



Die große Keto
Blitzrezepte
Kollektion



Inhaltsverzeichnis

- 3** Erntezeit-Salat
- 5** Glasierter Lachs auf Avocado Orangen-Salat
- 7** Springtime-Salat
- 9** Thai-Kräutersalat mit Hähnchen
- 11** Cremiger Avocado-Thunfischsalat
- 13** Mandel-Ingwer-Nudelsalat
- 15** Grünkohl Caesar Salad
- 17** Gerösteter Rosenkohl-Salat
- 19** Cheesy Brokkoli-Cremesuppe
- 21** Pilz-Rahmsuppe mit Putenstreifen
- 23** Nudelsuppe Marrakesch-Style
- 25** Kokos-Kohlsuppe
- 27** Gazpacho aus Andalusien
- 29** Gartengemüse-Frittata
- 31** Mandel-Bratlinge mit Pesto
- 33** Balsamico-Erdbeer Pasta
- 35** Blumenkohl-Steaks mit Romesco-Dip
- 37** Lupilove Bowl
- 39** Jackfruit Sushi-Wrap
- 41** Veggie Chili
- 43** Grüne Shakshuka
- 45** Sauerkraut-Puffer
- 47** Bella Italia Riesenchampignons

Inhaltsverzeichnis

- 49** Meeresrauschen-Bowl
- 51** Garnelen-Tacos mit fruchtiger Salsa
- 53** Chili-Thunfisch-Auflauf
- 55** Forellencreme auf Rosmarin-Crackern
- 57** Thai-Fischfrikadellen mit Ofengemüse
- 59** Toskana-Garnelen mit Rübchen
- 61** Lachs-Blinis mit Mandel-Spinat
- 63** Asia Orangen-Hähnchen
- 65** Süß Sauer-Hackbällchen Schalen
- 67** Piccata-Hühnchen mit grünen Bohnen
- 69** Delicioso Mexico-Bowl
- 71** Berbere Lamm-Curry
- 73** Mini-Frikadellen mit Kräuter-Püree
- 75** Bratreis-Hawaii
- 77** Wilde Spieße mit Chimichurri
- 79** Pfannen-Fajita
- 81** Blueberry Almond-Porridge
- 83** Strawberry Cheesecake Pudding
- 85** Kürbis-Frühstücksmuffins
- 87** Berry Boost Smoothie Bowl
- 89** Haselnuss-Schokopudding
- 91** Fluffige Mandel-Pancakes mit Beeren
- 93** Himbeer-Vanille-Chiacreme

Erntezeit-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
408 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	20 g

Zutaten:

Salat

150 g Grünkohlblätter
2 TL Olivenöl extra vergine
Eine Prise Steinsalz
100 g Radieschen
80 g Apfel
80 g Kirschen, entsteint
20 g Kürbiskerne
20 g Mandeln, gehackt

Dressing

50 g Sesammus (Tahin)
1 TL mittelscharfer Senf
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Je ½ EL Balsamico-Essig,
Zitronensaft und Wasser
Eine Prise schwarzer Pfeffer
Eine Prise Steinsalz
20 g Kirschen, entsteint

Zubereitung:

Dressing

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat

1) Die Blätter vom Grünkohl abzupfen und in eine Salatschüssel geben. Olivenöl und Salz hinzufügen und den Kohl 1 Minute kräftig durchkneten. Die Radieschen und den Apfel in dünne Streifen schneiden und die Kirschen halbieren. Zum Grünkohl geben.

2) Die Kürbiskerne und Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe rundherum rösten. Das Dressing unter den Salat rühren und die gerösteten Mandeln und Kürbiskerne darüber verteilen.



