat: 2,05 Gramm Eiweiß: 5,64 Gramm

Fett: 20,05 Gramm

Spinat und gegrillter Radicchio-Salat mit Speckvinaigrette

Dieser herzhafte Salat mit reichhaltigen, warmen Aromen ist perfekt für die Wintermonate. Sowohl der gegrillte Radicchio als auch die Speckvinaigrette können leicht warm serviert werden; der Spinat wird welk und weich.

Inhaltsstoffe

- 1 Portion oder 2 Keile gegrillter Balsamico-Radicchio
- 100 Gramm oder 2 hart gekochte Eier, in Keile geschnitten
- 14 Gramm oder 1 Esslöffel Pinienkerne
- 15 Gramm oder 1 Esslöffel zerbröselter Blauschimmelkäse
- 2 Esslöffel Speck-Vinaigrette

- 60 Gramm oder 2 Tassen frischer Babyspinat

Anleitungen

1. Ordnen Sie die Spinatblätter auf einem Essteller an. Den Spinat mit dem gegrillten Radicchio belegen und die Radicchio-Blätter nach Wunsch auseinanderbrechen. Beenden Sie das Zusammensetzen des Salats, indem Sie die Eier, den Blauschimmelkäse und die Pinienkerne auf den Spinat und den Radicchio legen. Mit Speckvinaigrette beträufeln.

NÄHRUNGSFAKTEN Ergibt 1 Portion

Jede Dienstleistung bietet:

Kalorien 498

Kohlenhydrat: 6,09 Gramm Eiweiß: 22,69 Gramm

Fett: 42,61 Gramm

Jalapeno-Poppers

Das macht eine Portion von zwei Paprikaschoten, aber Sie werden wahrscheinlich das Rezept erhöhen wollen oder riskieren, dass die Familie Ihnen folgt und bettelt.

Inhaltsstoffe

- 42 Gramms Frischkäse
- 2 frische Jalapeno-Paprikaschoten
- 2 Scheiben Speck

Anleitungen

1. Schneiden Sie die Paprika auf, entfernen Sie die Stiele und kratzen Sie die Kerne heraus.

2. Teilen Sie den Frischkäse in zwei Stücke und füllen Sie jede Paprikaschote mit einem Stück.

3. Wickeln Sie jede Paprikaschote mit einer Scheibe Speck ein und bedecken Sie sie so vollständig wie möglich. Mit Zahnstochern sichern.

4. Waschen Sie sich die Hände gründlich mit Wasser und Seife, um die scharfe Paprikaschote zu entfernen!

5. Jetzt braten oder grillen, bis der Speck gar ist. Verzehren!

Nährwertangaben

Pro Portion: 230 Kalorien; 21 g Fett (82,3 % Kalorien aus Fett); 7 g Eiweiß; 3 g Kohlenhydrate; 1 g Ballaststoffe; 2 g verwertbare Kohlenhydrate

Fettuccine mit Pancetta-Creme

Wow. Einfach... wow.

Inhaltsstoffe

- 14 Gramms Frischkäse
- 28 Gramms Pancetta (italienischer Speck)
- 1 Packung Tofu-Shirataki-Fettuccini
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Teelöffel gehackte Petersilie

Anleitungen

1. Gießen Sie Ihr Shirataki ab, spülen Sie es ab und legen Sie es in eine mikrowellengeeignete Schüssel. Benutzen Sie Ihre Küchenschere, um ein paar Mal

daran herumzuschnippeln, und erhitzen Sie sie dann zwei Minuten lang, während Sie...

2. Schneiden Sie die Pancetta ziemlich fein. Legen Sie eine mittelgroße, schwere Pfanne auf mittlerer bis niedriger Flamme und beginnen Sie mit der Bräunung der Stücke.

3. Wenn die Mikrowelle piept, lassen Sie das Shirataki wieder abtropfen und erhitzen Sie es für eine weitere Minute. Rühren Sie Ihre Pancetta um!

4. Sie wissen, wie es geht: Wenn die Mikrowelle wieder piept, lassen Sie die Nudeln wieder abtropfen. Rühren Sie die Pancetta um!

5. Geben Sie die Butter und den Frischkäse zu den Nudeln und schwenken Sie sie, bis sie geschmolzen sind und die Nudeln gleichmäßig umhüllt haben.

6. Schaben Sie die knusprigen Bauchspeckstücke und das gesamte Fett aus der Pfanne in die Nudeln. Nochmals werfen. Fügen Sie die Petersilie hinzu, werfen Sie sie ein letztes Mal und essen Sie sie.

