

A photograph of two black ceramic bowls filled with a vibrant green soup, likely pea soup, garnished with a swirl of white cream and fresh green herbs. The bowls are set on a rustic wooden surface. In the background, a white ceramic bowl and a silver spoon are visible, along with more fresh green leafy vegetables. The lighting is soft and natural, highlighting the textures of the soup and the wood.

INSIDER REZEPTBUCH

LOW CARB SUPPEN & SALATE



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.



Avocado – Thunfisch – Salat

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **45 g**; Protein: **44 g** → **KCAL: 639**

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

Tipp:

Du liebst Thunfisch, Avocado, rote Paprika und Zwiebeln? Wie wäre es, wenn wir all diese Zutaten mit einem Dressing aus Limette und Olivenöl kombinieren? So bekommst Du ein schnelles, einfaches und preiswertes Essen in weniger als 15 Minuten!

ZUTATEN



175g Thunfisch
aus der Dose



15g rote
Zwiebel



$\frac{3}{4}$ Avocado,
Scheiben geschnitten



20g rote
Paprika



20ml
Olivenöl



$\frac{1}{4}$ Limette



35g Gurke, in Scheiben
geschnitten



15g Stangen-
sellerie

SO GEHT'S

1. Den Thunfisch abtropfen lassen. Zerkleinere den Thunfisch mit einer Gabel auf einen Teller.
2. Rote Paprika und rote Zwiebel in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Gurke vierteln, der Länge nach vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Sellerie halbieren, der Länge nach halbieren und dann in kleine Stücke schneiden. Dann die Avocado schälen, entsteinen und in Achteln schneiden.
4. Alle Zutaten schichtweise auf einen großen Teller geben.
5. Gib den Limettensaft und das Olivenöl in ein kleines Glas und schüttle die Zutaten gut durch. Das Dressing über den Salat träufeln und mit Salz und Pfeffer abschließend abschmecken.



Räucherlachssalat

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **34 g**; Protein: **23 g** → **KCAL: 438 (pro Portion)**

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

Tipp:

Räucherlachs ist perfekt für deine ketogene Diät. Dieser Salat enthält alle wichtigen Nährstoffe, die dich mit genügend Energie versorgen.

ZUTATEN



200g Räucherlachs



150g Rucola



1 Avocado



1 Teelöffel
Sesamsamen



2 Esslöffel
Sonnenblumenkerne



2 Esslöffel
Koriander



2 Esslöffel
Olivenöl



1 Esslöffel
Zitronensaft



1 Teelöffel
Pfeffer



1 Teelöffel
Salz

SO GEHT'S

1. In einer Schüssel Avocado, Pfeffer, Salz, Koriander und Rucola hinzufügen. Vermischen.
2. Mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Noch einmal mischen.
3. Auf Servierteller geben und mit Lachs belegen.
4. Mit Sonnenblumenkernen und gerösteten Sesamkernen bestreuen. Servieren.



Fruchtiger Grünkohlsalat

Kohlenhydrate: **9,9 g**; Fett: **31,8 g**; Protein: **12,1 g** → **KCAL: 386 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **10 min** – Portionen:**2**

Tipp:

Grünkohl kann nicht nur warm auf den Teller gebracht werden. Mit diesem fruchtigen Grünkohl Salat hast Du eine super Alternative. Lass den Salat einige Minuten ziehen, damit sich das Dressing optimal mit dem Gemüse verbindet.

ZUTATEN



200g Grünkohl,
gehackt



10 Heidelbeeren



60g Mandeln



¼ Zwiebel,
geschnitten



1 Esslöffel
Petersilie



1 Esslöffel
Zitronensaft



Salz und Pfeffer
nach Belieben



2 Esslöffel
Olivenöl

SO GEHT'S

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten vermengen.
2. Auf die Teller verteilen und servieren.



Avocado Krautsalat

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **61,2 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 637 (pro Portion)**

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

Tipp:

Krautsalat ist ein Salat, der meist aus Weißkraut, seltener aus Blau- bzw. Rotkraut zubereitet wird, hierbei steht Kraut als alternative Bezeichnung für Kohl. Wir geben dem Salat mit unserer Avocado noch den letzten Schliff. Wenn DU ein paar Walnüsse dazugibst, denn an die zusätzlichen Kalorien. Guten Appetit.

