



KETO FÜR SPARFÜCHSE
GROBER GENUSS FÜR KLEINES GELD



Frittata mit Spinat

Kohlenhydrate: **4 g**; Fett: **59 g**; Protein: **27 g** → **KCAL: 661**

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

Tipp:

Dieses wunderschöne Gericht ist erstaunlich einfach zuzubereiten! Spinat, Eier, Speck und Gemüse verbinden sich zu einem himmlischen Gericht für die Augen.... und den Bauch. Köstlich!

ZUTATEN



35g gewürfelter
Speck



½ Esslöffel Butter



50g frischer Spinat



60ml Schlagsahne



2 Eier



Salz und Pfeffer nach
Belieben



35g geriebener
Käse

SO GEHT'S

1. Erwärme den Ofen auf 175°C. Eine Auflaufform oder einzelne Auflaufförmchen einfetten.
2. Den Speck in Butter bei mittlerer Hitze knusprig braten. Den Spinat dazugeben und umrühren, bis er welkt.
Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. Die Eier und die Sahne verquirlen und in eine Auflaufform oder in kleine Auflaufförmchen geben. Speck, Spinat und Käse darauf geben und in die Mitte des Ofens stellen.
4. 25-30 Minuten backen oder bis sie in der Mitte angesetzt sind und daraufhin goldbraun werden.



Frühstückssandwich ohne Brot

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **30 g**; Protein: **20 g** → **KCAL: 354 (pro Portion)**

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

Tipp:

Wer braucht schon Brot für ein herzhaftes Frühstückssandwich. Du benötigst nur ein paar Eier und leckeren Feinkostschinken und schon ist dein budget-freundliches Frühstück perfekt.

ZUTATEN



2 Esslöffel
Butter



4 Eier



Salz und Pfeffer
nach Belieben



50g Cheddar-Käse, in
Scheiben



30g
Feinkostschinken

SO GEHT'S

1. Butter in eine große Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Eier dazugeben und von beiden Seiten leicht anbraten.

Nach Geschmack würzen.

2. Ein Spiegelei als Basis für jedes "Sandwich" verwenden. Lege den Schinken auf jedes Spiegelei und füge dann den Käse hinzu. Jedes Sandwich mit einem Spiegelei abschließen. Die Pfanne auf kleiner Flamme stehen lassen, wenn der Käse schmelzen soll.



Eier einfach auf die Hand

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **16 g**; Protein: **13 g** → **KCAL: 205 (pro Portion)**

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

Tipp:

Vorschläge für die Füllung sind Schinken, Pute, Salami, alle Arten von Schnittkäse, Pfefferkörner, Parmesan, Blauschimmelkäse usw. – sowie Avocado, Cocktailtomaten, gehackte Zwiebeln, gehackter Knoblauch und frische oder eingelegte Jalapeños.

ZUTATEN



4 Eier



Salz und Pfeffer
nach Belieben



40g Schinken,
gekocht

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Lege die Cupcake-Einsätze in eine Muffin-Form. Die Eier kleben leicht auch auf nicht klebenden Oberflächen, außer bei Silikonformen.
3. Schlage ein Ei in jeder Form auf und füge eine Füllung deiner Wahl hinzu. Wähle eine unserer Füllungen aus oder erfinde deine eigene Füllung!
Wir nehmen klassischen gekochten Schinken.
4. Würze nach Belieben und im Anschluss 15 min backen.



Käserollen

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **30 g**; Protein: **13 g** → **KCAL: 331 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **5 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Käserollen sind schon lecker, aber Du kannst auch noch kleine Zusätze hinzufügen. Zum Beispiel Paprikapulver, Salzflocken, fein gehackte Petersilie oder andere frische Kräuter, alles ist lecker!