Nährwertangaben

Pro Portion: 207 Kalorien; 19g Fett (81,4% Kalorien aus Fett); 9g Eiweiß; 1g Kohlenhydrate; Spuren von Ballaststoffen; 1g verwertbare Kohlenhydrate

Krautsalat

Ich liebe Krautsalat, und das ist eine schöne große Portion.

Inhaltsstoffe

- ½ Teelöffel brauner Senf
- 1 ½ Becher zerkleinerter Kohl (Sie können eine Krautsalatmischung in Säcken verwenden.)
- 1 ½ Esslöffel Mayonnaise
- 1 Prise Splenda oder 1 Tropfen flüssiger Stevia-Extrakt
- 1 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Teelöffel Apfelessig

Anleitungen

1. Alles bis auf den Kohl mischen.

2. Über den Kohl gießen und so lange schütteln, bis er gleichmäßig bedeckt ist, dann gummieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: 208 Kalorien; 21 g Fett (83,7 % Kalorien aus Fett); 2 g Eiweiß; 7 g Kohlenhydrate; 2 g Ballaststoffe; 5 g verwertbare Kohlenhydrate

Schinken-Käse-Tassen

Inhaltsstoffe

- ½ Becher Schinken, in Würfel geschnitten
- ¾ Becher schwere Schlagsahne
- ¾ Becher geriebener Monterey-Jack-Käse oder Pfeffer-Jack-Käse ¾ Becher geriebener Monterey-Jack-Käse oder Pfeffer-Jack-Käse
- 2 Esslöffel Butter, geschmolzen
- 4 ganze Eier
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

Anleitungen

1. Die Eier schlagen, dann den Rahm und die geschmolzene Butter untermischen.

2. Schinken, Salz, Pfeffer und geriebenen Monterey- oder Pfeffer-Jack-Käse unterrühren.

3. In 6 besprühte Muffinförmchen oder Auflaufformen füllen und bei 400 Grad F 25 bis 30 Minuten kochen, oder bis das in der Mitte eingesetzte Messer sauber herauskommt.

Nährwertangaben

6 Portionen, jede mit: 253 Kalorien; 23 g Fett (82,1 % Kalorien aus Fett); 10 g Eiweiß; 2 g Kohlenhydrate; 0 g Ballaststoffe; 2 g verwertbare Kohlenhydrate

Butternuss-Kürbis-Suppe

Für eine köstliche Butternusskürbissuppe braucht man keine lange Liste von Zutaten oder Gewürzen! Dieses einfache Rezept ergibt immer eine köstliche und befriedigende Suppe. Sie können den Geschmack der Suppe mit Kräutern und Gewürzen leicht verändern. Thymian, Currypulver, Chiliflocken oder gemahlener Sumach verstärken die herzhaften Aromen, während das Erwärmen von Gewürzen wie Zimt, Muskatnuss und Piment ein süßeres Ergebnis ergibt. Frieren Sie ¾ Tassenportionen in Mason-Gläsern ein und würzen Sie sie nach dem Auftauen, damit die Suppe bei jedem Verzehr anders schmeckt!

Versuchen Sie, die Swanson-Hühnerbrühe durch meine hausgemachte Hühnerbrühe zu ersetzen, und passen Sie die Nährwertangaben entsprechend an.

Inhaltsstoffe

- 1 Teelöffel Meersalz
- 120 Gramm oder ½ Becher 36% schwere Sahne, reservieren Sie auf Wunsch etwas für den oberen Teil
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Teelöffel gehackter frischer Knoblauch (etwa 3 Zehen)
- 454 Gramm Butternuss
- 69 Gramm oder ¼ Becher plus 1 Esslöffel Olivenöl (geteilt)
- 946 Gramm oder 1 Quart
- Kürbis (etwa ½ eines Kürbisses), geschält, entkernt und in 1-Zoll-Stücke von 9 Gramm oder
- Swanson-Hühnerbrühe, 100% natürlich

Anleitungen

1. 1 Esslöffel Olivenöl in einem schweren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Butternusskürbis, Knoblauch und Salz hinzufügen. Etwa drei bis fünf Minuten anbraten, bis der Knoblauch anfängt, goldbraun zu werden.