Glasierter Lachs auf Avocado Orangen-Salat



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
457 kcal	31 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	11 g

Zutaten:

Salat

- 150 g Frisée-Salat
- 100 g Orange, geschält
- 100 g Avocado-Fruchtfleisch
- 1 grüne Chilischote, entkernt
- 2 EL Koriander, gehackt
- Saft von 1 Limette
- 1 EL frisch gepresster Orangensaft
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- Eine Prise Steinsalz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- 25 g Sonnenblumenkerne

Lachs

- ½ EL Avocadoöl
- 2 Wildlachsfilets (250 g)
- Eine Prise Steinsalz

Zubereitung:

Salat

1) Den Salat fein hacken. Die Orange und die Avocado fein würfeln und mit dem Salat in eine Schüssel geben. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit dem Koriander zum Salat geben.

2) Die restlichen Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Schüssel verrühren und mit dem Salat mischen. Die Kerne über den Salat streuen.

Lachs

1) Das Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Lachs mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten salzen. In die Pfanne geben und 4-5 Minuten anbraten. Wenden und 4-5 Minuten von der anderen Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Soße

1) Alle Zutaten in die Pfanne geben und 1-2 Minuten schwach köcheln lassen. Den Lachs in die Soße legen und die Soße mit einem Löffel darüber verteilen. Für 1 Minute gemeinsam erhitzen, aus der Pfanne nehmen und mit dem Salat anrichten.

Zutaten:

Soße

½ EL Avocadoöl

1 EL Coconut Aminos Würzsoße

½ EL mittelscharfer Senf

1 EL Erythrit

½ TL geriebener Ingwer

Eine Prise schwarzer Pfeffer

¼ TL geriebene Bio-Limettenschale

Saft von ½ Limette



Springtime-Salat



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien	Protein
424 kcal	11 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	10 g

Zutaten:

Salat

Je 100 g grüner Spargel, rote Paprika und Zucchini
1 EL Avocadoöl
¼ TL Steinsalz
100 g frischer Baby-Spinat
50 g frischer Rotkohl, fein gehackt
100 g Kirschtomaten, halbiert
1 Selleriestange, in Ringen
100 g reifes Avocado-Fruchtfleisch
3 EL frische Petersilie, gehackt
30 g Walnusskerne, gehackt

Dressing

1 EL Olivenöl extra vergine
1 ½ EL Mandelmus
Je 1 EL Wasser und Apfelessig
Je 1 TL Senf und Erythrit
Eine Prise schwarzer Pfeffer
¼ TL Steinsalz

Zubereitung:

Salat

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Spargel, Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Avocadoöl und Salz mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

2) Spinat, Rotkohl, Tomaten und Sellerie in einer Salatschüssel mischen. Das Avocado-Fruchtfleisch fein würfeln und mit der Petersilie und den Walnüssen unterrühren. Zum Schluss das Ofengemüse mit dem Salat mischen.

Dressing

1) Während das Gemüse im Ofen ist, alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter den Salat mischen.



Thai-Kräutersalat mit Hähnchen



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien

Protein

444 kcal

34 g

Fett

Netto-Kohlenhydrate

26 g

16 g

Zutaten:

Salat

2 EL Kokosöl

1 kleine Chilischote, entkernt

250 g Hähnchenhack

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

50 g weiße Zwiebel, fein gehackt

2 TL geriebener Ingwer

100 g frischer Rotkohl, in Streifen

1 große Karotte, geraspelt

1/2 Salatgurke, in Würfeln

Je 2 EL frischer Koriander und

Minze-Blätter, fein gehackt

Römersalat-Blätter

Dressing

2 TL asiatische Bio-Fischsoße

2 EL Coconut Aminos Würzsoße

Saft von 1/2 Limette

Eine Prise Steinsalz

1 EL geriebene Bio-Limettenschale

Zubereitung:

1) Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit dem Hack, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in die Pfanne geben. Rundherum 5 Minuten anbraten und dabei das Hack mit einem Holzlöffel zerpfücken.

2) Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel verrühren und unter die Hack-Mischung rühren. Vom Herd nehmen.

