

14

Tage Keto

Fettabbau

Mahlzeitenplan



Inhaltsverzeichnis

- 2** Wie du den Mahlzeitenplan verwendest
- 3** Plan Woche 1
- 4** Meal Prep Woche 1
- 5** Plan Woche 2
- 6** Meal Prep Woche 2
- 7** Rezepte
- 67** Snacks
- 68** Mahlzeiten vorbereiten-Tipps

Wie du den Mahlzeitenplan verwendest

1. Erstelle dir eine Liste mit den Lebensmitteln, die du bereits im Kühlschrank, im Tiefkühlfach und in den Küchenschränken hast. So siehst du auf einen Blick, was du noch aufbrauchen musst, bevor du wieder einkaufen gehst.

2. Schau dir den Mahlzeitenplan an. Darin findest du eine Übersicht für alle Frühstücke, Mittagessen, Abendessen für die 2 Wochen.

- **Wirf einen Blick auf die vorgegebenen Rezepte.** Wenn du siehst, dass du bestimmte Lebensmittel austauschen möchtest, notiere dir die Ersatz-Zutaten.
- **Falls du zwischendurch noch Snacks essen möchtest,** überlege dir, welche Lebensmittel du hierfür benötigst. Die Hauptmahlzeiten sind eigentlich so konzipiert, dass du zwischen ihnen keinen Hunger verspüren solltest. Sie halten deinen Insulinspiegel ausgeglichen und sorgen für langanhaltende Sättigung.

3. Füll die Einkaufsliste aus:

- **Der Mahlzeitenplan enthält eine ausgefüllte und eine leere Einkaufsliste.** Die ausgefüllte Version dient dir als Leitfaden, welche Lebensmittel benötigt werden.
- **Notiere dir, welche Lebensmittel du bereits zuhause hast** und fülle die leere Einkaufsliste aus. Ergänze die Zutaten, die du für Snacks benötigst.

4. Geh einkaufen. Da du viele Lebensmittel auf Vorrat einkaufst, kannst du diese auch noch nach den 2 Wochen nutzen. In Woche 2 sind außerdem einige Lebensmittel enthalten, die du bereits in Woche 1 gekauft haben solltest. Daher keine Panik, wenn du dich erstmal wunderst, warum die Liste etwas länger ist. Vor allem, wenn du dich vorher nicht Low Carb ernährt hast, wirst du einige Grundnahrungsmittel benötigen.

5. Bereite am Sonntag Mahlzeiten vor. Am Sonntag bereitest du das Frühstück und Mittagessen für Montag. An weiteren Tagen besteht dein Mittagessen aus dem Abendessen des Vortags. Das Abendessen wird überwiegend frisch zubereitet.

6. Stelle dir Erinnerungen ein. Wenn du für dein Abendessen etwas vorbereiten musst, zum Beispiel etwas auftauen, dann stelle dir eine Erinnerung auf dem Handy ein. So vergisst du garantiert nichts.

Plan Woche 1

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Very Berry-Porridge	Pikante Thai-Hühnersuppe	Chinesischer Blumenkohl-Bratreis
Dienstag	Very Berry-Porridge	Chinesischer Blumenkohl-Bratreis	Ajvar-Lachs mit Ofengemüse
Mittwoch	Sandwichbrot mit Kokosquark & Gurke	Pikante Thai-Hühnersuppe	Brokkoli-Spinat-Quiche
Donnerstag	Very Berry-Porridge	Brokkoli-Spinat-Quiche	Pesto-Hackbällchen Pasta
Freitag	Sandwichbrot mit Kokoscreme & Lachs	Hackbällchen mit Tomacado-Salat	Zucchini-Lasagne
Samstag	Gefüllte Erdbeer-Pfannkuchen	Zucchini-Lasagne	Black Pepper Beef
Sonntag	Gefüllte Erdbeer-Pfannkuchen	Taco-Salat	Kabeljau mit geröstetem Rosenkohl

Meal Prep Woche 1

- Spare Zeit, indem du am Sonntag etwas für die Woche vorbereitest.
- Falls du nicht soviel Zeit hierfür hast, bereite zumindest das Mittagessen für Montag und die Frühstücke für 3 Tage (dieselbe Mahlzeit) vor.
- Zusätzlich erhältst du Tipps, was du für die Abendessen vorbereiten kannst.
- Die Mittagessen bereitest du jeweils am Vorabend vor, entweder isst du dasselbe Essen noch einmal mittags oder du verwendest einen Teil dieser Mahlzeit.

Frühstücks-Vorbereitung:

- Very Berry Porridge für Mo, Di, Do (Toppings erst frisch auf dem Porridge verteilen)
- Sandwichbrot für Mi & Fr (optional)

Mittagessen-Vorbereitung:

- Pikante Thai-Hühnersuppe

Abendessen-Vorbereitung (optional):

- Montag: Blumenkohlreis vorbereiten
- Dienstag: Ajvar-Paste vorbereiten
- Mittwoch: Quiche-Boden vorbacken
- Freitag: Parmesan vorbereiten
- Samstag: Gemüse-Soße vorbereiten
- Sonntag: Würz-Paste vorbereiten

Plan Woche 2

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Happy Day-Muffins	Pikante Thai-Hühnersuppe	Kokos-Garnelen mit Mandel-Brokkolisalat
Dienstag	Happy Day-Muffins	Kokos-Garnelen auf Salatbett	Falafel mit Salsa-Aubergine
Mittwoch	Kernige Müsliriegel	Falafel-Avocado-Wraps	Mildes Korma-Curry
Donnerstag	Happy Day-Muffins	Mildes Korma-Curry	Provenzalischer Lachs mit Ratatouille
Freitag	Kernige Müsliriegel	Provenzalischer Lachs mit Ratatouille	Champignon-Burger mit Frischkäse
Samstag	Mandel-Brötchen mit Pute und Avocado-creme	Champignon-Burger mit Frischkäse	Avocado-Eiersalat
Sonntag	Mandel-Brötchen mit Lachs und Kokos-Senfcreme	Blumi-Steaks mit nordischem Salat	Erdnuss-Nudeln mit Nofu

Meal Prep Woche 2

- Spare Zeit, indem du am Sonntag etwas für die Woche vorbereitest.
- Falls du nicht soviel Zeit hierfür hast, bereite zumindest das Mittagessen für Montag und die Frühstücke für 3 Tage (dieselbe Mahlzeit) vor.
- Zusätzlich erhältst du Tipps, was du für die Abendessen vorbereiten kannst.
- Die Mittagessen bereitest du jeweils am Vorabend vor, entweder isst du dasselbe Essen noch einmal mittags oder du verwendest einen Teil dieser Mahlzeit.

Frühstücks-Vorbereitung:

- Happy-Day Muffins für Mo, Di, Do
- Kernige Müsliriegel für Mi & Fr (optional)

Mittagessen-Vorbereitung:

- Wraps für Mittwoch

Abendessen-Vorbereitung (optional):

- Montag: Mandel-Brokkolisalat vorbereiten
- Dienstag: Falafel vorbereiten
- Freitag: Frischkäse vorbereiten
- Samstag: Eier abkochen
- Sonntag: Nofu & Erdnusssoße vorbereiten

Very Berry-Porridge



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
509 kcal	28 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
32 g	6 g

Zutaten:

Porridge

120 g geschälte Hanfsamen
3 EL gemahlene Gold-Leinsamen
4 EL Vanille-Proteinpulver
1 ½ EL Chiasamen
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
1 TL Vanille-Extrakt
450 ml ungesüßte Mandelmilch

Topping

210 g gemischte, frische Beeren
30 g Walnusskerne, gehackt

Zubereitung:

Porridge

1) Alle Zutaten bis auf die Mandelmilch in einer Schüssel mischen. Mandelmilch mit einem elektrischen Handmixer unterrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind.

