

KETO LIEBLINGSGERICHTE

MEINE KETO FAVORITEN ZUM NACHKOCHEN





Überbackener Tofu

Kohlenhydrate: **6,6 g**; Fett: **23 g**; Protein: **34,4 g** → **KCAL: 441,4**

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

Tipp:

Bei diesem Gericht solltest Du darauf achten, dass Du festen Tofu benutzt. Vielleicht solltest Du auch großzügig mit den Gewürzen umgehen und etwas extra scharfen Käse verwenden, um den normalerweise faden Geschmack des Tofus zu beleben.

ZUTATEN



300g Tofu



½ Zwiebel



½ Knoblauchzehe



100 ml
Schlagsahne



2 Eier



Salz und Pfeffer nach
Belieben



50g
Cheddar-Käse



½ Teelöffel Senf

SO GEHT'S

1. Lass den Tofu gut abtropfen und achte darauf, dass Du die zusätzliche Feuchtigkeit auspresst und in kleine Stücke schneidest.
2. In einer separaten Schüssel Eier, Sahne und Käse mischen. Tofu-Stücke unterrühren und nach Belieben Gewürze hinzufügen.
3. Die Mischung in eine Auflaufform oder eine gefettete Tortenplatte geben und bei 190°C für 30 - 45 Minuten oder goldbraun backen.



Frühstücks - Tapas

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **57 g**; Protein: **30 g** → **KCAL: 664**

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

Tipp:

Tapas sind nicht nur abends der Hit. Du kannst sie auch morgens einfach mal genießen und spanisch in den Tag starten.

ZUTATEN



60g Cheddar-
Käse



120g Prosciutto



120g Chorizo



4 Esslöffel
Mayonnaise



60g Gurke



60g Paprika

SO GEHT'S

1. Die Wurstwaren, Käse und Gemüse in Streifen oder Würfel schneiden.
2. Auf zwei Teller anrichten, servieren und genießen.



Schinken Muffins

Kohlenhydrate: **2,9 g**; Fett: **13,9 g**; Protein: **20,5 g** → **KCAL: 221**

Gesamtzeit: **20 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Wenn Du wenig Zeit hast, werden diese schnellen und befriedigenden Frühstücksmuffin dir sicher gefallen. Sie dienen auch als tolles Frühstück an Wochentagen. Lege einfach die Backform in den Ofen und schnappe dir einen Schinkenbecher, bevor Du zur Tür gehst.

ZUTATEN



Kochspray für
Cupcake-Form



4 Eier



4 Scheiben roher
Schinken



1 Teelöffel
getrocknete
Petersilie

SO GEHT'S

1. Heize den Ofen auf 200 ° C vor.
2. Die Muffin-Backform einsprühen.
3. Leg eine Schinkenscheibe in jedes Förmchen. Der Schinken hängt über die Seiten.
4. Gib ein Ei in jede Tasse und garniere es mit Petersilie. Lege die Backform in den vorgeheizten Ofen. Backe die Schinkenbecher für ungefähr 15 Minuten, bis das Eiweiß gekocht ist, aber das Eigelb noch seine schöne gelbe Farbe behält.



Pancakes

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **43 g**; Protein: **24 g** → **KCAL: 510 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **20 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Pancakes ohne Mehl, ja das geht. Schmeiß deine Pfanne an und leg einfach los. Mir schmecken sie richtig gut und ich denke deiner Familie wird es ähnlich gehen.

ZUTATEN



4 Esslöffel
Kokosnuss-
Öl



40g
Schweine-
schwarten



4 Eier



4 Esslöffel Cashew
Milch, ungesüßt



2 Teelöffel Ahornsirup



2 Teelöffel Zimt

SO GEHT'S

1. Die Schweineschwarten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und pulsieren, bis sie zu einem feinen Pulver vermahlen sind. Du kannst die Schweineschwarten auch mit Mörser und Stößel oder in einer Plastiktüte zerkleinern, verwende einfach ein Nudelholz, um sie richtig fein zu machen.
2. Füge die restlichen Zutaten hinzu und kombiniere sie, bis sie glatt sind. Erhitze eine Pfanne auf mittlere Hitze. Sobald sie heiß ist, füge einen Esslöffel Kokosnussöl hinzu.
3. Gieße $\frac{1}{4}$ Tassenteig in die Pfanne. Brate sie goldbraun an und lassen sie ca. 2 Minuten fest werden. Umdrehen und weiter backen, bis sie ganz durchgekocht ist. Aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Teig wiederholen. Bei Bedarf mehr Kokosnussöl hinzufügen.