3) Den Rotkohl, Gurkenstücke, Karotte und Kräuter in einer großen Schüssel mischen. Das Hack mit der Soße unterheben und noch einmal abschmecken.

4) Etwa 2 EL vom Hähnchensalat in 1-2 Salatblätter (je nach Größe) geben.



Cremiger Avocado-Thunfischsalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
432 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	8 g

Zutaten:

- 2 mittelgroße, reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL frischer Koriander, fein gehackt
- ¼ TL Steinsalz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß
- Eine Prise Knoblauchpulver
- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (je 120 g)
- ½ Salatgurke
- 1 grüne Chilischote, entkernt
- Eine Selleriestange, in dünnen Ringen
- 100 g Kirschtomaten, geviertelt
- 40 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 20 g geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1) Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 250 g) mit einem Löffel entnehmen. Mit dem Limettensaft, Koriander und allen Gewürzen pürieren.

2) Den Thunfisch abgießen und gut abtropfen lassen. In einer Salatschüssel mit der Avocado-creme mischen.

3) Die Gurke vierteln und entkernen. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Gurke, Chili, Sellerie und Tomaten unter den Thunfischsalat rühren und mit Gewürzen abschmecken. Die Hanfsamen über den Salat streuen.



Mandel-Ingwer-Nudelsalat



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portionen:

Kalorien	Protein
427 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	13 g

Zutaten:

Nudelsalat

3 mittelgroße, gelbe Zucchini
(400 g)
70 g Mandelmus
1 EL Sesamöl
2 EL Wasser
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL geriebener Ingwer
1 EL Coconut Aminos-Würzsoße
Eine Prise Steinsalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Topping

30 g Mandeln, gehackt
100 g Paprika, in dünnen Streifen
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
½ TL rote Chiliflocken

Zubereitung:

Nudelsalat

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 restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Mit Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den Zucchininudeln mischen.

Topping

1) Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe rösten. Den Salat auf 2 Schüsseln aufteilen und mit den Mandeln, Paprika, Frühlingszwiebeln und Chiliflocken bestreuen.



Grünkohl Caesar Salad



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
564 kcal	30 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
46 g	7 g

Zutaten:

Dressing

50 g Avocadoöl-Mayonnaise
1 TL Zitronensaft
1 TL Coconut Aminos Würzsoße
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL mittelscharfer Senf
Eine Prise Steinsalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Salat

2 + 1 TL Olivenöl extra vergine
200 g Hähnchenbrust, in Streifen
Steinsalz
Paprikapulver edelsüß
30 g Pinienkerne
3 Handvoll Grünkohlblätter, fein gehackt
60 g Avocado-Fruchtfleisch, gewürfelt

Zubereitung:

Dressing

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Salat

1) 2 TL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen von beiden Seiten mit Salz und Paprikapulver würzen und in die heiße Pfanne geben. Rundherum 7-8 Minuten anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie einwickeln.

2) Die Pinienkerne in der Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten. Vom Herd nehmen.

3) Die Grünkohlblätter in eine große Schüssel geben und mit dem restlichen Olivenöl 2 Minuten durchkneten, bis die Blätter weicher werden.

4) Die Avocadowürfel, Pinienkerne und Hähnchenstreifen unterheben und den Salat mit dem Dressing mischen.



Gerösteter Rosenkohl-Salat



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
417 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	22 g

Zutaten:

40 g gehobelte Mandeln
400 g frischer Rosenkohl, geputzt
1 EL Kokosöl, geschmolzen
1/4 TL Steinsalz
1/4 TL schwarzer Pfeffer
Eine Prise Zwiebelpulver
50 g rote Zwiebel, in Ringen
2 EL getrocknete Sauerkirschen
ohne Zuckerzusatz
2 Lauchzwiebeln, in Ringen
2 EL Olivenöl extra vergine
Saft von 1 Zitrone
1 EL Balsamico-Essig
1/2 TL Puder-Erythrit
1 TL mittelscharfer Senf
1/2 TL getrockneter Oregano

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Mandeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für 2-3 Minuten in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind. Vom Blech nehmen.