2) Die Hanfsamen-Creme in einen Topf geben und auf niedriger bis mittlerer Stufe 5-10 Minuten erhitzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei mehrmals umrühren. Mit Vanille-Extrakt, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

3) Vom Herd nehmen und auf eine Schüssel und zwei Frischhaltedosen aufteilen. Die Frischhaltedosen nach dem Abkühlen in den Kühlschrank geben.

Topping

1) Den Porridge vor dem Verzehr mit je 80 g Beeren und 10 g Walnüssen belegen.



Sandwich-Brot

 **Vorbereitung: 15 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 50 Min**

 **Gesamt: 1 Std 5 Min**

 **Ergibt: 16 Scheiben**

Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien	Protein
116 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
5 g	2 g

Zutaten:

300 g teilentöltes Mandelmehl
60 g Kokosmehl
40 g Leinsamenmehl
40 g gemahlene Flohsamenschalen
1 EL Backpulver
1 TL rosa Himalaya-Salz
1 TL Apfelessig
2 EL Avocadoöl
475 ml warmes Wasser

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Mandelmehl, Kokosmehl, Leinsamenmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- 2) Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Teigschaber verrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Für 10 Minuten quellen lassen.
- 3) Den Teig in die gewünschte Form bringen und die Oberseite dabei in eine halbrunde Form bringen. In einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform verteilen. Die Hände mit Wasser benetzen und die Oberseite leicht befeuchten.
- 4) Für 50-55 Minuten in den Ofen geben und mit einem Zahnstocher prüfen, ob das Brot durchgebacken ist. Wenn nicht, mit Alufolie abdecken und 5-15 Minuten weiterbacken.
- 5) Das Backpapier aus der Form heben und das Brot vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen. Mit einem Brotmesser in 16 Scheiben schneiden, davon 4 in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und die restlichen Scheiben einfrieren.

Lachs mit Kokos-Senfcreme



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
132 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	1 g

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag die Dose öffnen und 30 g von der festen Kokoscreme, die sich oben abgesetzt hat, abnehmen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten bis auf den Lachs und den Salat verrühren. Mit Gewürzen und Erythrit abschmecken.
- 3) 2 Brotscheiben mit der Kokoscreme bestreichen und den Lachs und die Salatblätter darauf verteilen.

Zutaten:

1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch
(200 ml)
½ TL mittelscharfer Senf
½ TL Dill, fein gehackt
Eine Prise Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
30 g Räucher-Wildlachs
Salatblätter

Kokosquark und Gurke



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
108 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	2 g

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag die Dose öffnen und 40 g von der festen Kokoscreme, die sich oben abgesetzt hat, abnehmen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten bis auf die Gurkenröllchen verrühren. Mit Gewürzen abschmecken.
- 3) 2 Brotscheiben mit der Quarkcreme bestreichen und die Gurkenscheiben darauf verteilen.

Zutaten:

1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch
(200 ml)
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß
Ein Spritzer Limettensaft
½ TL Schnittlauchröllchen
Gurkenscheiben



Gefüllte Erdbeer-Pfannkuchen



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
554 kcal	30 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
41 g	9 g

Zutaten:

Pfannkuchen

5 mittelgroße Bio-Eier
(Raumtemperatur)
20 g Kokosöl, geschmolzen
150 ml ungesüßte Mandelmilch
(Raumtemperatur)
50 ml Kokoscreme (Raumtemperatur)
1 TL Vanille-Extrakt
35 g Kokosmehl
25 g teilentöltes Mandelmehl
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt

Füllung

20 g Mandelmus
100 g frische Erdbeeren, in Scheiben

Zubereitung:

Pfannkuchen

1) Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem elektrischen Handmixer verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Mit Erythrit, Monk Fruit und Vanille-Extrakt abschmecken. Den Teig für 10 Minuten quellen lassen.

2) Eine leicht gefettete, kleine Pfanne (ca. 12 cm Durchmesser) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. 4 EL vom Teig (etwa 1/8 des gesamten Teigs) in die heiße Pfanne geben und die Pfanne dabei zu allen Seiten bewegen, um den Teig zu verteilen. Für 2-3 Minuten erhitzen, bis sich der Pfannkuchen leicht vom Boden lösen lässt. Wenden und 1-2 Minuten von der anderen Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3) Mit dem restlichen Teig wiederholen, bis du 8 kleine Pfannkuchen hast.

Füllung

1) Das Mandelmus und die Erdbeeren auf den Pfannkuchen verteilen und die Pfannkuchen aufrollen oder umklappen.

2) Eine Portion sofort genießen und die zweite Portion für den nächsten Tag mit Frischhaltefolie oder einem Wachstuch abdecken und im Kühlschrank lagern.



Happy Day-Muffins



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
439 kcal	25 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	8 g

Zutaten:

2 EL Kokosöl
60 g weiße Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 mittelgroße rote Paprika, fein gewürfelt
100 g Champignons, fein gewürfelt
50 g Kirschtomaten, fein gewürfelt
60 g Blattspinat, fein gehackt
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
1 TL italienische Kräuter
¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
8 mittelgroße Bio-Eier
2 EL Kokosnusscreme
40 g Kürbiskerne

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- 2) Paprika, Champignons und Tomaten hinzufügen und rundherum 3-4 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird. Den Spinat in die Pfanne geben und mit den Gewürzen abschmecken. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.
- 3) Die Eier in einer Schüssel mit Kokosnusscreme verrühren. Das abgekühlte Gemüse unterrühren. 12 Vertiefungen eines Muffin-Backblechs leicht einfetten und zu je 2/3 mit der Eier-Mischung füllen. Die Kürbiskerne darüber streuen.
- 4) Das Backblech für 18-21 Minuten in den Ofen geben, bis die Eier gestockt sind.



Kernige Müsliriegel



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
579 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
49 g	4 g

Zutaten:

3 EL ungesüßte Mandelmilch
1 TL Pulver-Gelatine
50 g flüssiges Mandelmus
2 EL Kokosöl
½ TL Vanille-Extrakt
60 g geschälte Hanfsamen
15 g Kokosmehl
½ EL Chiasamen
20 g Kürbiskerne
20 g gehackte Mandeln
½ TL Ceylon-Zimt
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt

Zubereitung:

1) Mandelmilch und Gelatine in einer Schüssel verrühren. Mandelmus, Kokosöl und Vanille-Extrakt in einem Wasserbad schmelzen, bis eine glatte Creme entsteht. 1 EL der Mandel-Kokos-Creme unter die Gelatine-Mischung rühren, dann die restliche Creme unterrühren, bis die Gelatine aufgelöst ist.

2) Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die Mandel-Creme mit einem Teigschaber unter die trockenen Zutaten rühren, bis ein homogener Teig entsteht. Wenn der Teig zu krümelig ist, 1 EL Mandelmilch unterrühren. Den Teig in einer kleinen, mit Pergamentpapier ausgelegten Kastenform verteilen und 20 Minuten ins Tiefkühlfach geben.

3) Den Teig in Riegel schneiden. In Wachspapier oder Butterbrotpapier einwickeln und im Kühlschrank lagern.