Orangen - Muffin

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **23 g**; Protein: **8 g** → **KCAL: 232 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **20 min** – Portionen: **4**

Tipp:

Diese kohlenhydratarmen Keto-Muffins sind perfekt für dein Frühstück geeignet. Sie sind leicht zuzubereiten und gesund und haben einen erstaunlichen Orangengeschmack.

ZUTATEN



1,5 Eier



1 Tasse
Mandelmehl



1/6 Tasse
Butter



1/3 Orange, Saft und
Schale



1/3 Teelöffel
Backpulver



Stevia, nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Heize den Ofen auf 175° C vor.
2. Alle Zutaten in einer großen Rührschüssel vermengen. Stevia nach Geschmack hinzufügen.
3. In eine Muffin-Form füllen und 15 - 20 Minuten backen.



Blumenkohl im Käsemantel

Kohlenhydrate: **3,3 g**; Fett: **46,8g**; Protein: **9,6 g** → **KCAL: 198**

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

Tipp:

Für alle Blumenkohl-Fans, die beim Essen von frittierten panierten Blumenkohlröschen schlechtes Gewissen haben, haben wir eine gute Nachricht. Dieser Blumenkohl wird trotzdem knusprig.

ZUTATEN



Prise Salz



¼ Tasse
Schlagsahne



¼ Tasse
Frischkäse



¼ Tasse
geriebener
Cheddar-Käse



Prise gehackter
Knoblauch



¼ Kopf frischer
Blumenkohl, in
kleine Röschen
geschnitten



¼ Tasse
geriebener
Mozzarella-
Käse



Prise frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer



¼ Tasse
geriebener
Parmesankäse



Kochspray
für
Backform

SO GEHT'S

1. Bring einen großen Topf Wasser zum Kochen. Gib einen ½ Teelöffel Salz hinzu. Koch den Blumenkohl vorsichtig 5 Minuten lang.
2. Nimm den Blumenkohl aus dem Kochwasser, tupfe ihn mit Papiertücher ab und leg die Rösschen in eine Backform.
3. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Sahne hinzufügen und zum Kochen bringen. Den Frischkäse glattrühren und den Cheddar-Käse, Mozzarella-Käse und Knoblauch hinzugeben. Rühre solange mit einem Schneebesen, bis der Käse schmilzt, ca. 2 Minuten.
4. Nimm die Käsesoße vom Herd und gieße sie über den Blumenkohl. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und ab in den Ofen. Lass die Backform für ca. 15 Minuten bei 220°C im Ofen.



Tilapia mit Parmesan-Kruste

Kohlenhydrate: **4,1g**; Fett: **28,6 g**; Protein: **32 g** → **KCAL: 376**

Gesamtzeit: **30 min** - Portionen: **2**

Tipp:

Dieses Gericht wird deiner ganzen Familie schmecken. Es ist sehr schnell zubereitet und passt perfekt in deine ketogene Ernährung.