ZUTATEN



110g Cheddar-
Käse, in Scheiben



30g Butter

SO GEHT'S

1. Die Käsescheiben auf ein großes Schneidebrett legen.
2. Schneide die Butter mit einem Käsehobel in Scheiben oder schneide mit einem Messer ganz dünne Stücke.
3. Jede Käsescheibe mit Butter bestreichen und zusammenrollen. Als Snack servieren.



Speckumwickelter Hackbraten

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **90 g**; Protein: **47 g** → **KCAL: 1032 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **85 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Wie wär's mit Hackbraten im Speckmantel, perfekt gewürzt und mit einer reichhaltigen, cremigen Soße übergossen. Einfach nur lecker!

ZUTATEN



1 Esslöffel
Butter



325g
Rinderhack



½ Zwiebel, fein
gehackt



60 ml Schlagsahne



30g Käse,
gerieben



½ Ei,
aufgeschlagen



½ Esslöffel
Basilikum,
getrocknet



100g Speck



½ Teelöffel Salz



¼ Teelöffel Pfeffer

Soße:



150g Schlagsahne



¼ Esslöffel Soja-
Soße

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel dazugeben, bis sie weich sind anbraten und dann zum Abkühlen beiseitestellen.
3. Das Hackfleisch in einer Schüssel mischen. Die gebratene Zwiebel und alle anderen Zutaten, außer dem Speck, dazugeben. Gut mischen, aber nicht überarbeiten, da dies das Endergebnis zu dicht machen kann. Zu einem Laib formen, mit Speck einwickeln und in eine gefettete Auflaufform legen.
4. In der Mitte des Ofens ca. 45 Minuten backen. Wenn der Speck zu kochen beginnt, bevor das Fleisch gar ist, mit Alufolie abdecken und die Hitze etwas reduzieren. Wenn der Speck noch nicht ganz gar zu sein scheint, brate den Hackbraten noch ca. 5 Minuten.
5. Bewahre den Saft auf, der sich in der Backform angesammelt hat und verwende ihn zur Herstellung der Soße. Mische den Saft und die Sahne in einen kleineren Topf. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.



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 Mittagsgericht, 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.



Hamburger-Gratin an Rosenkohl

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **62 g**; Protein: **42 g** → **KCAL: 765 (pro Portion)**

Gesamtzeit: **45 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Eine superleckere Kombination aus herzhaftem Rosenkohl und käsebedecktem Rinderhackfleisch. Lass es dir schmecken.

ZUTATEN



225g Rinderhack



110g Speck,
gewürfelt



225g
Rosenkohl



2 Esslöffel
Sauerrahm



30g Butter



75g Käse,
gerieben



Salz und
Pfeffer nach
Belieben



½ Esslöffel italienische
Gewürze

SO GEHT'S

1. Stell den Ofen auf 220°C ein.
2. Brate den Speck und die Rosenkohlrösschen in Butter. Würzen und Sauerrahm einrühren. In eine Auflaufform geben.
3. Das Rinderhackfleisch goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen und über den Rosenkohl streuen. Käse und Kräuter dazugeben.
4. In der Mitte des Ofens 15 -20 Minuten backen. Mit einem frischen Salat und eventuell einem Schuss Mayonnaise servieren



Lachs mit Brokkoli und Käse

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **52 g**; Protein: **46 g** → **KCAL: 684 (pro Portion)**

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

Tipp:

Dieses Gericht überzeugt sowohl im Winter als auch im Sommer. Du kannst den Lachs in der Pfanne oder auch auf deinem Grill perfekt zubereiten.