Mandel-Brötchen



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 4 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
142 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	3 g

Zutaten:

100 g teilentöltes Mandelmehl
20 g Kokosmehl
25 g gemahlene Flohsamenschalen
1 ½ TL Backpulver
¼ TL rosa Himalaya-Salz
1 ½ TL Apfelessig
2 TL Olivenöl
175 ml warmes Wasser

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandelmehl, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
- 2) Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Teigschaber verrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Für 10 Minuten quellen lassen.
- 3) Den Teig in 4 Portionen teilen und jede Teigportion zu einem kleinen Brötchen formen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und die Oberfläche mit einem Küchenpinsel mit etwas Wasser bestreichen.
- 4) Für 30 Minuten auf unterster Schiene in den Backofen geben, dann für 10-15 Minuten auf oberster Schiene fertig backen. Optional für besonders knusprige Brötchen während der letzten 5 Minuten den Ofen auf Grillstufe stellen. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und mindestens 5 Minuten abkühlen lassen, bevor sie angeschnitten werden.

Lachs mit Kokos-Senfcreme



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
132 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	1 g

Zutaten:

1 kleine Dose Vollfett-Kokosmilch
(200 ml)
½ TL mittelscharfer Senf
½ TL Dill, fein gehackt
Eine Prise Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
30 g Räucher-Wildlachs
Salatblätter

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag die Dose öffnen und 30 g von der festen Kokoscreme, die sich oben abgesetzt hat, abnehmen. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten bis auf den Lachs und den Salat verrühren. Mit Gewürzen und Erythrit abschmecken.
- 3) 2 Brotscheiben mit der Kokoscreme bestreichen und den Lachs und die Salatblätter darauf verteilen.

Pute mit Avocadocreame



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
120 kcal	10 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	2 g

Zutaten:

40 g weiches Avocado-Fruchtfleisch
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß
Ein Spritzer Limettensaft
Tomaten- und Gurkenscheiben
40 g Putenbrust-Aufschnitt

Zubereitung:

1) Das Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Gewürze und Limettensaft unterrühren und abschmecken.

2) 2 Brötchen halbieren, mit der Avocadocreame bestreichen und die Tomaten- und Gurkenscheiben und die Putenbrust auf den Brötchen verteilen.



Pikante Thai-Hühnersuppe



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
582 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
40 g	19 g

Zutaten:

- 2 mittelgroße Zucchini, geschält
- 1 Hähnchenbrust (300 g)
- 1 EL Kokosöl
- 1 weiße Zwiebel, fein gehackt (100 g)
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL frischer Ingwer, fein gehackt
- 3 EL rote Currypaste
- 1 L Hühnerbrühe oder Knochenbrühe
- 1 Dose Vollfett-Kokosmilch (400 ml)
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 EL Limettensaft
- 2 Lauchzwiebeln, in dünnen Ringen
- 2 Chilischoten, in dünnen Ringen
- 2 EL Thai-Basilikum, fein gehackt

Zubereitung:

- 1) Die Enden von den Zucchini abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders die Zucchini durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.
- 2) Die Hähnchenbrust in einem Kochtopf mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen, die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 10-15 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Hähnchenbrust durchgegart ist. Aus dem Topf nehmen und mit einem scharfen Messer fein hacken.
- 3) Während die Hähnchenbrust gedünstet wird, das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin rundherum 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.
- 4) Die Currypaste hinzufügen und 2 Minuten unter Rühren erhitzen. Mit Brühe, Kokosmilch, Coconut Aminos und Limettensaft ablöschen. Für 5 Minuten köcheln lassen und noch einmal mit Currypaste, Limettensaft und Coconut Aminos abschmecken. Hähnchenbrust und Zucchininudeln unterrühren und 1 Minute erhitzen, bis die Zucchininudeln bissfest sind.
- 5) Die Suppe auf 3 Frischhaltedosen aufteilen und 2 Portionen im Kühlschrank lagern. 1 Portion für nächste Woche einfrieren. Vor dem Servieren mit Lauchzwiebelringen, Chiliringen und Basilikum bestreuen.



Chinesischer Blumenkohl-Bratreis



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
505 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
35 g	20 g

Zutaten:

Bratreis

300 g frische Blumenkohlröschen
2 EL Sesamöl
1 EL geriebene Ingwerwurzel
40 g weiße Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 große Karotte, in Würfeln (150 g)
150 g Chinakohl, fein gehackt
100 g grüner Spargel, in Stücken
3 mittelgroße Bio-Eier
50 g TK-Erbesen, aufgetaut
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
½ EL Apfelessig
25 g Kokosmus
2 EL Kokosmilch
½ TL Puder-Erythrit
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise Chilipulver

Zubereitung:

Bratreis

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Karotten, Chinakohl und Spargel und 4 Minuten unter Rühren scharf anbraten.

3) Die Eier in einer Schüssel verrühren, das Gemüse an den Rand des Woks schieben und die Eier in die Wok-Mitte geben. Für 2-3 Minuten stocken lassen und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Den Blumenkohlreis und die Erbsen unterrühren und 3 Minuten anbraten.

4) Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und unter den Bratreis rühren. Mit Coconut Aminos, Apfelessig und Gewürzen abschmecken.

Topping

1) Eine Portion Bratreis sofort genießen und die zweite Portion in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben. Vor dem Servieren mit den Toppings bestreuen.

Chinesischer Blumenkohl-Bratreis

Zutaten:

Topping

1 Lauchzwiebel, in feinen Ringen

2 EL Koriander, fein gehackt

1 EL Sesam

¼ TL rote Chiliflocken



Ajvar-Lachs mit Ofengemüse



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
512 kcal	36 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	10 g

Zutaten:

1 ½ EL scharfe Ajvar-Würzpaste
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise rote Chiliflocken
¼ TL getrocknetes Basilikum
2 EL Avocadoöl
1 Bio-Zitrone
1 Wildlachs-Filets (125 g)
½ mittelgroße Zucchini
½ kleine, gelbe Paprika
50 g Kirschtomaten
20 g rote Zwiebel
5 schwarze Oliven ohne Stein
15 g gehobelte Mandeln
1 EL Minzeblätter, fein gehackt
(optional)

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ajvar, Salz, Chiliflocken, Basilikum und Avocadoöl zu einer glatten Paste verrühren.
- 2) Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte in Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen und 2 TL Saft unter die Ajvar-Paste rühren. Das Lachs-Filet mit Küchenpapier trockentupfen und in einen tiefen Teller geben. Mit der Hälfte der Ajvar-Paste bestreichen und beiseitestellen.
- 3) Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Auflaufform verteilen. Mit der restlichen Würzpaste und den Oliven mischen. Die Zitronenscheiben darüber verteilen und für 15 Minuten in den Ofen geben.
- 4) Den marinierten Fisch auf das Ofengemüse legen und erneut 10-15 Minuten in den Ofen geben, bis der Fisch durchgegart ist. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Mandeln über den Ofenfisch streuen. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Verzehr mit frischer Minze bestreuen.



Brokkoli-Spinat-Quiche



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 50 Min



Gesamt: 1 Std 5 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
484 kcal	31 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	10 g

Zutaten:

Boden

- 110 g teilentöltes Mandelmehl
- 35 g Kokosmehl
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL getrockneter Rosmarin
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 1 mittelgroßes Bio-Ei
- 2 EL weiches Kokosöl

Zubereitung:

Boden

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer Schüssel mit einem elektrischen Handmixer verrühren, bis ein krümeliger Teig entsteht. Mit den Händen weiterkneten, so dass der Teig zusammenhält.

