

# INSIDER REZEPTBUCH

## GERICHTE FÜR ECHE MÄNNER





## Speck und Eier

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **22 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 272 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **10 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Den Tag einfach mit dem klassischen ketogenen Frühstück aus jeder Menge Eiern und Speck beginnen. Es ist schnell gemacht und sättigt dich bis zum Mittagessen.

## ZUTATEN



4 Eier



75g Speck, in  
Scheiben



Kirschtomaten



Frisches  
Basilikum



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Auf einem Teller beiseitelegen. Lass das ausgeschmolzene Fett in der Pfanne.
2. In der gleichen Pfanne die Eier braten. Stell sie auf mittlere Hitze und schlage die Eier in das Speck-Fett ein. Du kannst sie auch in einem Messbecher aufschlagen und vorsichtig in die Pfanne gießen, um das Spritzen von heißem Fett zu vermeiden.
3. Koche die Eier so, wie Du sie magst. Für die sonnige Seite nach oben – lasse die Eier auf einer Seite braten und decke die Pfanne mit einem Deckel ab, um sicherzustellen, dass sie oben gekocht werden. Für Eier, die leicht überbacken werden – drehe die Eier nach ein paar Minuten um und koche sie noch eine Minute lang.
4. Schneide die Kirschtomaten in zwei Hälften und brate sie gleichzeitig an.





## Avocado-Eier mit Speck

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **14 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 157 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Mit Speck schmeckt aber auch alles ;-)) Die salzige Note macht die Avocado-Eier nur noch besser und der Tag kann starten.

## ZUTATEN



1 Ei



¼ Avocado



½ Esslöffel Oliven  
Öl



35g Speck



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Lege die Eier in eine Soßenpfanne und bedecke sie mit Wasser. Leicht aufkochen und 8-10 Minuten köcheln lassen. Lege die Eier sofort nach dem Kochen in eiskaltes Wasser, damit sie sich leichter schälen lassen. Lege sie in eine kleine Schüssel.
2. Die Eier der Länge nach halbieren und das Eigelb aushöhlen. Lege sie in eine kleine Schüssel. Avocado und Öl zugeben und pürieren, bis sie sich vereinigen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
3. Den Speck auf ein Backblech legen und knusprig backen. Das dauert etwa 5-7 Minuten. Du kannst sie auch in einer Bratpfanne braten. Gib die Mischung mit einem Löffel vorsichtig wieder in das gekochte Eiweiß und setze das Specksegel! Guten Appetit!



## Überbackene Eier

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **35 g**; Protein: **41 g** → **KCAL: 498 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Warum eigentlich nicht? Hackfleisch und Ei zum Frühstück und dazu noch eine Menge Käse. Guten Morgen ;-)

## ZUTATEN



1 Ei



175g Hackfleisch



110g Cheddar-Käse,  
gerieben

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Rindfleischmischung in einer kleinen Auflaufform anrichten. Dann mit einem Löffel zwei Löcher machen und die Eier darin aufschlagen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
3. Im Ofen backen, bis die Eier gar sind, etwa 10-15 Minuten. Eine Weile abkühlen lassen. Die Eier und das Hackfleisch werden sehr heiß!



## Mex-Tex Omelett

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **63 g**; Protein: **44 g** → **KCAL: 797 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **25 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Dieses käsig-sahnige Taco-Omelett ist voller Geschmack. Eine abgerundete Art und Weise, den Tag zu beginnen,