2) Den Rosenkohl mit einem scharfen Messer in dünne Streifen schneiden oder eine Küchenmaschine mit Hobel-Aufsatz verwenden. In einer Schüssel mit Kokosöl, Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver mischen.

3) Den gehackten Kohl auf dem Backblech verteilen und für 15-18 Minuten in den Ofen geben, bis der Kohl leicht gebräunt und bissfest ist. Nach der Hälfte der Backzeit einmal gut durchrühren.

4) Während der Rosenkohl im Ofen ist, die restlichen Zutaten in einer Salatschüssel verrühren. Den gerösteten Kohl und die Mandeln unterheben und abschmecken.



Cheesy Brokkoli-Cremesuppe



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
423 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	15 g

Zubereitung:

1) Das Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 1 Minute unter Rühren anbraten. Brühe, Brokkoliröschen und Karotte hinzufügen und zum Kochen bringen. Für 10 Minuten köcheln lassen.

2) Die restlichen Zutaten bis auf die Petersilie in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Unter die Brokkoli-Suppe rühren und mit Gewürzen abschmecken. Auf 2 Suppenteller aufteilen und mit Petersilie bestreuen.

Zutaten:

1 EL Olivenöl extra vergine
30 g weiße Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
250 ml Gemüsebrühe
350 g Brokkoliröschen, fein gehackt
100 g Karotte, geraspelt
75 g geschälte Hanfsamen
250 ml Wasser
¼ TL geräuchertes Paprika-Pulver
2 EL Nährhefe
½ EL Zitronensaft
3 EL Vollfett-Kokosmilch
¼ TL Steinsalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackt



Pilz-Rahmsuppe mit Putenstreifen



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien

426 kcal

Protein

41 g

Fett

24 g

Netto-Kohlenhydrate

11 g

Zutaten:

250 g Putenbrustfilet

250 g braune und weiße

Champignons

1 EL Avocadoöl

30 g weiße Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

500 ml Knochenbrühe oder

Hühnerbrühe

1 EL Pfeilwurzelsstärke

¼ TL getrockneter Thymian

¼ TL getrockneter Oregano

¼ TL Steinsalz

¼ TL schwarzer Pfeffer

80 ml Kokoscreme

20 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1) Die Putenbrust in dünne Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden. Das Avocadoöl in einem großen Kochtopf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin rundherum 1 Minute anbraten. Die Putenstreifen und Champignons hinzufügen und rundherum 6 Minuten anbraten.

2) Mit Brühe ablöschen und 8 Minuten schwach köcheln lassen. Die Pfeilwurzelsstärke mit 3 EL Wasser verrühren und mit den restlichen Zutaten bis auf die Sonnenblumenkerne unter die Suppe rühren. Für 1-2 Minuten leicht erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.

3) Die Suppe auf 2 Teller aufteilen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.



Nudelsuppe Marrakesch-Style



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien
485 kcal

Protein
35 g

Fett
28 g

Netto-Kohlenhydrate
17 g

Zutaten:

250 g Hähnchenbrust
1 EL Olivenöl extra vergine
50 g Zwiebel, fein gehackt
150 g rote Paprika, in Würfeln
Je 1/4 TL schwarzer Pfeffer, Zimt
Ingwer- und Korianderpulver
Je eine Prise Chilipulver, gemahlene
Nelken und Muskatnuss
1/2 TL Steinsalz
300 g stückige Tomaten
150 ml Vollfett-Kokosmilch
350 ml Hühnerbrühe
100 g Kürbispüree
2 mittelgroße Zucchini (350 g)
100 g Babyspinat

Zubereitung:

1) Die Hähnchenbrust in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch durchgegart ist. Aus dem Topf nehmen und mit einer Gabel in Stücke zerpfücken.