2) Eine Tarte-Backform mit herausnehmbarem Boden (ca. 20 cm Durchmesser) leicht einfetten und den Teig auf dem Boden und an den Rändern der Form verteilen. Mit den Händen gut festdrücken und dabei entstehende Risse im Teig mit den Fingern verschließen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.

3) Für 15 Minuten in den Ofen geben, bis der Teig leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Füllung

1) Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Brokkoliröschen darin 3 Minuten anbraten. Alle Kräuter und Gewürze hinzufügen und vom Herd nehmen.

2) Die Eier mit der Kokosmilch verrühren. Den Spinat und den gebratenen Brokkoli unterrühren. Die Füllung auf dem vorgebackenen Boden verteilen und für 35-40 Minuten in den Ofen geben, bis die Eier gestockt sind. Wenn die Teigländer dabei zu dunkel werden, die Quiche mit Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen und in 8 Stücke schneiden. 2 Stücke sofort genießen und 2 Stücke in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben. Die übrigen 4 Stücke einfrieren.

Brokkoli-Spinat-Quiche

Zutaten:

Füllung

1 EL Kokosöl

300 g Brokkoliröschen, fein gehackt

½ TL getrocknete Petersilie

½ TL italienische Kräuter

¼ TL schwarzer Pfeffer

Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß

½ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL Zwiebelpulver

5 große Bio-Eier

125 ml Vollfett-Kokosmilch

80 g Blattspinat, fein gehackt



Pesto-Hackbällchen Pasta



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
546 kcal	37 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
38 g	13 g

Zutaten:

Hackbällchen

230 g Hähnchen-Hackfleisch
1 Knoblauchzehe, gepresst
40 g roten Zwiebel, fein gehackt
3 getrocknete Soft-Tomaten, fein gehackt
3 EL Basilikum, fein gehackt
Ein Spritzer Zitronensaft
1 kleines Bio-Eigelb
1 EL Mandelmehl
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Pasta

1 mittelgroße Zucchini
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
1 TL Olivenöl
25 g rote Zwiebel, fein gehackt
100 g Kirschtomaten, halbiert

Zubereitung:

Hackbällchen

1) Den Ofen auf 160°C Umluft vorheizen. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mit den Händen kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Aus der Hackmischung Tischtennisball-große Bällchen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

2) Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Hackbällchen durchgegart sind. Nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Pesto

1) Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen Mini-Mixer geben und so lange mixen, bis eine leicht stückige Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Pesto in einem Schraubglas in den Kühlschrank geben.

Pasta

1) Die Enden von der Zucchini abschneiden und mithilfe eines Spiralschneiders die Zucchini durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

2) Die Gemüsenudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblechen gleichmäßig verteilen, so dass sie möglichst in einer einzelnen Schicht liegen. Mit Salz bestreuen. Für 14-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind. Aus dem Ofen nehmen und die Nudeln mit Küchenpapier trockentupfen.

Pesto-Hackbällchen Pasta

Zutaten:

Pesto

1 Knoblauchzehe, gepresst
10 g frisches Basilikum
20 g Blattspinat, fein gehackt
10 g blanchierte Mandeln
15 g Walnüsse, gehackt
1 TL Zitronensaft
2 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Wasser
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 3) Währenddessen das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten anbraten. Die Tomaten hinzufügen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind. Die Hälfte der Fleischbällchen und die Zucchininudeln unterrühren und kurz erhitzen. Vor dem Servieren die Hälfte des Pestos darüber verteilen.
- 4) Die übrigen Hackbällchen in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben.



Hackbällchen mit Tomacado-Salat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
528 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	11 g

Zubereitung:

1) Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. In ein kleines Schraubglas füllen und über Nacht in den Kühlschrank geben.

2) Die Gurke vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Mit Avocado, Tomaten, Dill und Petersilie in einer Schüssel mischen. In einer Frischhaltedose verteilen und die Hackbällchen darauflegen. Über Nacht in den Kühlschrank geben.

Zutaten:

2 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl extra vergine
Eine Prise Knoblauchpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
½ Salatgurke, geschält
50 g reifes Avocado-Fruchtfleisch, gewürfelt
2 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
1 EL frischer Dill, gehackt
1 EL frische Petersilie, gehackt
Die restlichen Hackbällchen vom Vortag



Zucchini-Lasagne



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 55 Min



Gesamt: 1 Std 10 Min



Ergibt: 5 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
491 kcal	9 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
46 g	10 g

Zutaten:

Ricotta

270 g ungesalzene Macadamia-Nüsse

1 ½ EL Nährhefe

3 EL gehacktes Basilikum

1 TL Italienische Kräuter

½ TL Knoblauchpulver

1 TL rosa Himalaya-Salz

Eine Prise Pfeffer

1 EL Zitronensaft

80 ml Wasser

2 EL Parmesan zum Streuen

Außerdem

500 ml passierte Tomaten mit 2 TL getrocknetem Basilikum verrührt

3 kleine, möglichst gleich große Zucchini (ca. 400 g)

3 EL Parmesan zum Streuen

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Macadamia-Nüsse in einem leistungsstarken Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem feinen Mehl zerkleinern. Die restlichen Zutaten für den Ricotta hinzufügen. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Hefeflocken abschmecken.
- 2) Die Zucchini mit einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen schneiden. Etwa 1/3 der passierten Tomaten auf dem Boden einer 20 x 20 cm Auflaufform verteilen. Darauf etwa ¼ der Zucchinischeiben legen und 1/3 des Ricottas mit einem Löffel auf den Zucchinistreifen verteilen. Mit der restlichen Tomatensoße, den Zucchinischeiben und dem Ricotta noch zweimal wiederholen und mit Zucchinistreifen abschließen. Den veganen Parmesan darüber streuen.
- 3) Die Backform mit Alufolie abdecken und 40 Minuten in den Ofen geben. Die Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen, bis die Zucchini weich sind und die Oberfläche der Lasagne goldbraun ist.
- 4) Die Lasagne in 5 Portionen teilen, davon 3 Portionen einfrieren. Eine Portion sofort genießen und eine Portion in einer Frischhaltedose im Kühlschrank aufbewahren.

Parmesan zum Streuen



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zutaten:

20 g Cashewkerne

25 g blanchierte Mandeln

¼ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL getrocknetes Basilikum

Eine Prise Chiliflocken

½ TL Nährhefe

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis ein feinkörniges Pulver entsteht. Mit Gewürzen abschmecken.

2) Den fertigen Streukäse in einem luftdicht verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



Black Pepper Beef



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
525 kcal	23 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
41 g	14 g

Zutaten:

Hackfleisch

- 4 EL Hühnerbrühe
- 1 ½ EL ungesüßtes Tomatenmark
- ½ EL Balsamico-Essig
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- Je eine Prise Ceylon-Zimt, Zwiebel- und Knoblauchpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Sesamöl
- 200 g Rinderhack

Gemüse-Soße

- Je 1 EL Coconut Aminos Würzsoße, Cashewmus und Wasser
- ½ TL Fischsoße
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Puder Erythrit

Zubereitung:

Hackfleisch

1) Alle Zutaten bis auf das Sesamöl und das Rinderhack in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Rinderhack in den heißen Wok geben und 4-5 Minuten scharf anbraten, dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken.

2) Die Würzsoße hinzufügen und 2 Minuten erhitzen, bis die Soße etwas eingekocht ist. Mit Gewürzen abschmecken und das Hackfleisch aus dem Wok nehmen. Die Hälfte des Hacks in eine Frischhaltedose geben und über Nacht im Kühlschrank lagern.

