

INSIDER REZEPTBUCH
ALLES GUTE KOMMT AUS DEM MEER





Räucherlachs - Sandwich

Kohlenhydrate: **3 g**; Fett: **50 g**; Protein: **23 g** → **KCAL: 566**

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

Tipp:

Lachs und Rührei sind eine gesunde und nährstoffreiche Kombination für ein herzhaftes Low Carb Frühstück. Es ist superleicht zuzubereiten und auch ideal für ein Brunch mit deinen Freunden.

Dieses Brot ergibt 22 Scheiben, frier den Rest, den Du nicht isst in Scheiben ein. So kannst Du jeden Tag portionsweise Scheiben toasten.

ZUTATEN

Sandwich



150g Mandelmehl



100g Leinsamen



150g Kokosnussmehl



15g Flohsamenschalenpulver



15g Backpulver



60ml Kokosnussöl



3 Ei



400g Kürbispüree



125ml ungesüßte Apfelsoße



1 Esslöffel Butter



40g Kürbiskerne



75g gehackte Walnüsse



2 Esslöffel Kürbiskuchengewürz



1 Teelöffel Salz

Topping



4 Eier



2 Esslöffel Schlagsahne



50g + 2 Esslöffel Butter



1 Prise Chili-Flocken



30g Blattgrün



75g Räucherlachs



Salz und Pfeffer

Räucherlachs - Sandwich



SO GEHT'S

Brot backen

- 1.** Heize den Ofen auf 200°C vor und schmiere eine Backform (10 x 18 cm), mit Butter ein. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen.
- 2.** Ei, Apfelmus, Kürbispüree und Öl in einer separaten Schüssel verrühren und mit den trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- 3.** In die Auflaufform geben und einen Esslöffel Kürbiskerne darüber streuen. Auf der unteren Schiene eine Stunde lang backen und mit einem Zahnstocher testen. Wenn es sauber herauskommt, ist es fertig.

Sandwich bauen

- 1.** Eier und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Eimischung einfüllen und verrühren, bis sie verrührt und durchgekocht ist. Vom Herd nehmen.
- 3.** Chili hinzufügen und verrühren. Verwende, was Du bereits zu Hause hast - Tabasco, getrocknete Chiliflocken oder frische, fein gehackte Chili.
- 4.** Röste zwei Scheiben des würzigen kohlenhydratarmen Kürbisbrotts oder ein anderes kohlenhydratarmes Brot.
- 5.** Trage eine dicke Schicht Butter auf. Lege einige Salatblätter und das Rührei darauf, dann füge den Lachs und etwas fein gehackten Schnittlauch hinzu.



Thunfischsalat mit leckeren Kapern

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

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

Tipp:

Probiere diesen klassischen Thunfischsalat einfach mal am Morgen. Die Kapern verfeinern den Salat mit einer würzigen Note und der Lauch und die Chilischote verleihen ihm einen knackigen, spritzigen Touch.

ZUTATEN



50g Thunfisch in
Olivenöl



1 Esslöffel
Frischkäse



1 Esslöffel
Kapers



60ml
Mayonnaise



¼ Lauch,
fein
gehackt



¼ Teelöffel Chili-
Flocken



Salz und
Pfeffer

SO GEHT'S

1. Lass den Thunfisch abtropfen.
2. Alle Zutaten miteinander vermengen, mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken würzen. Alles ist fertig!
3. Mit gekochten Eiern und kohlenhydratarmen Brot servieren.



Mit Lachs gefüllte Avocado

Kohlenhydrate: **6 g**; Fett: **65 g**; Protein: **22 g** → **KCAL: 717**

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

Tipp:

Für dieses Frühstück musst Du den Herd nicht anschmeißen. Du benötigst gerade mal 5 Zutaten und erhältst ein luxuriöses Frühstück. Ein perfekter Start in deinen Tag.

ZUTATEN



2 Avocados



175g Räucherlachs



175ml Mayonnaise



2 Esslöffel
Zitronensaft



Salz und Pfeffer
nach Belieben

SO GEHT'S

1. Avocados halbieren und den Kern entfernen.
2. Einen Teelöffel Mayonnaise in die Vertiefung der Avocado geben und den Räucherlachs darauflegen.
3. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, damit die Avocado nicht braun wird (und damit sie nicht braun wird).