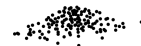
ZUTATEN



200g
Krautsalat



1/4 Tasse gehackte
rote Zwiebeln



1/2 Teelöffel
Salz



1/4 Teelöffel
flüssiges
Zitronen-Stevia



1 Esslöffel
Weißweinessig



2 Teelöffel
kaltgepresstes
Olivenöl



2 Limetten
entsaftet



1/4 Tasse frisch
gehackter Koriander



1/4 Teelöffel
Pfeffer



2 reife Avocados
gestampft

SO GEHT'S

1. Leg den Krautsalat, die Zwiebeln und den Koriander in eine große Salatschüssel.
2. Verquirle Limettensaft, Essig, Öl, Stevia mit Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel.
3. Gib die gestampften Avocados mit in die kleine Schüssel.
4. Wenn Du alles gut miteinander verrührt hast, probiere das Dressing und füge nach Bedarf Gewürze und Süße hinzu.
5. Das Dressing zu dem Krautsalat geben und vor dem Servieren eine Stunde kaltstellen.



Sardellen-Zitronen-Rucola-Salat

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **66 g**; Protein: **26 g** → **KCAL: 687 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **9 min** – Portionen: **2**

Tip:

Die Zutaten, die hier zusammengemixt werden, sind zwar einfach aber in Kombination super lecker. Du erhältst einen erfrischenden und sättigenden Salat.

ZUTATEN



2 Handvoll
Rucola



8 Esslöffel natives
Olivenöl



2 Esslöffel frisch
gepresster
Zitronensaft



1 Teelöffel frischer
Pfeffer



4 Knoblauchzehen,
gehackt



8 weiße Sardellen



Prise Chilipulver



½ Tasse gehackte
Petersilie

SO GEHT'S

1. In einer mittelgroßen Schüssel den Rucola mit 4 Esslöffeln Olivenöl, dem Zitronensaft und 1/2 Teelöffel Pfeffer verrühren.
2. In einer kleinen Pfanne die restlichen 4 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute kochen lassen. Dann die Sardellen hinzufügen und ca. 1 Minute auf jeder Seite kochen lassen. Das Chilipulver, die Petersilie und eine Prise Pfeffer unterrühren. Weitere 30 Sekunden kochen lassen.
3. Die umhüllten Sardellen auf den Rucola legen und servieren.



Meeresfrüchte Salat

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **34g**; Protein: **27 g** → **KCAL: 438**

Gesamtzeit: **40 min**

Tipp:

Ein frischer und leckerer Meeresfrüchtesalat mit Garnelen und Lachs, die ausgezeichnete Proteinquellen sind. Wenn Avocado-, Mayonnaise- und Sauerrahm hinzugefügt werden, ist dies durch die Kombination gesunder Fette eine ausgezeichnete Keto-Mahlzeit.

ZUTATEN



1/3 Esslöffel
Limettensaft



20ml Mayonnaise



20ml saure Sahne



1/6 Knoblauchzehe



1/6 Teelöffel Salz



5g Zwiebel



7g weißer Pfeffer



75g Lachs,
gekocht



75g Garnelen,
gekocht



1/6 Avocado,
gehackt



7g Gurke, gehackt



12g Tomate,
gehackt

SO GEHT'S

1. In einer Rührschüssel Limettensaft, Mayonnaise, Sauerrahm, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zwiebel mischen. Beiseitelegen.
2. In einer größeren Schüssel Lachs, Garnelen, Avocado, Gurke und Tomate zusammenwerfen.
3. Das Mayonnaise Dressing über die Meeresfrüchte und das Gemüse gießen und vorsichtig verrühren.
4. Vor dem Servieren 20-30 Minuten abkühlen lassen.



Brokkoli – Käse Suppe

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **23 g**; Protein: **8 g** → **KCAL: 266 (pro Portion)**

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

Tipp:

Diese Suppe ist nicht nur kohlenhydratarm, sondern auch schnell und superleicht zubereiten. Sie wärmt dich von Kopf bis Fuß und macht dich schnell zufrieden.

ZUTATEN



175g Brokkoli



1/3 Esslöffel
Olivenöl



50ml Schlagsahne



1 Knoblauchzehe,
gehackt



1/6 Teelöffel Salz



1/3 rote Zwiebel,
gehackt



1 Prise Pfeffer



1 Esslöffel
Butter



1/6 Teelöffel
Paprikapulver



1/3 Teelöffel
Cayenne-
Pulver



175ml
Hühnerbrühe



35g Cheddar-Käse

SO GEHT'S

1. Den Brokkoli grob hacken und die Röschen in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl mit einem Drittel der Butter in einem Topf erhitzen und die grob gehackte Zwiebel und den Brokkoli hinzufügen. Bei mittlerer Hitze braten, bis sie anfangen zu bräunen. Knoblauchzehen hinzugeben und weiterbraten.
2. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer würzen. Gut mischen und eine weitere Minute kochen lassen. Mit Brühe aufgießen und 5 Minuten kochen.
3. Das gekochte Gemüse in eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Suppe pürieren.
4. Sahne und Käse hinzufügen und gut vermischen. Kochen, bis der Käse geschmolzen ist.
5. Heiß servieren und mit etwas geriebenem Cheddar-Käse garnieren.