2) Währenddessen das Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel und Paprika darin rundherum 5 Minuten anbraten.

3) Die Gewürze hinzufügen und 2 Minuten erhitzen, bis die Mischung angenehm duftet. Mit den stückigen Tomaten, Kokosmilch, Hühnerbrühe und Kürbispüree ablöschen. Für 5 Minuten schwach köcheln lassen.

4) Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen. Mit dem Hähnchen und dem Spinat in die Suppe geben und 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind. Zum Schluss noch einmal abschmecken.

Tipp: Wenn du nicht alle Gewürze kaufen möchtest, kannst du auch 2 TL von der marrokanischen Würzmischung Ras El Hanout verwenden.



Kokos-Kohlsuppe



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
453 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
39 g	11 g

Zutaten:

1 Zitronengras-Stange
1 EL Avocadoöl
200 g Chinakohl, fein gehackt
1 EL Limettensaft
Eine Prise schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/4 TL rote Chiliflocken
1/2 TL Curry-Pulver
1/2 TL Ingwerpulver
600 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
200 g Champignons, in Scheiben
Steinsalz
2 EL Koriander, fein gehackt
20 g Kokoschips

Zubereitung:

1) Das untere Ende vom Zitronengras abschneiden und die harten Außenblätter entfernen. In dünne Scheiben schneiden. Das Avocadoöl in einem großen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Chinakohl, Limettensaft, Pfeffer und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten. Aus dem Topf nehmen.

2) Chiliflocken, Curry-Pulver, Ingwerpulver, Brühe und Zitronengras in den Topf geben und 10 Minuten schwach köcheln lassen.

3) Den Bratkohl, Kokosmilch und Champignons hinzufügen und auf niedriger bis mittlerer Stufe 5 Minuten durchziehen lassen, bis die Pilze weich sind. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

4) Die Suppe auf zwei Schüsseln aufteilen und den Koriander und die Kokoschips darüber verteilen.



Gazpacho aus Andalusien



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
492 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
44 g	13 g

Zutaten:

70 g grüne Paprika
70 g rote Paprika
20 g Kürbiskerne
30 g rote Zwiebel
1 mittelgroße, reife Avocado
200 g reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
2 EL Basilikum, gehackt
1 EL Petersilie, gehackt
½ TL Steinsalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
4 EL Olivenöl extra vergine
100 g Salatgurke
1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika in grobe Streifen schneiden und mit der Hautseite nach oben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für 10-12 Minuten in den Ofen geben, bis die Haut gut gebräunt ist. Für die letzten 3 Minuten die Kürbiskerne neben der Paprika verteilen und im Ofen rösten. Aus dem Ofen nehmen und die Haut von den Paprikaschoten vorsichtig abziehen.

2) Währenddessen die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten vierteln und die Kerne entfernen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 150 g) mit den Zwiebeln und den Tomaten in eine große Schüssel geben. Den Knoblauch fein hacken und mit Zitronensaft, Apfelessig, Kräutern, Gewürzen, Olivenöl und der gerösteten Paprika in die Schüssel geben.

3) Mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Alternativ alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Abschmecken und auf 2 Schüsseln aufteilen.

4) Die Gurke vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Gurke, Frühlingszwiebel und Kürbiskerne über der Suppe verteilen.



Gartengemüse-Frittata



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
536 kcal	37 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
28 g	23 g

Zutaten:

1 EL Avocadoöl
50 g weiße Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
150 g rote Paprika, in Würfeln
1 große Karotte, geraspelt
200 g Brokkoliröschen, fein gehackt
100 g TK-Erbsen
6 mittelgroße Bio-Eier
2 EL Vollfett-Kokosmilch
30 g Nährhefe
1 TL getrockneter Oregano
1 EL Basilikum, fein gehackt
1/4 TL Paprikapulver
1/2 TL schwarzer Pfeffer
1/2 TL Steinsalz