2. Fügen Sie die Hühnerbrühe, ¼ Tasse Olivenöl und Lorbeerblätter zum Butternusskürbis hinzu. Die Mischung zum Kochen bringen. Nach dem Kochen zum Kochen bringen und ca. 30 Minuten kochen lassen oder bis der Kürbis vollständig durchgekocht ist und sich leicht mit einer Gabel durchstechen lässt.

3. Entfernen Sie die Lorbeerblätter aus der Suppe und geben Sie die Suppe in einen Mixer. Füllen Sie den Mixer nicht mehr als dreiviertel voll! Stellen Sie sicher, dass der Dampf aus dem Mixer entweichen kann, indem Sie die Mitte des Deckels entfernen oder ihn leicht angelehnt lassen. Decken Sie den Deckel mit einem Handtuch ab, um Spritzer zu vermeiden, und pürieren Sie ihn, bis die Suppe püriert ist. Alternativ können Sie auch einen Stabmixer verwenden und die Suppe im Kochtopf pürieren.

4. Während der Mixer läuft, die Sahne einfüllen. Beenden Sie die Suppe, indem Sie das Meersalz und weitere Kräuter und Gewürze Ihrer Wahl hinzufügen. Bewahren Sie Extraportionen in Mason-Gläsern auf und frieren Sie sie ein.

NÄHRUNGSFAKTEN Für 8 Portionen
Kalorien: 162
Kohlenhydrat: 6,98 Gramm Eiweiß: 1,54 Gramm
Fett: 14,19 Gramm

Huhn Piccata

Sie werden nicht einmal wissen, dass dies ein kohlenhydratarmes Gericht ist. Die Verwendung von zubereiteten Tortillas als Paniermehl gibt dem Huhn das "gebratene" Knuspern. Zitrone und Kapern ergeben eine helle, schmackhafte Sauce. Versuchen Sie, die Swanson-Hühnerbrühe durch meine hausgemachte Hühnerbrühe zu ersetzen, und passen Sie die Nährwertangaben entsprechend an.

Stellen Sie eine doppelte oder dreifache Charge her und frieren Sie die gesamte Mahlzeit in 9 × 9-Zoll-Folienpfannen ein. Dies ist eine großartige Mahlzeit, die man in einer geschäftigen Nacht aus dem Gefrierschrank holen und wieder aufwärmen kann. Es dauert etwa 30 bis 40 Minuten, um sie in einem Ofen bei 350°F wieder aufzuwärmen. Es ist auch fantastisch, wenn es mit Sellerie-Wurzelpüree serviert wird.

Inhaltsstoffe

- ⅓ Tasse Quick and Easy Low-Carb Bread Crumbs 1,5 Gramm oder ½ Teelöffel Knoblauchpulver ½ Teelöffel Salz
- 108 Gramm oder ½ Becher natives Olivenöl extra
- 117 Gramm oder ½ Tasse Swanson Hühnerbrühe, 100% natürlich
- 45 Gramm oder ¼ Tassenkapern 0,5 Gramm oder ⅛ Teelöffel Xanthangummi
- 454 Gramm Hühnerbrust (etwa zwei große Brüste) 36 Gramm oder
- 61 Gramm oder ¼ Becher Zitronensaft
- 85 Gramm oder ¾ von einem Stück Butter
- Optional: einige Zweige frische Petersilie
- Optional: Pfeffer nach Geschmack

Anleitungen

1. Schneiden Sie jede Hähnchenbrust in zwei Hälften, so dass Sie vier gleich große Stücke haben. Legen Sie jedes Stück zwischen zwei Blätter Wachspapier. Jedes Stück mit einem Nudelholz flachdrücken, bis es gleichmäßig dick und etwa ½ Zoll dick ist.

2. Paniermehl, Knoblauchpulver und Salz auf ein sauberes Blatt Wachspapier geben. Jedes Hähnchenstück mit den Brotkrumen bestreichen. Es sollte genug Semmelbrösel für eine gleichmäßige, dünne Schicht auf allen Seiten des Hähnchens vorhanden sein. Werfen Sie keine restlichen Brotkrumen weg.

3. Schmelzen Sie die Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald die Butter geschmolzen ist, das Olivenöl hinzufügen. Wenn die Butter und das Olivenöl heiss sind, fügen Sie die panierten Hähnchenstücke hinzu. Braten Sie sie auf jeder Seite etwa zwei bis drei Minuten lang oder bis der Paniermehlüberzug goldbraun und knusprig ist. Sobald jede Seite gar ist, das Hähnchen aus der Pfanne auf einen Teller nehmen und beiseite stellen. Lassen Sie kein Fett aus der Pfanne ablaufen.