Gemüse-Soße

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

Gemüsepfanne

1) Das Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin 1 Minute rundherum anbraten. Das restliche Gemüse hinzufügen und 4 Minuten rundherum anbraten, bis die Paprika weich wird.

2) Die Hälfte des angebratenen Hackfleischs und die Gemüse-Soße unterrühren und 3-4 Minuten einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Gewürzen abschmecken.

Black Pepper Beef

Zutaten:

Gemüse

1 EL Sesamöl

4 mm Ingwer, fein gehackt

½ Knoblauchzehe, gepresst

1 Stange Sellerie, in Ringen

30 g weiße Zwiebel, in Ringen

1 kleine orange Paprika, in dünnen
Streifen

100 g Chinakohl, fein gehackt

1 Lauchzwiebel, in Ringen



Taco-Salat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
541 kcal	24 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
42 g	13 g

Zutaten:

Salat

150 g frische Blumenkohlröschen
1 TL Kokosöl
¼ TL gemahlener Koriander
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Eine Prise Knoblauchpulver
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL rote Chiliflocken
50 g Kopfsalat, fein gehackt
30 g rote Zwiebel, in Streifen
1 mittelgroße Tomate, in Würfeln
30 g Avocado-Fruchtfleisch, in Streifen
Die Hälfte Hackfleisch vom Vortag

Soße

1 EL Avocadoöl-Mayonnaise
1 TL Limettensaft
1 EL Koriander, fein gehackt
1 Lauchzwiebel, fein gehackt

Zubereitung:

Soße

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. In ein kleines Schraubglas geben.

Salat

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch und Blumenkohlreis hinzufügen und 4-5 Minuten darin anbraten. Mit Salz und Chiliflocken würzen und abschmecken. Der Reis sollte bissfest und nicht matschig sein, dann ist er fertig. Vom Herd nehmen.

3) Den Blumenkohlreis in einer Schüssel mit Kopfsalat, Zwiebel und Tomate mischen. Das Hackfleisch, die Avocado-Scheiben und die Soße vor dem Verzehr darüber verteilen.



Kabeljau mit geröstetem Rosenkohl



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
454 kcal	34 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
28 g	14 g

Zutaten:

Würzpaste

- ½ Knoblauchzehe
- ¼ Chilischote, entkernt
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
- ¼ TL gemahlener Koriander
- ¼ TL Zwiebelpulver
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz
- 1 EL Avocadoöl
- ½ EL Zitronensaft

Außerdem

- 150 g Kabeljau-Filet aus Wildfang
- 150 g Rosenkohl, halbiert
- 1 mittelgroße Karotte, grob raspelt
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL geriebene Bio-Zitronenschale
- 1 TL Avocadoöl
- 15 g Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehe fein hacken und die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Alle Zutaten für die Würzpaste in einer kleinen Schüssel verrühren.
- 2) Das Kabeljau-Filet mit Küchenpapier trockentupfen und mit der Hälfte der Würzpaste bestreichen. Den Rosenkohl und die Karottenraspel in einer Schüssel mit der restlichen Paste mischen.
- 3) Den Fisch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und das Gemüse daneben verteilen. Mit Salz und Zitronenschale bestreuen und das Avocadoöl darüber verteilen.
- 4) Für 18-22 Minuten in den Ofen geben, bis der Fisch durchgegart ist. 5 Minuten vor Ende der Backzeit die Walnüsse über das Gemüse streuen. Aus dem Ofen nehmen und eine Portion sofort genießen. Die zweite Portion in eine luftdicht verschlossene Dose geben.



Kokosgarnelen mit Mandel-Brokkolisalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
584 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	18 g

Zutaten:

Mandel-Brokkolisalat

- 200 g frischer Brokkoli
- 5 Eiswürfel
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 TL Sesam
- 15 g Mandelmus
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 4 mm frischer Ingwer, fein gehackt
- ½ TL Puder-Erythrit
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 TL Limettensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 1 EL Wasser

Zubereitung:

Mandel-Brokkolisalat

1) Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf in Wasser 1 Minute blanchieren, damit er bissfest bleibt. Den Brokkoli direkt in ein Sieb abgießen und in eine Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser geben. Sobald der Brokkoli abgekühlt ist, in ein Sieb abgießen.

2) Brokkoli und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mischen. Den Sesam 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten und zum Brokkoli geben. Die restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz, Limettensaft und Erythrit abschmecken.

3) Die Mandelsoße mit dem Gemüse mischen und den Salat zum Durchziehen in den Kühlschrank geben.

Kokosgarnelen

1) Die Garnelen in einem tiefen Teller mit dem Kokosmehl mischen, so dass sie gleichmäßig hiervon bedeckt sind. Die Eier in einem zweiten, tiefen Teller verrühren. Die Kokosraspeln in einem dritten, tiefen Teller mit den Gewürzen mischen.

2) Die Garnelen nacheinander mit einer Hand in die Eiermischung geben und mit einer Gabel darin wenden. Mit der anderen Hand in die Kokosmischung geben, mit einer Gabel darin wenden und die Kokosraspeln fest andrücken. Auf einem Teller verteilen.

Kokosgarnelen mit Mandel-Brokkolisalat

Zutaten:

Kokosgarnelen

250 g Garnelen, küchenfertig
2 EL Kokosmehl
1 großes Bio-Ei
50 g Kokosraspeln
½ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL rote Chiliflocken
1 ½ EL Kokosöl

Zubereitung:

3) Das Kokosöl auf mittlerer bis hoher Stufe in einer großen Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten, bis sie durchgegart sind. Die Hälfte der Garnelen in eine luftdicht verschlossene Frischhaltedose geben und über Nacht im Kühlschrank lagern. Die restlichen Garnelen mit dem Brokkolisalat genießen.



Kokosgarnelen auf Salatbett



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
561 kcal	32 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	19 g

Zutaten:

Salat

- 5-6 große Blätter Kopfsalat, in Streifen
- ¼ Salatgurke, fein gewürfelt
- 70 g Kirschtomaten, geviertelt
- 1 mittelgroße Karotte, fein gewürfelt
- 2 EL Koriander, fein gehackt
- 2 EL Basilikum, fein gehackt
- 30 g rote Zwiebel, in Streifen
- Rest Kokos-Garnelen vom Vortag

Dressing

- 1 ½ EL Coconut Aminos
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- ½ EL Limettensaft
- 1 TL Fischsoße
- 1 TL rote Currypaste
- 1 TL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Salat

1) Alle Zutaten bis auf die Garnelen in einer Schüssel mischen. In einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben.

Dressing

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Limettensaft, Currypaste und Erythrit abschmecken. In ein kleines Schraubglas geben und über Nacht im Kühlschrank lagern.

2) Das Dressing direkt vor dem Verzehr mit dem Salat mischen und die Kokosgarnelen über dem Salat verteilen.



Falafel mit Salsa-Aubergine



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 45 Min



Gesamt: 1 Std 10 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
496 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	24 g

Zutaten:

Falafel

40 g Cashewkerne
150 g frischer Blumenkohl, grob gehackt
150 g frischer Brokkoli, grob gehackt
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
50 g rote Zwiebel, grob gehackt
1 EL Mandelmus
½ TL rosa Himalaya-Salz
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Paprika-Pulver edelsüß
Eine Prise Kurkuma-Pulver
Eine Prise Ceylon-Zimt
3 EL Petersilie, grob gehackt
1 EL Kokosmehl
2 TL Avocaoöl

Zubereitung:

Falafel

1) Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und mindestens 20 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

2) Alle Zutaten bis auf das Kokosmehl und das Öl in eine Küchenmaschine geben und etwa 2 Minuten pulsieren, bis ein klebriger Teig entsteht. Dabei den Teig zwischendurch von den Wänden des Geräts lösen. Den Teig in einer Schüssel mit dem Kokosmehl verrühren, bis er fester und formbarer wird.