## ZUTATEN

### Mex-Tex-Gewürz



¼ Teelöffel  
Zwiebelpulver



½ Teelöffel  
Paprikapulver



½ Teelöffel  
Chiliflocken



½ Teelöffel  
Kreuzkümmel



½ Teelöffel  
frischer Oregano



½ Teelöffel  
Knoblauchpulver



½ Teelöffel Salz  
und Pfeffer

### Omelett



2 Esslöffel  
Olivenöl



150g  
Rinderhackfleisch



1 Limette, Saft



1 Avocado



150g Cheddar,  
gerieben



1 Tomate, gewürfelt



4 Eier



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



1 Teelöffel  
frischer  
Koriander



# Mex-Tex Omelett

## SO GEHT'S

- 1.** Kombiniere alle Zutaten für die Tex-Mex-Würze. Gib das Rinderhackfleisch in eine große Antihaftpfanne. Taco-Gewürzmischung hinzufügen, gut kombinieren und braten, bis sie vollständig gegart ist. Vom Herd nehmen und in einer Schüssel beiseitestellen.
- 2.** Die Eier in einer Rührschüssel aufschlagen und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die Hitze reduzieren und in der gleichen Pfanne Olivenöl hinzufügen. Die Eier hinzufügen. Wenn die Ränder fest werden, drücke die Ränder zur Mitte hin und lass die Flüssigkeit zum Rand fließen. Einige Minuten kochen lassen, das Innere etwas flüssig halten.
- 3.** Limette auf dem Rinderhackfleisch auspressen. Gut mischen.  
Avocado halbieren. Den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herausschneiden. In Stücke schneiden.  
Rinderhackfleisch auf dem Omelett verteilen. 2/3 des geriebenen Käses und der gehackten Tomaten hinzufügen.
- 4.** Das Omelett vorsichtig aus der Pfanne nehmen. Falten und mit mehr Käse, Avocado und Koriander belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.





## Käse-Waffeln mit Speck

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **83 g**; Protein: **27 g** → **KCAL: 872 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **15 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Schmackhafte Waffeln geben dem Frühstück einfach eine zusätzliche Note. Mit salzigem Speck und leckerer Käse wird es perfekt

## ZUTATEN



8g Kokonuss-  
mehl



10g Haferflocken



20ml  
Kokosnussöl



2g  
Backpulver



1 Prise  
Salz



½ Zwiebel



1 Ei



30g Butter



8g Proteinpulver



15g Cheddar-Käse



30g Speck

## SO GEHT'S

**1.** Bereite das Waffeleisen entsprechend den Anweisungen des Herstellers vor.

Kombiniere alle trockenen Zutaten. Füge die geschmolzene Butter, das Kokosnussöl, die Eier und 15ml Wasser hinzu. Mit einem Handmixer schlagen.

**2.** Rühre den Käse, die Zwiebeln und den Speck von Hand ein.

**3.** Die Mischung in das Waffeleisen geben und darauf achten, dass die Vertiefungen nicht überfüllt werden. Backen, bis die Waffeln gebräunt und leicht knusprig sind. Warm servieren.



## Knusprige Hähnchenflügel

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **113 g**; Protein: **67 g** → **KCAL: 1340 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **55 min** - Portionen: **2**

### Tipp:

Knusprige Hähnchenflügel und als Beilage einen knackigen Krautsalat. Eine neue Art der Panade ermöglicht dir ein jamaikanisches Mittagessen.

## ZUTATEN



450 Hähnchenflügel



75g Schweineschwarte



40g Kokosraspeln



60ml saure Sahne



1 Esslöffel Chili-Gewürz



125ml Mayonnaise



Salz und Pfeffer nach Belieben



225g Krautsalat



3 Esslöffel Olivenöl

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine Marinade aus Chili-Gewürz, 1/2 Teelöffel Salz und saurer Sahne verrühren. Mit den Keulen in eine große Plastiktüte füllen. Die Haut nicht entfernen! Gründlich schütteln und 15 Minuten marinieren lassen. Anschließend den Beutel entfernen und entsorgen.
2. Die Flügel in einen neuen, sauberen Beutel geben. Schweineschwarten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu feinen Krümeln verarbeiten. Füge Kokosflocken hinzu und püriere sie noch einige Sekunden. Die Krümel in einen neuen, sauberen Beutel mit dem marinierten Huhn geben und kräftig schütteln. Lege die Keulen in eine gefettete Backform, am besten auf einem Bratrost. Das Hähnchen mit Olivenöl beträufeln. Im Backofen 40-45 Minuten oder bis das Huhn vollständig gar ist, backen. Drehe die Keulen nach der Hälfte der Zeit. Wenn die Panade bereits eine schöne Farbe angenommen hat, senke die Hitze. Die Kokosnussflocken sind hitzeempfindlich.
3. Lege den Kohl in eine Schüssel und füge Salz, Pfeffer und Mayonnaise hinzu. Gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen.