ZUTATEN



225g Brokkoli



75g Cheddar-Käse,
gerieben



40g Butter



Salz und Pfeffer
nach Belieben



320g Lachs



½ Zitrone

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Schneide den Brokkoli in kleinere Röschen und lass ihn einige Minuten in leicht gesalzenem Wasser köcheln. Achte darauf, dass der Brokkoli seine Textur behält.
3. Den Brokkoli abtropfen lassen und das kochende Wasser wegwerfen. Lege den Brokkoli unbedeckt für ein oder zwei Minuten beiseite, damit der Dampf verdampfen kann.
4. Lege den abgetropften Brokkoli in eine gut gefettete Backform. Mit Butter und Pfeffer abschmecken.
5. Den Brokkoli mit Käse bestreuen und im Ofen 15-20 Minuten oder bis der Käse eine goldene Farbe bekommt, backen.
6. In der Zwischenzeit den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und in reichlich Butter einige Minuten auf jeder Seite braten. Die Limette kann in der gleichen Pfanne gebraten oder roh serviert werden. Dieser Schritt kann auch auf einem Grill im Freien erfolgen.



Speck an weißem Kraut

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **79 g**; Protein: **21 g** → **KCAL: 850 (pro Portion)**

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

Tipp:

Bist Du im Stress, dann ist Speck, Kraut und ein Hauch von Butter die perfekte Geschmackskonstellation.

ZUTATEN



450g
Spitzkohl



275g Speck



50g Butter



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Kraut und Speck klein hacken.
2. In einer großen Pfanne den Speck bei mittlerer Hitze knusprig braten.
3. Kraut und Butter dazugeben und weich und goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sauerkrautpfanne

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **92 g**; Protein: **56 g** → **KCAL: 1084 (pro Portion)**

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

Tipp:

Ich denke, dass dir diese Kombination bisher nicht in den Kopf gekommen ist. Daher wirst Du hier ein absolutes Geschmackserlebnis haben und nur wenige Kohlenhydrate zu dir nehmen.

ZUTATEN



275g Corned Beef, in
Scheiben



250g Sauerkraut



2 Esslöffel Butter



1 Esslöffel
Dijon Senf



1 Bündel Dill



110g Schweizer
Käse



125ml Mayonnaise

SO GEHT'S

1. Butter in einer Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen.
2. Corned Beef dazugeben und einige Minuten braten.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen und so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Kraut herausdrücken. Gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
4. Kleine Senf-Klekse hier und da in das Sauerkraut geben. Den in Scheiben geschnittenen Schweizer Käse dazugeben und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit es schneller geht, wenn Du es eilig hast.
5. Mit Mayonnaise, Dillgurken und vielleicht noch etwas Senf servieren.



Thunfisch-Auflauf

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **83 g**; Protein: **43 g** → **KCAL: 954 (pro Portion)**

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

Tipp:

Thunfische bezeichnen eine Gattung großer Raubfische, die in allen tropischen, subtropischen und gemäßigten Meeren vorkommt. Sie gehören zu den wichtigsten Speisefischen und sind von großer fischereiwirtschaftlicher Bedeutung. Wir lassen es uns einfach nur schmecken.

ZUTATEN



½ Zwiebel



½ Paprika, grün



225g
Thunfisch



125g Mayonnaise



2 Esslöffel
Olivenöl



30g Butter



50g Parmesan,
gerieben



Salz, Pfeffer und
Chili-Flocken
nach Belieben



75g Stangensellerie



75g Babyspinat

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Zwiebel, Paprika und Sellerie fein hacken und in einer großen Pfanne in Butter anbraten, bis sie leicht weich sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Thunfisch, Mayonnaise, Parmesankäse und Chiliflocken in einer gefetteten Auflaufform mischen. Gebratenes Gemüse dazugeben und umrühren.
15-20 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
4. Mit Babyspinat und Olivenöl servieren.



Koteletts mit grünen Bohnen

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **62 g**; Protein: **36 g** → **KCAL: 729 (pro Portion)**

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

Tipp:

Wenn Du keine frischen Bohnen verwenden möchtest, kannst Du auch tiefgefrorene Bohnen oder welche aus Dosen verwenden. Sie sind nicht ganz so knackig, liefern aber ähnlich viele Nährstoffe.