4. Reduzieren Sie die Hitze von niedrig auf mittel. Geben Sie die Hühnerbrühe, den Zitronensaft, die Kapern, die restlichen Semmelbrösel und den Xanthan-Gummi in die Pfanne und verrühren Sie alles gut, um alle Zutaten zu vermengen. Bringen Sie das Hähnchen und das Bratfett zurück in die Pfanne und lassen Sie die Sauce und das Hähnchen so lange köcheln, bis das Hähnchen vollständig durchgekocht ist und die Sauce eingedickt ist, etwa 10 Minuten. Es sollte etwa 1 Tasse Sauce übrig bleiben.

5. Garnieren Sie das Huhn nach Wunsch mit frischer Petersilie und gemahlenem Pfeffer. Servieren Sie jedes Stück Hähnchen mit etwa ¼ Tasse der Sauce und genießen Sie.

NÄHRUNGSFAKTEN Für 4 Portionen
Kalorien: 542 Kohlenhydrat: 2,32 Gramm Eiweiß: 26,03 Gramm
Fett: 47,67 Gramm

Moussaka

Moussaka ist ein Gericht aus dem Nahen Osten mit vielen Variationen. Einige Versionen verwenden Kartoffeln, aber für ketogene Diäten ist Aubergine die bessere Wahl, da sie kohlenhydratarm ist. Der Belag wurde mit einer Kombination aus zwei Käsesorten und Sahne überarbeitet. Zusammen ergeben die Aromen in diesem Gericht eine reichhaltige und sättigende Mahlzeit.

Inhaltsstoffe

- 1 Gramm oder 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 1,5 Gramm oder ½ Teelöffel Zimt Prise getrocknetes Allgewürz
- 108 Gramm oder ½ Becher natives Olivenöl extra
- 120 Gramm oder ½ Becher 36% schwere Sahne
- 125 Gramm oder ½ Tasse Tomatenpüree
- 28 Gramm oder 2 Esslöffel Crème fraiche Salz nach Geschmack
- 3 Gramm oder 1 Teelöffel gehackter Knoblauch

- 40 Gramm oder ¼ Becher gewürfelte gelbe Zwiebel
- 454 Gramm Aubergine (etwas mehr kaufen)
- 454 Gramm gemahlenes neuseeländisches Lamm
- 50 Gramm oder ½ Becher geriebener Parmesankäse
- 56 Gramm oder ½ Stangenbutter

Anleitungen

1. Den Ofen auf 350°F vorheizen. Bereiten Sie eine Auflaufform 2½-quart vor, indem Sie die Innenseite leicht mit Olivenöl bestreichen.

2. Waschen und trocknen Sie die Aubergine. Schneiden Sie das Stielende ab. Würfeln Sie die Aubergine in 1-Zoll-Würfel.

3. Das Olivenöl in einer Antihaftpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis es schimmert. Die in Würfel geschnittene Aubergine und die Zwiebel hinzufügen. Anbraten, bis die Feuchtigkeit der Aubergine abgekocht ist und das gesamte Öl aufgenommen hat. Die Aubergine sollte sehr zart sein. In die vorbereitete Kasserolle geben und zu einer gleichmäßigen Schicht verteilen.
4. In dieselbe Pfanne geben Sie das gemahlene Lamm, Knoblauch, Oregano, Zimt und alle Gewürze. Verwenden Sie einen Kartoffelstampfer oder eine Gabel, um das Lamm in kleine Stücke zu brechen. Kochen Sie das Lamm so lange weiter, bis es nicht mehr rosa und trotzdem vollständig gar ist. Fügen Sie das Tomatenpüree hinzu und rühren Sie sehr gut um, um es zu kombinieren. Die Mischung bei Bedarf mit Salz abschmecken. Sobald das Lammfleisch vollständig gekocht ist, geben Sie die Lammfleischmischung in die Auflaufform und achten Sie darauf, dass Sie die Pfanne sehr gut abkratzen. Das Lammfleisch in einer gleichmäßigen Schicht auf den Auberginen verteilen.

5. Schmelzen Sie die Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze. Sobald die Butter geschmolzen ist, die schwere Sahne, den Parmesankäse und die Crème fraîche hinzufügen. Die Käsemischung mit einem Schneebesen ständig umrühren. Kochen, bis der Parmesan vollständig geschmolzen ist. Gießen Sie die Käsemischung über das Lamm in der Auflaufform und achten Sie dabei auf eine gleichmäßige Verteilung des Käses.