## Parmesan-Hähnchen

Kohlenhydrate: 9 g; Fett: 51 g; Protein: 64 g → **KCAL: 763 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **40 min** - Portionen: **2**

### Tipp:

Hol dir dein eigenes kleines Italien nach Hause. Das Parmesan-Hähnchen ist ein Klassiker und lässt sich sehr gut in deine ketogene Diät integrieren

## ZUTATEN



40g  
Babypinac



325g  
Hühnerbruc



3 Esslöffel  
italienische  
Gewürze



1 Knoblauch-  
Zehe, gehack



1 Esslöffel  
Butter



1 Ei



¼ Prise  
Cayenne-  
pfeffer



50g  
Parmesan



225g Tomaten,  
gehack



110g Mozzarella



2 Esslöffel  
Olivenöl



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 225°C vorheizen. Lege die Hähnchenbrustfilets auf ein mit Aluminiumfolie oder Pergamentpapier ausgelegtes Schneidebrett. Schneide die Filets der Länge nach in zwei dünnere Stücke. Mit Folie abdecken und mit einem Fleischklopfer zerstoßen, um sie noch dünner zu machen. Salzen und pfeffern.
2. In einer tiefen Schüssel oder einem Teller Ei, italienisches Gewürz, Cayennepfeffer und Salz verquirlen. In einer weiteren tiefen Schüssel Parmesankäse miteinander verrühren. Tauche das Huhn in den Parmesan, dann die Eimischung, dann wieder den Parmesan.
3. Öl und Butter in einer Bratpfanne erhitzen und braten, bis die Filets eine schöne Farbe bekommen, ca. 2 Minuten auf jeder Seite. Beiseitestellen.
4. Brate den Knoblauch in der gleichen Pfanne an und füge die zerdrückten Tomaten hinzu. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. 5-10 Minuten köcheln lassen. Die Soße in eine Auflaufform geben. Das Hühnerfleisch darauf geben und mit kleinen Stücken frischem Mozzarella belegen. 10-15 Minuten im Ofen backen. Mit Babypinac servieren.



## Caesar Salad

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **87 g**; Protein: **51 g** → **KCAL: 1018 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

In unserem Caesar Salat freuen wir uns richtig auf das selbstgemachte Parmesandressing. Zusammen mit dem Hähnchen ein tolles Mittagessen.

### ZUTATEN



30g Roma-Salat



325g Hühnerbrust



30g Parmesan, frisch gerieben



75g Speck



Salz und Pfeffer nach Belieben



1 Esslöffel Olivenöl



125ml Mayonnaise



15g Parmesan, fein gerieben



½ Zitrone, Saft und Schale



1 Esslöffel Senf



1 Knoblauchzehe



Salz und Pfeffer nach Belieben

### SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen oder einem Stabmixer mischen. Im Kühlschrank beiseitestellen.
3. Lege die Hühnerbrüste in eine gefettete Auflaufform. Würze das Huhn mit Salz und Pfeffer und träufle Olivenöl oder geschmolzene Butter darauf.
4. Backe das Hähnchen im Ofen etwa 20 Minuten oder bis es ganz durchgebraten ist. Du kannst das Hähnchen auch auf der Herdplatte garen. Brate den Speck knusprig an. Den Salat in Stücke schneiden und als Boden auf zwei Teller legen. Lege das in Scheiben geschnittene Hühnerfleisch und den knusprigen, zerbröckelten Speck darauf.
5. Mit einem großzügigen Dressing und einer guten Reibe von Parmesankäse abschließen.



## Cremiger Hühnchen-Auflauf

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **101 g**; Protein: **51 g** → **KCAL: 1160 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **30 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Hähnchen in cremiger Soße mit Käse überbacken, dazu Blattgemüse. Ein leckeres Mittagessen mit den wichtigsten Nährstoffen für dich und deine Familie.

## ZUTATEN



175g  
Blattgrün



½ Grill-  
hähnchen



1 Tomate



75g Speck



½ Gewürzgurke



60ml  
Mayonnaise



75g Cheddar



Salz und Pfeffer



2 Esslöffel  
Olivenöl

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Das Grillhähnchen in mundgerechte Stücke zerkleinern und in eine mittelgroße Schüssel geben.
3. Den (gekochten) Speck würfeln und die Tomaten und Essiggurken zerkleinern. Alle drei zusammen mit dem Hähnchen mischen. Mayonnaise und  $\frac{2}{3}$  des Käses hinzufügen und umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gieße die Mischung in eine gefettete Backform. Streue den restlichen Käse darüber und backe ihn etwa 20 Minuten oder bis er goldbraun ist.
5. Mit Blattgrün und Olivenöl servieren.