Shrimp - Eier

Kohlenhydrate: **0,5 g**; Fett: **15 g**; Protein: **7 g** → **KCAL: 163 (pro Portion)**

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

Tipp:

Diese kleinen Leckerbissen oder Teufelseier sind entweder perfekt für dein Frühstück oder auch der ein leckerer Appetizer für deine nächste Dinner Party.

ZUTATEN



30 ml
Mayonnaise



4 gekochte
Shrimps



2 Eier



½ Teelöffel
Tabasco



½ Teelöffel
Kräutersalz



Frischer Dill

SO GEHT'S

1. Beginne damit, die Eier zu kochen, indem Du sie in einen Topf gibst und mit Wasser bedeckst. Stelle den Topf auf mittlere Hitze und bringe ihn zum leichten Kochen.
2. 8-10 Minuten kochen lassen, damit die Eier hart gekocht werden. Nimm die Eier aus dem Topf und lege sie vor dem Schälen einige Minuten in ein Eisbad.
3. Die Eier halbieren und das Eigelb ausschöpfen. Das Eiweiß auf einen Teller geben. Das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und Tabasco, Kräutersalz und hausgemachte Mayonnaise dazugeben.
4. Die Mischung mit zwei Löffeln zum Eiweiß geben und mit je einer Shrimp belegen. Mit Dill dekorieren.



Meeresfrüchte Omelett

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

Gesamtzeit: 20 min – Portionen: 2

Tipp:

Meeresfrüchte in einer cremigen Sauce (mit Knoblauch, Fenchel und Chili) treffen auf Ei. Ein Omelett der anderen Art, aber deswegen nicht weniger schmackhaft. Probiere es aus.

ZUTATEN



2 Esslöffel
Olivenöl



150g
Meeresfrüchte



1 rote Chilischote



½ Teelöffel
Kreuzkümmel



2 Knoblauch-
zehen



1 Esslöffel
Schnittlauch



6 Eier



Salz und Pfeffer
nach Belieben



125ml
Mayonnaise



2 Esslöffel
Butter

SO GEHT'S

1. Die Meeresfrüchte in Olivenöl zusammen mit gehacktem Knoblauch, Chili, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer braten. Beiseitestellen und auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Mayo und Schnittlauch zur abgekühlten Meeresfrüchte-Mischung hinzufügen.
3. Die Eier zusammen verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer antihaftbeschichteten Pfanne mit viel Butter braten.
4. Die Meeresfrüchte-Mischung hinzufügen, wenn das Omelett fast fertig ist. Zusammenlegen. Die Hitze reduzieren und vollständig aushärten lassen. Sofort servieren.



Überbackener Fisch mit Pilzen

Kohlenhydrate: **9 g**; Fett: **74 g**; Protein: **39 g** → **KCAL: 858**

Gesamtzeit: **45 min** - Portionen: **2**

Tipp:

Fisch mit Pilzen und französischem Senf. Einfach und schnell zubereitet. Lecker!!!

ZUTATEN



150g
Champignons



35g Butter



2/3 Esslöffel
frische Petersilie



150ml
Schlagsahne



2/3 Esslöffel
Dijon-Senf



75g geriebener
Käse



225g
Weißfisch



Salz und Pfeffer
nach Belieben



225g Brokkoli



35g Olivenöl

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Champignons schneiden. In Butter braten, etwa 5 Minuten. Salz, Pfeffer und Petersilie hinzufügen.

2. Schlagsahne und Senf dazugeben und die Hitze reduzieren. 5-10 Minuten köcheln lassen, um die Sauce etwas zu reduzieren.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine gefettete Auflaufform legen. Mit 3/4 des Käses bestreuen und die Rahmchampignons darüber gießen. Mit dem restlichen Käse bestreuen.

3. Wenn der Fisch gefroren ist, ca. 30 Minuten backen, oder etwas weniger, wenn er frisch ist. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht mit einer Gabel abblättert. Und denk daran, dass der Fisch auch nach dem Herausnehmen aus dem Ofen noch weiterkocht.