Meeresfrüchte Suppe

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

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

Tipp:

Hier kombinieren wir zarte Stücke von Lachs, Garnelen und leckerem Spinat. Eine Suppe, die jedem der Meeresfrüchte mag, begeistern wird.

ZUTATEN



75g Stangen-sellerie



1 Teelöffel Salbei



175ml Schlag-sahne



1 Knoblauchzehe, gehackt



225g Lachs



110g geschälte Garnelen



Salz und Pfeffer nach Belieben



2 Esslöffel Butter



30g Babyspinat



1/3 Esslöffel Chilischote



125ml Muschel-saft



50g Frisch-käse



1/4 Zitrone, Saft und Schale

SO GEHT'S

1. Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
2. Knoblauch und Sellerie hinzufügen. Etwa 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Muschelsaft, Sahne, Frischkäse, Salbei, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen. Etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen.
3. Den Fisch und die Garnelen hinzugeben. 3 Minuten köcheln lassen Den Babyspinat hinzufügen und umrühren, bis er verwelkt ist.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischem rotem Chili und frischem Salbei garnieren, um einen zusätzlichen Geschmack und einen Farbtupfer zu erhalten.



Hähnchenbrühe

Kohlenhydrate: **0,5 g**; Fett: **13 g**; Protein: **7 g** → **KCAL: 145 (pro Portion)**

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

Tipp:

Mit diesem Rezept brauchst Du ab sofort keine Fertigsuppe mehr kaufen. Sie ist schnell gemacht und lässt sich in kleinen Eiswürfeln auch super einfrieren und portionieren.

ZUTATEN



½ Huhn



½ Zwiebel,
gehackt



Salz



½ Karotte



½ Lauch



60ml Weißwein



1 Esslöffel
Olivenöl



1 Knoblauch-
zehe



1 Esslöffel getrockneter
Thymian



½ Teelöffel
Pfeffer



½ Lorbeerblatt



700ml Wasser

SO GEHT'S

1. Schäle und schneide das Gemüse in kleinere Stücke. Das Gemüse in Olivenöl in einem großen Topf, vorzugsweise aus emailliertem Gusseisen, anbraten, bis es eine schöne Farbe hat.
2. Gib das Huhn in einen Topf. Gieße Wasser und Gewürze in den Topf. Setze den Deckel auf, senke die Hitze und lass es zwei Stunden köcheln. Nimm das Huhn heraus und entferne die Knochen. Das Fleisch aufbewahren. Die Hähnchenstücke auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Ofenblech aus, füge nach Belieben Gewürze hinzu und backe sie im Ofen bei 200°C für etwa 15 Minuten oder bis sie knusprig sind.
3. Filtere die Brühe durch ein feines Sieb und gieße die Brühe wieder in den Topf. Reduziere die Brühe auf die Hälfte, je nachdem, wie reichhaltig die Brühe sein soll. Der Fond soll nicht kräftig kochen. Gegen Ende mit Salz abschmecken.
4. 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder in kleineren Verpackungen bis zu drei Monate einfrieren. Es eignet sich perfekt als natürlicher Geschmacksverstärker in Suppen, Töpfen und Soßen.



Leckere Kürbissuppe

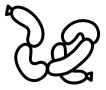
Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **70 g**; Protein: **27 g** → **KCAL: 777 (pro Portion)**

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

Tipp:

Kürbis ist ein richtig leckeres Gemüse was nicht nur im Backofen oder in der Pfanne seine würzige Note abgibt, sondern auch in dieser Suppe erhältst Du einen reichhaltigen Geschmack. Super lecker.

ZUTATEN



325g frische
Wurst



½ rote
Paprika



½ Knoblauchzehe



¼ Teelöffel
geriebener
Salbei



1 Prise
Salz



½ Zwiebel



¼ Teelöffel
Thymian



1 Esslöffel
Butter



60ml Schlag-
sahne



225ml Hühner-
brühe



60ml
Kürbispüree

SO GEHT'S

1. Verwende eine große Pfanne, um die Wurst, die Zwiebel und den Pfeffer bei mittlerer Hitze anzubräunen.
2. Wenn das Schweinefleisch gut durchgebraten ist und die Zwiebeln und der Pfeffer gebräunt sind (ca. 10 bis 15 Minuten), die Gewürze einstreuen und unter Rühren vermischen.
3. Kürbis, Brühe und Sahne unterrühren. Auf kleiner Flamme 15 bis 20 Minuten oder bis die Suppe eingedickt ist, ungedeckt köcheln lassen.
4. Die Butter hinzufügen, gut umrühren und warm servieren.