## Hot Dog ;-)

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **67 g**; Protein: **29 g** → **KCAL: 759 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **50 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Jeder kennt sie und jeder liebt sie. Unser Hot Dog wird mit einem leckerem Mandelmehl umwickelt und schmeckt mir persönlich noch viel besser als der klassische Hot Dog.

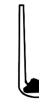
## ZUTATEN



30g  
Mandelmehl



15g Kokos-  
nussmehl



½ Teelöffel  
Backpulver



35g Butter



75g geriebener  
Käse



1 Ei



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



225g  
Würstchen

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Mandelmehl, Kokosnussmehl und Backpulver in einer großen Schüssel mischen.
3. Butter und Käse in einer Pfanne bei geringer Hitze schmelzen lassen. Mit einem Holzlöffel gründlich umrühren, um einen glatten und flexiblen Teig zu erhalten. Nach einigen Minuten vom Herd nehmen.
4. Das Ei mit der Mehlmischung verrühren, dann die Käsemischung hinzufügen und alles zu einem festen Teig verarbeiten. Zu einem Rechteck von ca. 20×35 cm flachdrücken. In 8 lange 2 cm breite Streifen schneiden.
5. Die Teigstreifen um den Hot Dog wickeln und mit einem verquirlten Ei bestreichen. Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 15-20 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Bis dahin ist auch der Hot Dog fertig.



## Cheeseburger Auflauf

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **50 g**; Protein: **30 g** → **KCAL: 594 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **50 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Für dieses Gericht kombinieren wir die besten Burger-Zutaten und machen einen herzhaften Auflauf. Geschmacklich einfach wunderbar.

## ZUTATEN



¼ rote  
Zwiebel



110g Rinder-  
hackfleisch



40g Frischkäse



1 Esslöffel  
Butter



1/8 Teelöffel  
Knoblauchpulver



½ Teelöffel  
Worcestershire  
-Soße



½ Ei



30g Parmesan  
+ Mozzarella +  
Cheddar



40g Speck



30ml  
Mayonnaise



¼ Teelöffel  
Backpulver



¼ Teelöffel  
Gewürzsalz

## SO GEHT'S

1. Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel hinzufügen und glasig braten. Hackfleisch hinzufügen und bei starker Hitze anbraten, bis es gut durchgebraten und zerbröselt ist. Abtropfen lassen und beiseitestellen.
3. Frischkäse und Eier in einer großen Schüssel cremig schlagen. Die Mayonnaise und den Käse dazugeben und vermischen.
4. Gekochtes Rinderhackfleisch, Speck, Backpulver, Gewürzsalz, Knoblauchpulver und Worcestershire einrühren. Wenn die Mischung gut kombiniert ist, gieße sie in eine gefettete 23 x 33 cm große Backform.
5. Backe das Ganze 25 bis 30 Minuten oder bis es gebräunt und sprudelnd ist. Vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen.



## Steak mit Sauce béarnaise

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **103 g**; Protein: **49 g** → **KCAL: 1124 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Unser Steak mit Sauce béarnaise ist elegante Schlichtheit vom Feinsten! Hier nehmen wir das klassische Gericht auf, hat den ganzen Geschmack des Originals und erleichtert gleichzeitig die Zubereitung.

## ZUTATEN



2 Eigelb



1 Teelöffel  
Weißweinessig



¼ Teelöffel  
Zwiebelpulver



1 Esslöffel  
Estragon



150g Butter



Salz und Pfeffer  
nach Belieben



4 Ribeye-Steaks



1 Esslöffel  
Butter



30g Rucola



30g Kopfsalat



110g Kirschtomaten

## SO GEHT'S

1. Beginne mit der Sauce. Trenne das Eigelb und das Eiweiß und gib das Eigelb in eine kleine hitzebeständige Schüssel.
  2. Mische Essig, Zwiebelpulver und Estragon in einer weiteren kleinen Schüssel. Verquirle die Dotter mit einem Handrührer, bis sie glatt sind.
  3. Schmelze die Butter vorsichtig in einer Soßenpfanne oder in der Mikrowelle. Lasse sie nicht zu heiß werden; Du solltest deine Finger hineinstecken können, ohne sich zu verbrennen.
  4. Gib die Butter vorsichtig in das Eigelb, während Du die Butter weiter verquirlest. Erhöhe die Geschwindigkeit, wenn die Sauce zu verdicken beginnt. Vermeide es, das weiße Milcheiweiß, das sich am Boden der geschmolzenen Butter angesammelt hat, in die Sauce einzuarbeiten.
  5. Den Essig und die Gewürze mit dem Schneebesen aufschlagen. Salze und pfeffere nach Geschmack. Halte die Sauce warm.
- Brate oder grille das Fleisch nach deinem Geschmack. Mit der Sauce béarnaise und einem großzügigen Salat servieren.