4. Schneide den Brokkoli in Röschen. In leicht gesalzenem Wasser einige Minuten kochen lassen. Das Wasser abseihen und Olivenöl oder Butter hinzufügen. Mit einem Holzlöffel oder einer Gabel grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Fisch servieren.



Zucchini an gegrilltem Fisch mit Pesto

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

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

Tipp:

Leckeres zartes Grünkohl Pesto passt hervorragend zu gegrilltem Fisch. Wenn Du deinen Grill nutzt, bekommt dein Fisch zusätzlich eine rauchige Note.

ZUTATEN

Grünkohl Pesto



40g Grünkohl



1 1/2 Esslöffel
Zitronensaft



30g Walnüsse



1/2 Knoblauchzehe



1/4 Teelöffel
Salz



1/8 Teelöffel
Pfeffer



100 ml
Olivenöl

Fisch und Zucchini



1 Zucchini



1/2 Esslöffel
Zitronensaft



1/4 Teelöffel Salz



1 Esslöffel
Olivenöl



325g Weißfisch



1/8 Teelöffel
Pfeffer

SO GEHT'S

1. Beginne mit der Zubereitung des Pestos, indem Du den Grünkohl grob hackst. Gib den Grünkohl, die Walnüsse, die Limette und den Knoblauch in einen Mixer und püriere das Pesto, bis es glatt ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gegen Ende das Öl hinzugeben und noch etwas weiterverarbeiten. Beiseitestellen.
2. Zucchini waschen und mit einem scharfen Messer, Hobel oder einer Mandoline dünn schneiden. Die Scheiben in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronensaft und Olivenöl anrichten. Beiseitestellen.
3. Beide Seiten des Fisches salzen und einige Minuten ruhen lassen. Überschüssige Flüssigkeit abwischen und mit Öl bepinseln.
4. Den Fisch auf jeder Seite einige Minuten grillen oder braten. Mit Pfeffer würzen und zusammen mit den Zucchini und dem Pesto servieren.



Fisch mit gebackener roter Beete

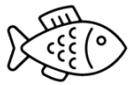
Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **78 g**; Protein: **42 g** → **KCAL: 923 (pro Portion)**

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

Tipp:

Die Kombination aus salzigem Käse, roter Beete und mildem Fisch ist genau richtig. Kombiniere es mit leckerer Kräuterbutter auf einem Rucola-Beet.

ZUTATEN



400g
Kabeljau



1 ½ Butter



226g rote
Beete



75g Feta-Käse



75g Kräuter-
butter



Salz und
Pfeffer nach
Belieben



1 ½ Esslöffel
Olivenöl

SO GEHT'S

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Rüben spülen, schälen und in Keile schneiden und in eine gefettete Backform oder auf ein Backblech legen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aber denke daran, dass der Käse auch gesalzen wird. Streue die Käsekrümel und einige Esslöffel Olivenöl darüber.
3. im Ofen 30-40 Minuten oder bis die Rüben weich geworden sind, backen. Wenn der Käse bereits zu schnell zu bräunen beginnt, die Hitze gegen Ende reduzieren.
4. In der Zwischenzeit brate den Fisch vorsichtig in reichlich Butter oder Olivenöl an. Du kannst den Fisch auch mit Olivenöl bestreichen und grillen.
Würze den Fisch mit Salz und Pfeffer.
5. Der Fisch ist fertig, wenn er sich leicht mit einer Gabel flockig macht. Serviere den Fisch mit reichlich Kräuterbutter oder rosa Kräuterbutter.



Cremiger Fischaufbau

Kohlenhydrate: **8 g**; Fett: **67 g**; Protein: **39 g** → **KCAL: 797 (pro Portion)**

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

Tipp:

Weißer Fisch in cremiger Soße mit Käse überbacken, dazu Brokkoli und Kapern. Ein leckeres Mittagessen mit den wichtigsten Nährstoffen für dich und deine Familie.