Tomaten-Basilikum-Suppe

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **12 g**; Protein: **6 g** → **KCAL: 146 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **20 min** - Portionen: **6**

Tipp:

Diese cremige, kohlenhydratarme Tomaten-Basilikum-Suppe mit Parmesankäse platzt vor Aromen. Sie ist ein leckeres Abendessen in kalten Tagen.

ZUTATEN



110g Frischkäse



1 Dose
Tomaten



1 Knoblauchzehe



¼ Teelöffel
Basilikum



½ Teelöffel
Salz



50g Zwiebel



½ Teelöffel
Oregano



1 Esslöffel
Butter



75g Parmesan



475 ml Hühner-
brühe



1/8 Teelöffel
Pfeffer

SO GEHT'S

1. Gib die Butter in einen Topf. Sobald die Butter geschmolzen ist, die Zwiebeln, den Knoblauch, das Basilikum und den Oregano hinzufügen und 4 Minuten oder bis die Zwiebeln weich sind, kochen lassen
2. Füge den Frischkäse hinzu und locker ihn mit einem Schneebesen, sonst bekommst Du Klumpen. Die Brühe langsam mit dem Schneebesen aufschlagen. Die Tomaten, den Parmesan, Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Koche die Suppe bis das Gemüse gar ist und püriere die Suppe mit einem Stabmixer; oder gib die Suppe in einen normalen Mixer oder eine Küchenmaschine bis sie püriert ist.
4. Falls gewünscht, mit zusätzlichem Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Schüsseln schöpfen und mit mehr Parmesan und Basilikumblättern garnieren.



Zwiebelsuppe

Kohlenhydrate: **7 g**; Fett: **36 g**; Protein: **9 g** → **KCAL: 763 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **45 min** - Portionen: **3**

Tipp:

Zwiebelsuppe ist eine Gemüsesuppe mit gedünsteten Zwiebeln als Hauptzutat. Sie ist in Varianten in vielen Ländern verbreitet, die bekannteste ist vermutlich die französische oder Pariser Zwiebelsuppe.

ZUTATEN



2 große
Gemüsezwiebeln



100g Gruyère



1 l gute Gemüse-
brühe

SO GEHT'S

1. Die Zwiebel dünn in Ringe schneiden. In Öl oder Butter leicht anbraten bis sie glasig schimmern.
2. Die Gemüsebrühe draufgeben. Mit Pfeffer abschmecken.
3. 30 min auf niedriger Stufe köcheln lassen.
4. Die abgeschmeckte Zwiebelbrühe in feuerfeste Form geben. Den Käse großzügig drüber reiben und 10 Minuten in den Ofen bei 180°C geben und backen.
Anschließend aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



Kalte Gurkensuppe mit Avocado

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **25 g**; Protein: **3 g** → **KCAL: 300 (pro Portion)**

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

Tipp:

Eine kalte Suppe kann an heißen Sommertagen innerhalb weniger Minuten für eine wohltuende Abkühlung sorgen.

ZUTATEN



1 Gurke



2 Avocado



0,5 l Wasser



etwas Limette

SO GEHT'S

1. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden, in einen hohen Rührbecher geben.
2. Die Avocados schälen und das Innere mit in den Rührbecher geben.
3. Mit einem Stabmixer pürieren und nach und nach das Wasser hinzugeben.
4. Auf den Tellern mit etwas Limette servieren.



Spinat Suppe

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **25 g**; Protein: **15 g** → **KCAL: 300 (pro Portion)**

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

Tipp:

Spinat zu einer leckeren Suppe verarbeiten Im Frühling und frühen Sommer können Sie Spinat im eigenen Garten ernten oder im Lebensmittelhandel frisch erwerben. Er wird dann nach dem Säubern im Handumdrehen zu einer schmackhaften Spinatsuppe verarbeitet.

ZUTATEN



600g
Blattspinat



1 Zwiebel



500ml
Gemüsebrühe



30g Feta



1 Knoblauch-
zehe



1 Esslöffel
Olivenöl



50g Schmand

SO GEHT'S

1. Den Blattspinat waschen und trocknen. Alternativ gefrorenen Blattspinat nehmen.
2. In Öl die klein gewürfelten Zwiebeln andünsten. Feinen Knoblauch dazugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen.
4. Feta in Würfeln auf die Suppe geben und mit dem Schmand im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.