## Speckgefüllte Champignons

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **46 g**; Protein: **12 g** → **KCAL: 477 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **40 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Es gibt kein Gericht der Welt das mit Speck nicht noch besser schmeckt. Leckere würzige Champignons sind ein herzhaftes Gericht für den Abendbrottisch.

## ZUTATEN



110g Speck



Salz und Pfeffer nach  
Belieben



100g Frischkäse



1 ½ Esslöffel  
frische Kräuter



6 Champignons



1 Esslöffel  
Butter



½ Teelöffel  
Paprikapulver

## SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Beginne damit, den Speck zu braten, bis er richtig knusprig ist. Abkühlen lassen und zu Krümeln zerdrücken. Den Speck aufbewahren.
3. Die Champignonstiele entfernen und fein hacken. Im Speck anbraten, ggf. Butter hinzufügen. Die Champignons in eine gefettete Auflaufform legen.
4. In einer Schüssel den zerbröckelten Speck mit den gebratenen, gehackten Pilzstielen und den restlichen Zutaten mischen. Gib einen Teil der Mischung zu jedem Pilz.
5. Backe die Pilze 20 Minuten lang oder bis sie goldbraun werden.



## Pasta Carbonara

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **79 g**; Protein: **24 g** → **KCAL: 844 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **35 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Zucchini-Nudeln sind mehr als nur eine "Alternative" zu normalen Nudeln – sie sind ein kulinarischer Genuss! Mit dem knusprigen Speck des italienischen Klassikers trifft dieses schnelle und zufriedenstellende Keto-Rezept den richtigen Ton.

## ZUTATEN



150ml Schlagsahne



½ Esslöffel Butter



150g Speck



30ml Mayonnaise



450g Zucchini



40g Parmesan



2 Eigelb



Salz und Pfeffer  
nach Belieben

## SO GEHT'S

1. Gieße die Schlagsahne in eine Soßenpfanne und bringe sie zum Kochen. Reduziere die Hitze und lass sie einige Minuten kochen, bis sie um ein Viertel reduziert ist. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Den Speck in die Pfanne geben und knusprig braten. Den Speck beiseitelegen. Das Fett in der Pfanne auf niedrigster Stufe warmhalten.
2. Die Mayonnaise in die Sahne schlagen. Nach Geschmack salzen und pfeffern und kochen, bis die Mayonnaise warm ist.
3. Aus der Zucchini dünne Zucchinistreifen herstellen. Leg die Zucchini in eine mikrowellensichere Schüssel und stell sie 3-5 Minuten lang in die Mikrowelle, bis sie durchgewärmt sind. Wenn Du keine Mikrowelle hast, kannst Du die Zoodles 30 Sekunden lang in heißem Wasser kochen.
4. Mische in einer separaten Schüssel das Eigelb, den gewürfelten Speck und den Parmesankäse. Füge das Speck-Fett und die warme Sahnesauce zu den Zoodles hinzu und schwenke sie zusammen. Diese Mischung muss leicht warm sein, und dann die Ei-Bauch-Parmesan-Käse-Mischung zu den Zoodles geben und alles zusammen schwenken. Auf 2 Teller aufteilen. Mit einer großzügigen Menge frisch geriebenem Parmesan belegen.



## Koteletts mit Pesto

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **72 g**; Protein: **57 g** → **KCAL: 899 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **25 min** – Portionen: **2**

### Tipp:

Einfach mal wieder ein leckeres Kotelett genießen. Das rote Pesto ist schnell gemacht und gibt dem Schweinefleisch eine sehr gute Würze.

## ZUTATEN



2 Schweine-  
koteletts



1 Esslöffel  
Butter



3 Esslöffel rotes  
Pesto



60 ml  
Mayonnaise

## SO GEHT'S

1. Die Koteletts mit Pesto einreiben und bei mittlerer Hitze in Butter oder Öl 8 Minuten braten und weitere 4 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
2. Mayonnaise mit rotem Pesto mischen. Serviere die Koteletts optional mit einem leckeren Salat.