ZUTATEN



½ Tasse
geriebener
Parmesankäse



2 Esslöffel
Mandelmehl



2 Tilapia-Filets



2 Esslöffel
Olivenöl



½ Tassen
Spinat



1 Teelöffel
Paprika



¼ Teelöffel
Salz



¼ Teelöffel frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer



½ Teelöffel
Knoblauchpulver



1 Esslöffel
gehackte
frische
Petersilie

SO GEHT'S

1. Heiz den Ofen auf 200 °C vor.
2. Vermisch in einer mittelgroßen Schüssel Parmesankäse, Mandelmehl, Paprika, Salz und Pfeffer.
3. Die Tilapia-Filets auf einen Teller legen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Das Öl in den Fisch einmassieren, dann die Parmesanmischung gründlich überziehen. Eine Auflaufform mit Alufolie auslegen.
4. Leg die Filets in die Auflaufform, stell sie in den vorgeheizten Ofen und back alles für 10 bis 15 Minuten, abhängig von der Dicke der Filets.
5. Erhitze das restliche Olivenöl in einer Pfanne, während die Filets backen. Füge den Spinat hinzu und brate ihn etwa 6 Minuten an. Gib das Knoblauchpulver hinzu. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nimm die Auflaufform aus dem Ofen. Den Spinat mit den Filets anrichten und sofort servieren.



Hamburger mit cremiger Tomatensoße

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **78 g**; Protein: **42 g** → **KCAL: 923 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **60 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Wer braucht schon ein Brötchen für einen guten Burger. Die leckere, cremige Tomatensoße und der Kohl sind eine super Beilage.

ZUTATEN



1 Esslöffel
Butter zum
Braten



½ Esslöffel
Olivenöl zum
Braten



Petersilie nach
Belieben



325g
Rinderhack



40g Käse,
gerieben



1 Ei



325g gehackter
Kohl



60g Butter



Salz und Pfeffer
nach Belieben



100 ml Schlagsahne



1 Esslöffel
Tomatenmark

SO GEHT'S

1. Gib die oberen Zutaten für die Hamburger in eine große Schüssel. Mische sie mit einem Holzlöffel oder deinen sauberen Händen. Mische nicht zu viel, denn das kann deine Frikadellen zäh machen. Mit nassen Händen acht Frikadellen formen.
2. Gib Butter und Olivenöl in eine große Bratpfanne. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Drehe sie ein paar Mal um, damit sie gleichmäßig braten.
3. In einer kleinen Schüssel das Tomatenmark und die Sahne verquirlen. Gib diese Mischung in die Pfanne, wenn die Frikadellen fast gar sind. Rühre um und lass die Mischung einige Minuten köcheln. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.
4. Zerkleinere den Kohl mit einer Küchenmaschine oder einem scharfen Messer. Butter in eine große Pfanne geben. Stell die Pfanne auf mittlere Hitze und brate das zerkleinerte Kraut mindestens 15 Minuten an. Regelmäßig umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Chorizo mit Rahm-Grünkohl

Kohlenhydrate: **12 g**; Fett: **115 g**; Protein: **46 g** → **KCAL: 1276 (pro Portion)**

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

Tipp:

Leckerer Rahm-Grünkohl in Verbindung mit einer würzigen Chorizo. Ein gesundes und günstiges Mittagsgemisch, welches perfekt in deine Keto-Diät passt.

ZUTATEN



325g Chorizo



325g Grünkohl



35g Butter



175ml Schlagsahne



Salz und Pfeffer
nach Belieben



60g Petersilie,
gehackt



¼ Esslöffel
Zitronenschale

SO GEHT'S

1. Die Chorizo mit Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten. Bis zum Servieren warmhalten.
2. Den Kohl mit einer Küchenmaschine oder einem scharfen Messer zerkleinern.
3. Den Kohl mit der restlichen Butter in der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Ab und zu einige Minuten rühren, bis der Kohl goldbraun ist. Schlagsahne hinzufügen und leicht aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und so lange köcheln lassen, bis die Sahne reduziert ist.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren mit der gebratenen Chorizo Petersilie und Zitronenschale zugeben.



Putenbrust mit leckerer Käsesoße

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **67 g**; Protein: **47 g** → **KCAL: 815 (pro Portion)**

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

Tipp:

Salzige Kapern kombiniert mit Putenbrust und Käse bringen alle ihren eigenen Geschmack auf die Party. Diese Kombination ist richtig lecker.