ZUTATEN



75g Butter



1 Esslöffel
Knoblauchpulver



1 Esslöffel
Petersilie,
getrocknet



½ Esslöffel
Zitronensaft



2 Schweine-
koteletts



30g Butter zum
Anbraten



225g frische grüne
Bohnen



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Butter, Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.
2. In das Fett um die Koteletts herum ein paar kleine Schnitte machen, damit sie beim Braten flach bleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer großen Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Koteletts zugeben und auf jeder Seite oder bis sie goldbraun und durchgebraten sind, ca. 5 Minuten braten. Die Koteletts aus der Pfanne nehmen und warmhalten.
4. Die gleiche Pfanne verwenden und die Bohnen dazugeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Bei mittlerer bis hoher Hitze braten, bis die Bohnen eine schöne Farbe haben und etwas weicher, aber immer noch knusprig sind.



Leckerer Krabben-Auflauf

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **98 g**; Protein: **47 g** → **KCAL: 1170 (pro Portion)**

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

Tipp:

Du kannst dieses wunderbare Gericht mit ein wenig Parmesan oder leckerem Schweizer Käse aufpeppen. Streu einfach zwischen die verschiedenen Schichten deinen Lieblingskäse nach Belieben ein.

ZUTATEN



1 Esslöffel
Butter, zum
Braten



75g Stangen-
sellerie



½ Zwiebel, fein
gehackt



40g Blattgrün



1 Esslöffel
Olivenöl



2 Eier



225g Krebsfleisch,
aus der Dose



175g Cheddar-
Käse, gerieben



150ml Mayonnaise



¼ Teelöffel
Paprika- & Cayenne
Pulver



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine 9x12 Backform einfetten.
2. Die gehackte Zwiebel und den Sellerie in Butter glasig braten. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
3. In einer separaten Schüssel Mayonnaise, Eier, Krabbenfleisch, Gewürze und $\frac{2}{3}$ des geriebenen Käses hinzufügen. Füge die gebratene Zwiebel und den Sellerie hinzu. Zum Kombinieren umrühren und abschmecken.
4. Die Mischung in die Auflaufform geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen und ca. 30 Minuten oder goldbraun backen.
5. Mit Salat und Olivenöl servieren.



Schmackhaftes Hähnchen mit Knoblauchbutter

Kohlenhydrate: **2 g**; Fett: **70 g**; Protein: **63 g** → **KCAL: 898 (pro Portion)**

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

Tipp:

Nicht nur schnell und budget-freundlich, sondern auch noch richtig lecker. Ein klassisches ketogenes Gericht, welches jedem Familienmitglied gut schmecken wird.

ZUTATEN



2 Hühnerbrüste



1 ½ Esslöffel
Olivenöl



Salz und Pfeffer
nach Belieben



110g Blattgrün



30g frischer
Petersilie



75g Butter



½ Knoblauchzehe,
gehackt



¼ Teelöffel
Knoblauchpulver



½ Teelöffel
Zitronensaft



¼ Teelöffel Salz

SO GEHT'S

1. Beginne mit der Kräuterbutter. Die unteren Zutaten in einer kleinen Schüssel gründlich mischen und bis zum Servieren ruhen lassen.

2. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen lassen. Das Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen.

In der Butter braten, bis die Filets gar sind. Senk die Temperatur zum Ende hin ab, um trockene Hähnchenfilets zu vermeiden.

3. Serviere das Hähnchen auf einem Bett aus Blattgrün und leg eine großzügige Menge Kräuterbutter darauf.



Eier mit Speck

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

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

Tipp:

Eines der besten ketogenen Frühstücke überhaupt. Einfach, schnell und auch noch Budget-freundlich. Guten Appetit.

ZUTATEN



4 Eier



75g Speck, in
Scheiben



Kirsch-
tomaten



Frische Petersilie

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. Brat die Eier so, wie Du sie magst.
3. Die Kirschtomaten halbieren und gleichzeitig anbraten.
4. Nach Geschmack salzen und pfeffern.