3) Je 1 EL vom Teig zu einem Bällchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die Bällchen mit Avocadoöl bestreichen. Für 15 Minuten in den Ofen geben, wenden und erneut 10-12 Minuten in den Ofen geben, bis die Falafel knusprig sind.

Salsa-Aubergine

1) Während die Falafel zubereitet werden, die Aubergine auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 25 Minuten in den Ofen geben. Dabei wird die Aubergine gegart und das Fruchtfleisch wird weich.

2) Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig längs halbieren. Die Schnittseite mit 1 TL Avocadoöl bestreichen und mit einer Prise Salz bestreuen. Erneut 20 Minuten mit der Schnittseite nach oben in den Ofen geben, bis die Oberseite gut gebräunt ist.

Falafel mit Salsa-Aubergine

Zutaten:

Salsa-Aubergine

1 kleine Aubergine (200 g)
Rosa Himalaya-Salz
2 TL + 1 TL Avocadoöl
1 mittelgroße Tomate, fein gewürfelt
2 TL Zitronensaft
½ Knoblauchzehe, fein gehackt
1 Thymian-Zweig
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

3) Die Tomatenwürfel mit Zitronensaft, Knoblauch, Thymian-Blättern, einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und 2/3 vom Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen. Fein hacken und mit der Tomaten-Mischung verrühren. In die Auberginen-Hälften geben und mit der Hälfte der Falafel servieren.

4) Die übrigen Falafel in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben.



Falafel-Avocado-Wraps



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
584 kcal	31 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
38 g	19 g

Zutaten:

Wraps

20 g teilentöltes Mandelmehl
20 g Gold-Leinsamenmehl
Je 1 TL Kokosmehl, gemahlene
Flohsamenschalen und Chiamehl
¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
Eine Prise rote Chiliflocken
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
50 ml warmes Wasser
1 TL Kokosöl

Füllung

40 g reifes Avocado-Fruchtfleisch
1 TL Limettensaft
2 EL Korianderblätter
Eine Prise rosa Himalaya-Salz,
Zwiebelpulver und schwarzer Pfeffer
2 große Salatblätter
Die restlichen Falafel vom Vortag

Zubereitung:

Wraps

1) Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl, Flohsamenschalen, Chiasamen, Paprika-Pulver, Chiliflocken und Salz in einer Schüssel mischen. Das Wasser unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Für 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

2) Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier möglichst dünn ausrollen. Mit einem Pfannen- oder Topfdeckel zwei Wraps ausstechen.

3) Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und einen Wrap in die Pfanne geben. Für 1-2 Minuten erhitzen, wenden und 30 Sekunden von der anderen Seite anbraten. Die Wraps sollten nicht zu knusprig werden. Mit dem zweiten Wrap wiederholen.

Füllung

1) Das Avocado-Fruchtfleisch, Limettensaft, Korianderblätter und Gewürze in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

2) Die Avocadocreme auf die Wraps streichen. Salat und Falafel darüber verteilen. Eine Seite der Wraps umklappen, den Fladen eng aufrollen und in Alufolie einwickeln. Über Nacht in den Kühlschrank geben.



Mildes Korma-Curry

 **Vorbereitung: 10 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 30 Min**

 **Gesamt: 40 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
554 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	17 g

Zutaten:

1 EL Kokosöl
250 g Putenbrust, in Würfeln
1 große rote Paprika, in dünnen Streifen
1 mittelgroße Aubergine, in Würfeln
1 kleine Zwiebel, fein gehackt (60 g)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL frischer Ingwer, fein gehackt
2 TL mildes Currypulver
1 TL Kurkuma-Pulver
½ TL Garam Masala
¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
¼ TL Kardamom
½ TL rosa Himalaya-Salz
200 g stückige Tomaten
200 ml Vollfett-Kokosmilch
20 g gehobelte Mandeln
3 EL Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

1) ½ EL Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Putenbrust darin rundherum 4-5 Minuten scharf anbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Aus dem Wok nehmen.

2) Das restliche Kokosöl im Wok erhitzen und die restlichen Zutaten bis auf die stückigen Tomaten, Kokosmilch und Koriander hinzufügen. Rundherum 6-8 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird.

3) Mit stückigen Tomaten und Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen und den Herd auf niedrige bis mittlere Stufe herunterschalten. Für 10 Minuten mit geschlossenem Deckel schwach köcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken.

4) Das Putenfleisch unterrühren und ohne Deckel 5 Minuten erhitzen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rösten. Eine Portion Curry sofort genießen und die zweite Portion in einer Frischhaltedose im Kühlschrank lagern. Vor dem Servieren mit Koriander und Mandeln bestreuen.



Provenzalischer Lachs auf Ratatouille



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
448 kcal	29 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	13 g

Zutaten:

Lachs

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- 2 Wildlachs-Filets (250 g)

Ratatouille

- 2 EL + 1 EL Olivenöl extra vergine
- 200 g Aubergine, in Würfeln
- Rosa Himalaya-Salz
- 150 g Zucchini, in Würfeln
- 1 mittelgroße rote Paprika, in Würfeln
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 60 g weiße Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Roma-Tomaten, in Würfeln
- ½ EL ungesüßtes Tomatenmark
- 1 TL frische Thymian-Blätter
- ½ TL Puder-Erythrit
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 2 EL frisches Basilikum, fein gehackt

Zubereitung:

Ratatouille

1) 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Auberginenscheiben in die Pfanne geben. Mit einer Prise Salz bestreuen und 10-12 Minuten rundherum anbraten, bis die Auberginen leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen.

2) Die Zucchinischeiben in die Pfanne geben und rundherum 3-4 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit einer Prise Salz bestreuen und aus der Pfanne nehmen. Das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und die Paprika, Zwiebeln und den Knoblauch darin rundherum 3 Minuten anbraten.

3) Die Tomaten und deren Saft, Tomatenmark und Thymian in die Pfanne geben. Mit ½ TL Salz, Erythrit und Chiliflocken würzen und 8-10 Minuten schwach köcheln lassen. Die Aubergine hinzufügen und 8 Minuten erhitzen, bis die Auberginen weich sind. Die Zucchini unterrühren und kurz erhitzen.

Lachs

1) Wenn das Ratatouille mit den Tomaten köchelt, die Lachs-Filets mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen.

2) Den Lachs in die heiße Pfanne geben und 4 Minuten anbraten. Vorsichtig wenden, den Herd auf mittlere Stufe herunterschalten und die Filets 4-5 Minuten von der anderen Seite anbraten. Eine Portion sofort genießen und die zweite Portion in einer Frischhaltedose in den Kühlschrank geben. Mit Basilikum bestreuen und 1 EL Olivenöl darüber verteilen.