ZUTATEN



75g Blattgrün



225g
Brokkoli



3 Frühlings-
zwiebeln



1 Esslöffel
Kapern



1/2 Teelöffel
Salz



1/8 Teelöffel
Pfeffer



1 Esslöffel
Olivenöl



15g Butter, zum
Einfetten



150ml
Schlagsahne



40g Butter



1/2 Esslöffel
Senf



325g Weißfisch



1/2 Esslöffel
Petersilie

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Teile den Brokkoli in kleine Röschen, einschließlich des Stiels, auf. Schäle den Brokkoli mit einem scharfen Messer oder einem Kartoffelschäler, wenn der Stiel rau ist. Den Brokkoli in Öl auf mittlerer Flamme 5 Minuten lang braten, bis er golden und weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die fein gehackten Frühlingszwiebeln und die Kapern hinzufügen. Weitere 1-2 Minuten anbraten und das Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben. Den Fisch zwischen das Gemüse schmiegen.
3. Petersilie, Schlagsahne und Senf mischen. Über den Fisch und das Gemüse gießen. Mit Butterscheiben belegen. 20 Minuten oder bis der Fisch gar ist, backen und mit einer Gabel leicht flockig machen.
4. Serviere ihn so, wie er ist, oder mit einem köstlichen grünen Salat.



Thai-Fisch in Curry-Kokosnussmilch

Kohlenhydrate: **10 g**; Fett: **79 g**; Protein: **42 g** → **KCAL: 914 (pro Portion)**
Gesamtzeit: **30 min** – Portionen: **2**

Tipp:

Das Thai-Aroma verleiht dem Fisch ein exotisches, köstliches, ereignisreiches Gefühl. Dennoch ist er schnell und einfach zuzubereiten.

ZUTATEN



1 Esslöffel
Olivenöl



325g Lachs, in
Stücken



1 Esslöffel milde
Currypaste



2 Esslöffel
Butter



75g frischer
Koriander, gehackt



225g
Blumenkohl



Salz und Pfeffer
nach Belieben



225 ml
Kokosnuss-
creme

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Fette eine mittelgroße Backform ein.
2. Lege die Fischstücke in die Backform. Salze und pfeffere sie großzügig und lege einen Esslöffel Butter auf jedes Fischstück.
3. Kokosnusscreme, Currypaste und gehackten Koriander in einer kleinen Schüssel mischen und über den Fisch gießen.
4. Im Ofen 20 Minuten oder bis der Fisch gar ist, backen. In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ein paar Minuten kochen. Mit dem Fisch servieren.



In Butter gebratener Fisch mit Tandoori-Soße

Kohlenhydrate: **5 g**; Fett: **48 g**; Protein: **35 g** → **KCAL: 592 (pro Portion)**

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

Tipp:

Wir haben einen leckeren Fisch in Butter gebraten und mit goldbraunem Blumenkohl und einer reichhaltigen, aromatischen Tandoori-Sauce kombiniert.

ZUTATEN



1 Esslöffel
Olivenöl



325g Lachs, in
Stücken



150ml Crème
Fraiche



30g Butter



1 Esslöffel
Petersilie



225g
Blumenkohl



Salz und Pfeffer
nach Belieben



1 Esslöffel
Tandoori-Soße

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 225°C vorheizen. Crème fraîche mit der Tandoori-Würze mischen. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Zur Seite stellen.
2. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen oder grob in kleinere Stücke schneiden. Den Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben und mit Olivenöl beträufeln. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Im Ofen 15 Minuten oder bis er eine schöne goldene Farbe bekommt, backen.
3. Den Fisch auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Brate die Haut mit der Seite nach unten in Butter bei mittlerer Hitze. Nach einigen Minuten umdrehen und die Hitze reduzieren. Fühle dich frei, die Oberseite des Fisches mit etwas Butter aus der Pfanne zu beträufeln. Die Haut sollte knusprig und das Fleisch weiß sein.
4. Serviere den Fisch mit Blumenkohl und Tandoori-Sauce. Bestreue ihn mit Petersilie.



Chili-Lachs mit Spinat

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

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

Tipp:

Lachs mit Chili bedeckt und dazu würziger Spinat. Ein Abendessen das nicht nur schnell zubereitet, sondern dich auch weiterhin im Hungerstoffwechsel hält. Mit Zitrone kannst Du deinen Fisch noch verfeinern.