6. Decken Sie die Kasserolle mit Folie ab. Durchstechen Sie die Mitte der Folie, damit der Dampf entweichen kann.

7. Backen Sie den Käse 30 bis 40 Minuten lang. Nehmen Sie die Kasserolle aus dem Ofen und lassen Sie sie mindestens 30 Minuten ruhen. Dies fördert die Resorption des Fettes. In sechs gleiche Portionen schneiden und servieren.

NÄHRUNGSFAKTEN ergibt 6 Portionen
Jeder Dienst leistet: 588 Kalorien
Kohlenhydrat: 4,89 Gramm
Protein: 22,92 Gramm
Fett: 47,29 Gramm

Gebackener Kabeljau mit gerösteter roter Pfeffersauce

Kein langweiliger Fisch, wenn er mit roter Pfeffersauce gepaart wird! Dies ist kein scharfes Gericht, sondern reich an Butter und rauchigem Paprikageschmack. Zucchini-Nudeln geben einen befriedigenden Touch, aber wenn Sie es eilig haben, verwenden Sie frischen Spinat oder anderes Grünzeug.

Inhaltsstoffe

- 2 Chargen oder 3 Tassen geröstete rote Pfeffersauce Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 510 Gramm-Kabeljaufilets, gehäutet und entbeint
- 908 Gramm Zucchini (etwa 10 kleine Zucchini) ¼ Tasse Wasser

Anleitungen

1. Den Ofen auf 400°F vorheizen. Eine 9- × 9-Zoll-Glasform leicht einfetten.

2. Die Kabeljaufilets in der Form so anordnen, dass sie sich nicht berühren. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen. Decken Sie die Form mit Folie ab und backen Sie sie etwa 15 bis 20 Minuten oder so lange, bis die Filets völlig undurchsichtig sind und leicht abblättern.

3. Bereiten Sie die Zucchini vor, indem Sie sie zuerst unter kaltem Wasser waschen und dann das Stielende abschneiden. Verwenden Sie eine Spiralschneidemaschine, um die Zucchini in "Nudeln" zu schneiden. Wenn Sie keinen Spiralschneider haben, schneiden Sie die Zucchini in kleine Streichhölzer. Sie sollten 1/2 Kg vorbereitete Zucchini haben.

4. 4. Legen Sie die in Scheiben geschnittenen Zucchini in eine Glasschüssel und fügen Sie ¼ Tasse Wasser hinzu. Bedecken Sie die Schüssel mit einem Teller und lassen Sie sie zwei bis drei Minuten in der Mikrowelle dünsten oder bis die Zucchini hellgrün und leicht aufgeweicht sind. Überschüssiges Wasser abtropfen lassen.

5. Servieren Sie die Kabeljaufilets mit ½ Tasse gerösteter roter Pfeffersauce.

NÄHRUNGSFAKTEN ergibt 6 Portionen

Kalorien: 451

Kohlenhydrat: 7,17 Gramm Eiweiß: 18,91 Gramm

Fett: 38,54 Gramm

Deutscher Rübensalat

Wie macht man, dass Rüben besser schmecken? Paaren Sie sie mit Speck! Auch das Eigelb im Rezept spielt eine wichtige Rolle. Rüben haben nicht die gleiche stärkehaltige Qualität wie Kartoffeln. Stattdessen haben sie eine wachsartige und glatte Textur. Wenn das hart gekochte Eigelb hinzugefügt wird, ahmt die Textur des Eigelbes die Stärke von Kartoffeln nach und trägt so zu einem köstlichen, kohlenhydratarmen Kartoffelsalatersatz bei. Wiegen Sie die Rüben nach Anweisung. Um den Geschmack weiter zu verbessern, schneiden Sie die Rüben vor dem Kochen in kleinere Stücke.

Inhaltsstoffe

- 12 Gramm oder 2 Esslöffel in Scheiben geschnittene Frühlingszwiebeln
- 120 Gramm oder 4 Scheiben roher Speck
- 3,5 Gramm oder ¾ Teelöffel Truvia (1 Packung) Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 30 Gramm oder 2 Esslöffel Rotweinessig
- 45 Gramm oder 3 Esslöffel Rapsöl
- 500 Gramm oder 4 Tassen gewürfelte Rüben, etwa ½ Zoll-Stücke

- 68 Gramm oder 4 hartgekochte Eigelb, zerbröselt

Anleitungen

1. Die gewürfelten Rüben in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und kochen, bis sie weich sind. Die Rüben abtropfen lassen und abspülen. Beiseite stellen.