Champignon-Burger mit Frischkäse



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
450 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
35 g	18 g

Zutaten:

Frischkäse

- 60 g Cashewkerne
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Apfelessig
- ½ EL Zitronensaft
- 1 EL geschmolzenes Kokosöl
- 1 EL Wasser
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Burger

- 4 Riesen-Champignons ohne Stiel
- 1 kleine Zucchini, in Scheiben
- ½ mittelgroße Aubergine, in dünnen Scheiben
- 1 EL Avocadoöl
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 3 EL Pesto
- Eine Handvoll Rucola-Salat
- 60 g geröstete Paprika aus dem Glas

Zubereitung:

Frischkäse

1) Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

2) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Burger

- 1) Eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Champignons, Zucchini und Aubergine darin 4 Minuten pro Seite anbraten. Das Gemüse sollte gut gebräunt und weich sein.
- 2) Den Herd ausschalten und das Gemüse mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- 3) 2 Pilze mit dem Pesto füllen. Darauf 1-2 Scheiben Aubergine, 2-3 Scheiben Zucchini, Rucola und etwas geröstete Paprika geben. Die übrigen Pilze mit dem Frischkäse füllen und oben auf die Burger setzen. Mit einem Zahnstocher in der Mitte befestigen.
- 4) Eine Portion sofort genießen und den zweiten Burger in eine Frischhaltedose geben und über Nacht im Kühlschrank lagern.



Avocado-Eiersalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
441 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	16 g

Zutaten:

- 2 mittelgroße Bio-Eier
- 1 Lauchzwiebeln
- 1 mittelgroße Karotte
- ½ Salatgurke
- ½ mittelgroße, gelbe Paprika
- ½ mittelgroße, reife Avocado
- ½ EL Olivenöl extra vergine
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Limettensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Basilikum, fein gehackt
- 1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1) Die Eier in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Für 10 Minuten köcheln lassen. Die Eier abgießen, unter kaltes Wasser halten und den Topf mit kaltem Wasser füllen.

2) Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Gurke schälen, vierteln und den weichen Kern in der Mitte herausschneiden. In kleine Stücke schneiden. Die Paprika ebenfalls fein würfeln. Das Gemüse in eine große Salatschüssel geben.

3) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das weiche Fruchtfleisch (ca. 60 g) mit den restlichen Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne und die Eier in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Creme mit dem Salatgemüse mischen.

4) Die Eier schälen und in feine Würfel schneiden. In die Salatschüssel geben und alles gut durchmischen. Für 10 Minuten in den Kühlschrank geben. Währenddessen die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Über dem Eiersalat verteilen.



Blumi-Steaks mit nordischem Salat



Vorbereitung: 30 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
546 kcal	11 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
44 g	21 g

Zutaten:

Blumenkohl-Steaks

- 25 g Cashewkerne
- 1 kleiner Kopf Blumenkohl (ca. 300 g)
- 30 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 TL Avocadoöl
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Zwiebelpulver
- Ein Spritzer Zitronensaft
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Räucherpaprika-Pulver
- Eine Prise rote Chiliflocken

Topping

- 1 TL geschälte Hanfsamen
- Rote Chiliflocken
- 1 EL schwarze Oliven ohne Stein
- 1 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

Blumenkohl-Steaks

- 1) Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 15 Minuten quellen lassen. In ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
- 2) Den Blumenkohl längs durch den Strunk in 3 dicke Scheiben (ca. 200 g) schneiden. Die Blumenkohl-Scheiben und die Tomaten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Avocadoöl über das Gemüse träufeln und die Gewürze darüber streuen. Für 9-10 Minuten in den Ofen geben und für 1-2 Minuten den Ofen auf Grillstufe schalten, so dass der Blumenkohl leicht gebräunt ist. Den Ofen ausschalten und die Tür leicht öffnen.
- 3) Die Cashewkerne mit Zitronensaft, Knoblauch, Räucherpaprika, Chiliflocken und 1 EL Wasser in einen Mini-Mixer geben. So lange mixen, bis eine cremige Soße entsteht. Alternativ mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Räucherpaprika und Cayenne-Pfeffer abschmecken.
- 4) Die Soße und die Toppings über den Blumenkohl-Steaks verteilen.

Dill-Dressing

- 1) Während die Steaks im Ofen sind, alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem homogenen Dressing pürieren.

Blumi-Steaks mit nordischem Salat

Zutaten:

Dill-Dressing

1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl extra vergine
½ EL Wasser
¼ TL mittelscharfer Senf
¼ TL Puder-Erythrit
½ Knoblauchzehe, gepresst
1 ½ EL gehackter, frischer Dill
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Salat

½ kleine, reife Avocado (ca. 60 g)
40 g frischer Grünkohl, fein gehackt
40 g frischer Blattspinat, fein gehackt
25 g rote Zwiebel, in Streifen
50 g Kirschtomaten, halbiert

Zubereitung:

Salat

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In dünne Streifen schneiden und in einer Salatschüssel mit den restlichen Zutaten mischen.

2) Das Dressing unter den Salat rühren und mit Salz, Senf und Erythrit abschmecken. Mit den Blumenkohl-Steaks anrichten.



Erdnuss-Nudeln mit Nofu

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 1 Std**

 **Gesamt: 1 Std 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
506 kcal	20 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	17 g

Zutaten:

„Nofu“

40 g blanchierte Mandeln
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ EL teilentöltes Mandelmehl
1 EL weiches Mandelmus
1 TL Agar Agar
125 ml Wasser

Nudel-Gemüse

1 kleiner Kohlrabi, geschält (ca. 200 g)
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ EL Kokosöl
30 g rote Paprika, in Streifen
30 g gelbe Paprika, in Streifen
80 g Zucchini, in Würfeln
¼ TL Currypulver
15 g Cashewkerne, gehackt

Zubereitung:

„Nofu“

1) Die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis ein feines Nussmehl entsteht. Mit Salz, Mandelmehl und Mandelmus in eine hitzebeständige Schüssel geben.

2) Agar Agar in eine kleine Schüssel geben, mit 1 EL kaltem Wasser verrühren und das restliche Wasser zum Kochen bringen. Das kochende Wasser zum Agar Agar geben und so lange verrühren, bis sich die Agar-Flocken aufgelöst haben.

3) Die Agar-Mischung unter die restlichen Zutaten rühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Die Mischung in einen kleinen Kochtopf geben und 2-3 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen, bis die Creme eindickt. In ein kleines, rechteckiges Gefäß füllen und 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Anschließend in Würfel schneiden und die Hälfte der Würfel für ein anderes Gericht verwenden.

Scharfe Erdnuss-Soße

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Ingwerpulver und Chiliflocken abschmecken.

Nudel-Gemüse

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kohlrabi in Rechtecke schneiden und mithilfe eines Spiralschneiders den Kohlrabi durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

Erdnuss-Nudeln mit Nofu

Zutaten:

Scharfe Erdnuss-Soße

- 1 EL Erdnussmus
- ½ EL Wasser
- 1 TL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 TL Apfelessig
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL geriebene Ingwerwurzel
- Eine Prise rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise rote Chiliflocken

Zubereitung:

2) Die Gemüsenudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen, so dass sie möglichst in einer einzelnen Schicht liegen. Mit Salz bestreuen. Für 14-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind. Für weichere Nudeln 1-2 Minuten länger im Ofen lassen. Aus dem Ofen nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen.

3) Währenddessen das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das restliche Gemüse darin 6-7 Minuten anbraten, bis es bissfest ist. Mit einer Prise Salz und Currypulver würzen. Die Kohlrabinudeln und die Erdnuss-Soße unterrühren und das Nudel-Gemüse in einen Teller geben. Den Nofu und die Cashews darüber verteilen.



Snacks

Hier findest du eine Auswahl an kohlenhydratarmen Snacks für zwischendurch. Diese Snacks sind im Plan zwar nicht vorgesehen, aber wenn du wirklich Hunger zwischen den Hauptmahlzeiten hast oder nur etwas Kleines essen möchtest, such dir etwas von dieser Liste aus.