ZUTATEN



325g Lachs



Salz und Pfeffer nach
Belieben



30ml Olivenöl



1 Esslöffel Chili-
Paste



225g frischer
Spinat



15g Parmesan,
gerieben



60ml Mayonnaise

SO GEHT'S

1. Stelle den Ofen auf 200°C ein.
2. Eine Backform mit der Hälfte der Butter einfetten. Würze den Lachs mit Salz und Pfeffer und legen ihn mit der Hautseite nach unten in die Auflaufform. Mayonnaise, Chilipaste und Parmesankäse mischen und auf die Lachsfilets streichen.
3. Backe den Lachs 15-20 Minuten oder so lange, bis er undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel leicht ablättert.
4. In der Zwischenzeit den Spinat in der restlichen Butter anbraten, bis er welkt, etwa 2 Minuten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Sofort mit dem im Ofen gebackenen Lachs servieren.



Gebackener Lachs mit Zitrone und Butter

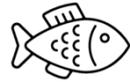
Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **49 g**; Protein: **31 g** → **KCAL: 573 (pro Portion)**

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

Tipp:

Mehr als Butter und Zitrone braucht der Lachs in diesem Gericht nicht. Diese Zutaten harmonieren super zusammen und machen dich definitiv satt.

ZUTATEN



300g Lachs



Salz und Pfeffer nach
Belieben



1/3 Esslöffel
Olivenöl



1/3 Zitronen



75g Butter

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Eine große Backform mit Olivenöl einfetten. Lege den Lachs mit der Hautseite nach unten in die vorbereitete Backform. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und auf den Lachs legen. Mit der Hälfte der Butter in dünne Scheiben schneiden. Auf mittlerer Schiene ca. 20-30 Minuten backen, oder bis der Lachs undurchsichtig ist und sich mit einer Gabel leicht abblättert.
4. Die restliche Butter in einer kleinen Soßenform erhitzen, bis sie zu brodeln beginnt. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Vorsichtig etwas Zitronensaft hinzufügen. Serviere den Fisch mit der Zitronenbutter.



Lachs - Frischkäse Muffin

Kohlenhydrate: **9,5 g**; Fett:**32,3 g**; Protein: **17,2 g** → **KCAL: 374 (pro Portion)**

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

Tipp:

Dieser leckere Muffin ist ein extrem schnell zubereiteter Abendbrot Snack. Wenn Du keine Mikrowelle im Haus hast, kannst Du ihn auch im Backofen zubereiten.

ZUTATEN



25g Mandelmehl



38g Leinsamenmehl



¼ Teelöffel
Backpulver



2 Esslöffel
Kokosnussmilch



2 Esslöffel
Wasser



60g Lachs



2 Esslöffel
Frühlingszwiebeln



1 Prise
Salz



1 Ei

SO GEHT'S

1. Alle trockenen Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gut mischen.
2. Das Ei, die Sahne und das Wasser hinzufügen und mit einer Gabel gut verrühren.
3. Den Räucherlachs in Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln fein hacken. Zur Mischung hinzufügen und gut mischen.
4. 60-90 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen. Wenn er fertig ist, mit einem Klecks Frischkäse belegen und genießen!
5. Tipps für das Garen im Ofen: Wenn Du keine Mikrowelle hast, schlage ich vor, Du machst 4-8 Portionen auf einmal. Den Backofen auf 175 °C vorheizen und ca. 12-15 Minuten oder bis zur Mitte garen lassen.



Lachsspieß

Kohlenhydrate: **1 g**; Fett: **62 g**; Protein: **28 g** → **KCAL: 680 (pro Portion)**

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

Tipp:

Manchmal ist weniger einfach mehr! Lachs, frisches Basilikum und Prosciutto. Mehr brauchst Du bei diesen Spießen auch nicht.

ZUTATEN



300g Lachs,
gefroren



Pfeffer nach Belieben



½ Esslöffel
Olivenöl



30g frisches
Basilikum



50g Schinken



125ml
Mayonnaise

SO GEHT'S

1. Weiche 4 Holzspieße ein.
2. Das Basilikum mit einem scharfen Messer fein hacken.
3. Die fast aufgetauten Filet-Stücke der Länge nach aufschneiden und auf die Spieße stecken. Die Spieße in dem gehackten Basilikum und dem Pfeffer rollen.
4. Schneide den Schinken in dünne Streifen und wickeln ihn um den Lachs. Mit Olivenöl bedecken und in der Pfanne, im Ofen oder auf dem Grill braten.
5. Mit der Mayonnaise servieren.