ZUTATEN



325 g Putenbrust



1 Esslöffel Soja-
Soße



225 ml Crème
Fraiche



1 Esslöffel
Butter



100g Frischkäse



20g Kapern



Salz und Pfeffer nach
Belieben

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Hälfte der Butter bei mittlerer Hitze in einer großen, ofenfesten Bratpfanne schmelzen lassen. Die Putenbrust großzügig würzen und rundum goldbraun braten. Die Putenbrust im Ofen fertig braten.
2. Putenfett in einen kleinen Topf gießen, Sahne und Frischkäse hinzufügen. Umrühren und zum leichten Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und einkochen lassen. Sojasoße zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter in einer mittleren Pfanne bei starker Hitze erhitzen.
3. Die Kapern schnell anbraten, bis sie knusprig sind. Truthahn mit Sauce und gebratenen Kapern servieren.



Fleischpastete

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **47 g**; Protein: **37 g** → **KCAL: 609 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **70 min** – Portionen: **6**

Tipp:

Wer eine klassische Fleischpastete nicht mehr kennt, der sollte seine Großeltern einmal fragen, wie sie dieses Gericht damals hergestellt haben. Wir erwecken das traditionelle Gericht wieder zum Leben.

ZUTATEN

Teig:



100g Mandel-
mehl



35g Sesam



30g Kokosnuss-
mehl



8g Flohsamen-
schalenpulver



5g Backpulver



3 Esslöffel
Kokosnussöl



1 Ei

Füllung



1 Zwiebel



1 Knoblauchzehe



2 Esslöffel
Butter



550g Rinderhack



1 Esslöffel
Oregano



4 Esslöffel
Tomatenmark



125ml
Wasser



Salz und Pfeffer

Topping:



250g Hüttenkäse



200g geriebener
Käse

Fleischpastete

SO GEHT'S

- 1.** Den Ofen auf 175°C vorheizen.
- 2.** Zwiebel und Knoblauch in Butter bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis die Zwiebel weich ist. Rinderhackfleisch hinzufügen und weiterbraten. Oregano oder Basilikum hinzufügen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
- 3.** Tomatenmark dazugeben. Wasser hinzugeben. Die Hitze reduzieren und mindestens 20 Minuten köcheln lassen. Während das Fleisch köchelt, den Teig erstellen.
- 4.** Alle Zutaten für den Teig in einer Küchenmaschine einige Minuten lang mischen, bis sich der Teig zu einer Kugel verwandelt. Wenn Du keine Küchenmaschine hast, kannst Du mit einer Gabel von Hand mischen.
- 5.** Leg ein rundes Stück Pergamentpapier in eine gut gefettete Springform oder eine tiefe Kuchenform mit einem Durchmesser von 23-25 cm, damit Du den Kuchen nach dem Backen leichter entfernen kannst. Verteile den Teig in der Form und an den Seiten nach oben. Verwende einen Spatel oder gut gefettete Finger. Sobald der Teig geformt ist, steche mit einer Gabel in den Boden der Kruste.
- 6.** Den Teig 10-15 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und das Fleisch auf den Teig geben. Hüttenkäse und geriebenen Käse mischen und auf den Kuchen schichten. Auf der unteren Schiene 30-40 Minuten oder bis die Pastete eine goldene Farbe angenommen hat, backen.





Kleine gebackene Mini-Paprika

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **37 g**; Protein: **12 g** → **KCAL: 412 (pro Portion)**

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

Tipp:

Diese kleinen Paprika sind gefüllt mit cremigem Käse, Chorizo, würzigen Kräutern und einem Spritzer Chipotle. Mmmm. Köstlich UND kohlenhydratarm.

ZUTATEN



110g Mini-Paprika



15g luftgetrocknete
Chorizo



1 Esslöffel
Olivenöl



50g geriebener
Käse



½ Esslöffel frischer
Thymian



110g Frischkäse



4 Esslöffel milde Chipotle
Soße

SO GEHT'S

1. Stelle den Ofen auf 200°C ein.
2. Die Paprika der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Chorizo und die Kräuter fein hacken. Frischkäse, Gewürze und Öl in einer kleinen Schüssel mischen. Die Chorizo und die Kräuter hinzufügen. Rühren, bis sie glatt sind.
4. Die Paprikaschoten mit der Mischung füllen und in eine gefettete Backform geben.
5. Streue den geriebenen Käse darüber. Im Ofen 15-20 Minuten oder bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist, backen.