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Avocadoöl in einer ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebeln darin rundherum 2 Minuten anbraten.
- 2) Knoblauch, Paprika, Karotten und Brokkoli hinzufügen und 3 Minuten anbraten. Die Erbsen unterrühren.
- 3) Die Eier mit Kokosmilch, Nährhefe, den Gewürzen und Kräutern verrühren. Das Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die Ei-Mischung darüber gießen. Für 2 Minuten erhitzen, bis die Eier leicht gestockt sind.
- 4) Die Pfanne für 8-10 Minuten in den Ofen geben, bis die Eier gestockt sind. Aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden.



Mandel-Bratlinge mit Pesto



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
478 kcal	28 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
32 g	16 g

Zutaten:

Bratlinge

200 g geraspelte Zucchini
Steinsalz
300 g Blumenkohl, fein gehackt
2 Lauchzwiebeln, in Ringen
Je 1 TL Coconut Aminos
Würzsoße und Zwiebelpulver
Je 1/2 TL Räucherpaprika-, Ingwer-,
Knoblauchpulver und Kreuzkümmel
60 g teilentöltes Mandelmehl
3 TL Avocadoöl

Pesto

40 g Kürbiskerne
10 g frischer Koriander
1/2 Knoblauchzehe, fein gehackt
Eine Prise Chilipulver
2 EL Olivenöl extra vergine
Je 1 TL Limettensaft, Coconut
Aminos Würzsoße und Nährhefe

Zubereitung:

Bratlinge

1) Die Zucchini raspeln in einem Sieb mit 1/2 TL Steinsalz mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.

2) Währenddessen den Blumenkohl in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben und so lange pulsieren, bis er die Konsistenz von Reis hat- Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

3) Die Zucchini raspeln in ein sauberes Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten verrühren, bis ein fester Teig entsteht.

4) Aus dem Teig 12 Bratlinge formen. Je 1 TL Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und 4 Bratlinge darin von beiden Seiten 4-5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Mit den restlichen Bratlingen und dem Öl wiederholen.

Pesto

1) Währenddessen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rundherum 5 Minuten rösten.

2) Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Wenn nötig, 1-2 TL Wasser hinzufügen, um das Mixen zu erleichtern. Mit Salz, Limettensaft und Nährhefe abschmecken.



Balsamico-Erdbeer Pasta



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
340 kcal	13 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	14 g

Zutaten:

2 große Zucchini (500 g)
1/4 TL Steinsalz
60 g Cashewmus
2 EL Balsamico-Essig
1/4 TL schwarzer Pfeffer
Eine Prise Zwiebelpulver
Eine Prise Knoblauchpulver
2 EL ungesüßte Mandelmilch
100 g Erdbeeren, in Scheiben
3 EL Basilikum, fein gehackt
2 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1) Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form drehen. In einer (oder zwei Schüsseln) mit dem Salz mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

2) Währenddessen Cashewmus, Balsamico-Essig, Gewürze und Mandelmilch in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren. Mit Gewürzen abschmecken.

3) Die Zucchininudeln in ein sauberes Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken. In einer Schüssel mit der Soße mischen.

4) Die Spaghetti auf zwei Teller aufteilen und die Erdbeerscheiben, Basilikum und Hanfsamen darüber verteilen.

Tipp: Achte beim Cashewmus darauf, dass es geröstet ist. So schmeckt das Mus intensiver.