2. Die Speckstreifen in kleine Würfel schneiden. Einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Speckstücke knusprig braten. Das Fett nicht abtropfen lassen. Die gekochten Rüben in den Topf mit dem Speck geben. Rühren Sie sehr gut um, um die Rüben gleichmäßig mit dem Speck und dem Speckspeck zu bestreichen.

3. Geben Sie alle übrigen Zutaten zu den Rüben und dem Speck. Zum Kombinieren sehr gut umrühren. Servieren Sie den Salat warm oder bei Zimmertemperatur. Für die Lagerung in den Kühlschrank stellen.

NÄHRUNGSZUTATEN Ergibt 8 Portionen

Kalorien: 167

Kohlenhydrat: 3,77 Gramm Eiweiß: 7,86 Gramm

Fett: 13,39 Gramm

Tomaten-Baby-Mozzarella-Salat

Manchmal wird kein zusätzliches Fett benötigt, um ein ketogenes Rezept herzustellen. Eine einfache Kombination aus drei Zutaten ergibt eine fantastische Beilage. Sie können daraus auch eine einfache Vorspeise machen, indem Sie eine von jeder Zutat auf einen Zahnstocher spießen. Frische Basilikumblätter, wenn die Jahreszeit es zulässt, sind eine ausgezeichnete Ergänzung. Versuchen Sie, Tomaten und Mozzarella zu finden, die ungefähr gleich sind. Wenn das nicht möglich ist, schneiden Sie die Zutaten in ähnliche Größen.

Inhaltsstoffe

- 112 Gramm oder 1 Tasse Kirschtomaten
- 112 Gramm oder 1 Tasse abgetropfter Ciliegine (kirschgroßer frischer Mozzarella)
- 112 Gramm oder 1 Tasse entkernte Kalamata-Oliven

Anweisung

1. Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und rühren Sie vorsichtig um, um sie zu kombinieren und zu servieren.

NÄHRUNGSZUTATEN Für 6 Portionen

Serviergröße: ½ Becher

Kalorien: 69

Kohlenhydrat: 1,56 Gramm Eiweiß: 3,65 Gramm

Fett: 5,39 Gramm

Einfacher gerösteter Blumenkohl

Gebratener Blumenkohl ist ein Keto-Grundnahrungsmittel! Erwägen Sie, vor dem Rösten getrocknete Kräuter und Gewürze hinzuzufügen, um den Geschmack zu verbessern. Obwohl in diesem Rezept nicht enthalten, sorgen getrocknete italienische Kräuter, Kräuter der Provence, Kreuzkümmel, Currypulver und Chiliflocken für Abwechslung. Dies ist eine fantastische Möglichkeit, eine Mahlzeit "aufzumischen" und viele benötigte Ballaststoffe hinzuzufügen.

Inhaltsstoffe

- 454 Gramm frischer Blumenkohl
- 54 Gramm oder ¼ Tasse Olivenöl Prise Salz

Anleitungen

1. Den Ofen auf 450°F vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

2. Die äußeren grünen Blätter und den Stiel entfernen und den Blumenkohl unter kaltem Wasser abspülen. Den Blumenkohl in Viertel schneiden. Jedes Viertel in ½-Zoll-Stücke schneiden. Kümmern Sie sich nicht darum, die Röschen von den Stielen zu trennen.

3. Breiten Sie den Blumenkohl auf dem Backblech aus. Öl und Salz über den Blumenkohl träufeln. Den Blumenkohl mit dem Olivenöl und dem Salz schütteln, bis er gleichmäßig bedeckt ist.

4. Den Blumenkohl auf dem Backblech in einer einzigen Schicht anordnen, wobei sich die Stücke so wenig wie möglich berühren dürfen. 15 Minuten rösten.

5. Nach 15 Minuten die Form aus dem Ofen nehmen und den Blumenkohl mit einem Spatel schwenken und umdrehen. Erneut einschichtig anrichten und weitere 15 Minuten im Ofen braten. Sofort servieren.

NÄHRUNGSFAKTEN ergibt 8 Portionen

Rezept liefert: 4 Tassen Serviergröße: ½ Tasse

Kalorien: 73

Kohlenhydrat: 1,69 Gramm Eiweiß: 1,09 Gramm

Fett: 6,91 Gramm