Pizza-Omelett

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **53 g**; Protein: **48 g** → **KCAL: 709 (pro Portion)**

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

Tipp:

Pizza oder doch ein Omelett? Wieso kombinierst Du nicht einfach beide Gerichte und bekommst ein leckeres Pizza-Omelett. Es schmeckt richtig gut und wird auch die Kleinen begeistern. Du kannst alternativ auch noch Gemüse, wie Pilze als Belag nutzen.

ZUTATEN



4 Eier



150g Mozzarella,
gerieben



4 Esslöffel
Frischkäse



¼ Teelöffel Salz



1 Teelöffel
Knoblauchpulver

Belag:



175g Mozzarella,
gerieben



3 Esslöffel
Tomatensoße



2 Teelöffel
Oregano

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Beginne mit der Herstellung des Teiges. Eier in eine mittelgroße Schüssel aufschlagen und die restlichen Zutaten hinzufügen. Gut umrühren.
3. Gieße den Pizzaboden-Teig in eine flache, runde Backform. Verteile ihn gleichmäßig mit einem Spachtel. Im Ofen 15 Minuten backen, bis der Pizzaboden goldfarben ist.
4. Verteile die Tomatensauce mit Hilfe der Rückseite eines Löffels auf dem Boden. Mit Käse belegen. Weitere 10 Minuten oder bis die Pizza eine goldbraune Farbe angenommen hat, backen. Mit Oregano bestreuen und servieren.



Hähnchenflügel mit Aioli Dip

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett:**42 g**; Protein: **42 g** → **KCAL: 569 (pro Portion)**

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

Tipp:

Hähnchenflügel sind als Hauptgericht köstlich. Passt hervorragend zu würzigem Knoblauch und Chili-Aioli Dip.

ZUTATEN

Chili-Aioli:



40ml Mayonnaise



1 Esslöffel Paprikapulver



½ Knoblauchzehe, gehackt



450g
Hähnchenflügel



1 Esslöffel
Olivenöl



1 Esslöffel
Weißweinessig



½ Teelöffel
Salz



½ Teelöffel
Tabasco



½ Esslöffel
Tomatenmark



½ Teelöffel
Paprikapulver

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Leg die Flügel in eine Plastiktüte.
3. Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel mischen und in die Plastiktüte füllen. Den Beutel gründlich schütteln und 10 Minuten bei Raumtemperatur marinieren lassen.
4. Eine Auflaufform mit Öl bestreichen. Leg die Flügel in die Backform und lass sie 30-40 Minuten oder bis sie gar sind und eine schöne Farbe bekommen haben, backen. Mayonnaise, Knoblauch und Chili verrühren. Servieren.



Steakrouladen mit Kräuterbutter

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **59 g**; Protein: **44 g** → **KCAL: 729 (pro Portion)**

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

Tipp:

Leckere Minutensteaks in einer Rouladen Form, dazu Käse und köstliche Kräuterbutter. Ein perfektes ketogenes Abendessen.

ZUTATEN



1 Lauch



225g Champignons



325g
Minutensteaks



1 Esslöffel
Olivenöl



75g Kräuterbutter



1 Esslöffel Butter
zum Anbraten



40g Cheddar-
Käse



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Den Lauch putzen und abspülen. In schöne, breite Scheiben schneiden, sowohl den weißen als auch den grünen Teil. Die Champignons in Spalten schneiden. Pilze und Lauch in Olivenöl anbraten, bis sie eine schöne Farbe bekommen haben. Nach Geschmack salzen und pfeffern. In eine Schüssel geben und zugedeckt warmhalten.
2. Lege die kleinen Steaks auf ein großes Schneidebrett. Salzen und pfeffern. Lege ein wenig Käse auf jedes Minutensteak und roll es auf. Mit einem Zahnstocher schließen.
3. Die Rouladen bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten anbraten und eventuell zum Ende hin die Hitze reduzieren. Den Saft über den Lauch und die Champignons gießen. Serviere die Rouladen mit Kräuterbutter und dem gebratenen Gemüse. Denke daran, vor dem Servieren die Zahnstocher zu entfernen!