1. Nüsse (Mandeln, Walnüsse, Macadamias, Haselnüsse, Pekannüsse usw.)
2. Kerne (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw.)
3. Hartgekochte Eier
4. Gemüse-Sticks mit Kokosquark
5. Räucherlachs mit Cashew-Frischkäse und Dill
6. Geflügel-Aufschnitt
7. Selbstgemachte Pralinen
8. Beeren mit Kokossahne
9. Selbstgemachtes Low Carb-Müsli
10. Chicken Wings
11. Pancakes
12. Avocado mit Salz & Gewürzen
13. Gefüllte Gurke
14. Frittata Muffins
15. Knochenbrühe
16. Mandelmehl-Cracker
17. Mini-Frikadellen
18. Gebratene Champignons
19. Selleriestangen mit Mandelmus
20. Oliven
21. Low Carb-Bagel
22. Geröstete Kokoschips
23. Eine Portionspackung Kokos- oder Mandelmus
24. Bitterschokolade mit > 90% Kakaoanteil
25. Kakao mit Stevia gesüßt
26. Zucchini oder Grünkohl Chips
27. Saure Gurken
28. Paprika-Sticks in Roastbeef-Aufschnitt gewickelt
29. Smoothie mit Spinat, Himbeeren, Chiasamen und Mandelmus
30. Tomatenscheiben mit Thunfischsalat
31. Beef Jerky ohne Zucker
32. Gebackener Spargel mit Schinken
33. Tomate mit selbstgemachtem "Mozzarella"
34. Low Carb-Brötchen
35. Mini-Champignon Pizzen (Gegrillte Riesenpilze mit Toppings nach Wahl)
36. Gedünsteter Brokkoli mit Kokosöl
37. Selbstgemachter Krautsalat
38. Salat-Wraps mit Hähnchen oder Thunfisch
39. Gefüllte Eier
40. Avocado mit Garnelen gefüllt
41. Nuss-Mischung
42. Karotten-Sticks mit Aioli
43. Getrocknete Algen
44. Spiegeleier oder Rührei
45. Gegrilltes Hähnchen
46. Sardinen auf Crackern
47. Gurkenscheiben mit Guacamole
48. Smoothie mit Spinat, Erdbeeren, Leinsamen und Cashewmus
49. Chiapudding
50. Eins meiner 66 himmlischen Low Carb-Desserts ;-)

Mahlzeiten vorbereiten-Tipps

- **Bleib flexibel.** Einen Mahlzeitenplan zu haben ist super, aber wenn sich deine Pläne doch einmal spontan ändern, ist das auch in Ordnung. Du solltest nach einer stetigen Verbesserung deines Lebensstils streben, nicht nach Perfektion.
- **Mehr oder weniger Kohlenhydrate.** Entscheide dich, ob die Menge an Kohlenhydraten in den Rezepten für dich optimal ist oder ob du sie anpassen möchtest. Tausche gegebenenfalls kohlenhydratreicheres Gemüse und Würzmittel aus oder füge es hinzu. Höre auf dich und deinen Körper.
- **Iss, was du magst.** Ich habe versucht, möglichst beliebte Rezepte in diesem Mahlzeitenplan zu verwenden, aber jeder Geschmack ist anders. Zwing dich nicht, Dinge zu essen, die du nicht magst - tausche gerne Lebensmittel oder ganze Speisen im Plan aus.
- **Nimm dir am Sonntag etwas Zeit für die Vorbereitung.** So sparst du unter der Woche Zeit, die du mit anderen Dingen verbringen kannst. Falls du an einem anderen Tag mehr Zeit hast, kannst du deine Vorbereitungen auch hier erledigen. Schneide Gemüse, bereite soßen vor oder backe Brot. Und falls du kleine Kinder hast: Fröhlich morgens oder später am Abend ist meist die Zeit, in der du am ungestörtesten bist.
- **Wirf einen Blick in Kühlschrank, Speisekammer & Co.** Bei meiner Einkaufsliste nehme ich an, dass du wirklich keins der Lebensmittel zuhause hast. Schau daher nach, welche der Zutaten du tatsächlich brauchst und welche Dinge du während der Woche aufbrauchen musst. Wenn du noch sehr viele Lebensmittel zuhause hast, tausche 1-2 Mahlzeiten aus dem Plan gegen eine Eigenkreation mit Resten aus.
- **Erstelle eine Einkaufsliste beim Planen der Mahlzeiten.** Das spart Zeit und Geld, denn du kaufst wahrscheinlich nur Dinge ein, die du tatsächlich brauchst. Prüfe, welche Zutaten du zuhause hast und schreibe diejenigen auf die Liste, die du einkaufen musst.
- **Such dir einen Tag zum Einkaufen aus.** Idealerweise ist das der Tag, an dem du deine Mahlzeiten vorbereitest bzw. der Tag davor. So sind deine Lebensmittel möglichst frisch.

Mahlzeiten vorbereiten-Tipps

- **Friere Mahlzeiten ein.** Wenn du ein Gericht zubereitest, das mehr als 2 Portionen enthält, z.B. Lasagne, kannst du die Portionen, die du nicht am selben oder dem nächsten Tag isst, einfrieren. So hast du für einen späteren Zeitpunkt ein fertiges Essen zur Hand.
- **Stelle dir Erinnerungen ein.** Musst du Fisch auftauen? Fleisch marinieren? Nüsse einweichen? Erstelle in deinem Handy Erinnerungen für die Zubereitung der Speisen, die du im Voraus erledigen solltest, um Zeit beim Abendessen vorbereiten zu sparen.
- **Berücksichtige, was deine Familie mag.** Sich selbst Low Carb zu ernähren und eine Familie zu ernähren, die dabei nicht mitzieht, kann eine große Herausforderung sein. Zum Glück lassen sich alle Gerichte leicht anpassen, um sie kohlenhydratreicher zu gestalten: Füge bei manchen Speisen stärkehaltiges Gemüse, wie Kartoffeln oder Süßkartoffeln hinzu, ersetze Blumenkohlreis durch normalen Reis und tausche Gemüsenudeln durch Spaghetti. Vielleicht kannst du deine Familie mit diesen leckeren Mahlzeiten aber auch davon überzeugen, Low Carb eine Chance zu geben.
- **Bereite Basics vor, wenn du Zeit hast.** Dinge, wie hartgekochte Eier, Soßen, gebratenes Gemüse usw. kannst du immer gebrauchen und schnell deinen Mahlzeiten hinzufügen. Wenn du einen entspannten Tag vor dir hast, bereite doch einige dieser Speisen in größeren Mengen vor und friere sie gegebenenfalls ein.
- **Bereite eine Extra-Portion vom Abendessen zu.** Langfristig empfehle ich dir, immer eine Extra-Portion von deinem Abendessen zuzubereiten, um sie für einen späteren Zeitpunkt einzufrieren. Wenn du dann einmal einen hektischen Tag hattest und einfach nur schnell etwas essen möchtest, hast du bereits ein leckeres Essen im Tiefkühlfach.
- **Aus Abendessen mach Mittagessen.** Seien wir ehrlich, kaum jemand hat Zeit, jeden Tag ein frisches Mittagessen zuzubereiten. Packe dir daher entweder eine Portion deines Abendessens hierfür ein oder verwende einzelne Bestandteile des Abendessens. Wenn es am Abend vorher Frikadellen mit Gemüsenudeln gab, kannst du die restlichen Frikadellen zum Beispiel auf einem Salat genießen.

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.