Blumenkohl-Steaks mit Romesco-Dip



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
377 kcal	11 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	12 g

Zutaten:

Romesco-Soße

40 g gehobelte Mandeln
2 EL Pinienkerne
70 g Kirschtomaten, halbiert
40 g Röstpaprika aus dem Glas
1 TL Zitronensaft
1/2 Knoblauchzehe, gepresst
Eine Prise Steinsalz
Eine Prise Kreuzkümmel
1 EL Petersilie, fein gehackt

Blumenkohl-Steaks

1 mittelgroßer Blumenkohl (450 g)
2 EL Avocadoöl
Je ¼ TL Steinsalz und Zwiebelpulver
Eine Prise schwarzer Pfeffer
Ein Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Blumenkohl-Steaks

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2) Den Blumenkohl längs durch den Strunk in der Mitte in 4 oder 6 Scheiben schneiden. Jedes Stück sollte einen Teil des Strunks beinhalten, um die Steaks zusammen-zuhalten. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Avocadoöl beträufeln und die Gewürze und den Zitronensaft darüber verteilen.

3) Für 10-12 Minuten in den Ofen geben und nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Dann für 2 Minuten den Ofen auf Grillstufe 230°C schalten. Das Backblech auf die oberste Stufe schieben und den Blumenkohl rösten, bis er leicht gebräunt ist.

Romesco-Soße

1) Die Mandeln und die Pinienkerne nebeneinander auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 4 Minuten in den Ofen geben.

2) Die Mandeln mit den restlichen Zutaten bis auf die Petersilie in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine homogene Creme entsteht. Abschmecken und Petersilie unterrühren. Mit den Blumenkohl-Steaks servieren.



Lupilove Bowl



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
481 kcal	23 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	15 g

Zutaten:

Käsesoße

- 1 EL Kokosöl
- 1 EL teilentöltes Mandelmehl
- ½ TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Limettensaft
- 100 ml Vollfett-Kokosmilch
- 2 EL Nährhefe
- Je ¼ TL Steinsalz und Knoblauchpulver

Gemüse

- 100 g Lupinenkerne im Glas
- 1 Dose Jackfruit-Stücke in Lake
- 150 g rote Paprika und Salatgurke
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- Je 1/4 TL Kreuzkümmel, Knoblauch-, Paprika-, Zwiebel- und Chilipulver
- Eine Prise Steinsalz
- 150 g Baby-Spinat
- 2 EL Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

Gemüse

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Lupinenkerne und Jackfruit-Stücke in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Küchenpapier möglichst trockentupfen.

2) Kokosöl, Gewürze und die in Streifen geschnittene Paprika hinzufügen und gut durchmischen. Auf dem Backblech verteilen und 15-18 Minuten in den Ofen geben, bis die Lupinenkerne goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen.

3) Die Gurke in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Spinat und Koriander mischen.

Käsesoße

1) Kokosöl und Mandelmehl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, bis eine krümelige, goldbraune Masse entsteht. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Für 3-4 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße etwas andickt ist. Vom Herd nehmen und abschmecken.

2) 2/3 der Käsesoße mit dem rohen Salatgemüse mischen. Auf zwei Teller aufteilen und die Jackfruit-Lupinenmischung daneben anrichten. Die restliche Käsesoße darüber verteilen.



Jackfruit Sushi-Wrap



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
382 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
35 g	8 g

Zutaten:

150 g Blumenkohl
3 TL Reisessig oder heller Balsamico
100 g Jackfruit in Salzlake,
abgetropft
(oder 100 g Flusskrebisfleisch)
60 g Avocadoöl-Mayonnaise
¼ TL scharfer Meerrettich ohne
Sahne
½ mittelgroße, reife Avocado
¼ Salatgurke
½ Knoblauchzehe, gepresst
½ TL rote Chiliflocken
Eine Prise Steinsalz
½ TL Limettensaft
2 Nori-Blätter für Sushirollen
1 EL Sesam

Zubereitung:

1) Den Blumenkohl grob hacken, in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben und so lange pulsieren, bis der Kohl eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben. Den Blumenkohlreis in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 4-5 Minuten erhitzen, bis der Reis bissfest ist. Vom Herd nehmen und mit 2 TL Reisessig verrühren.

2) Die Jackfruit-Stücke trockentupfen, fein hacken und mit 1 EL Mayonnaise verrühren. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und 75 g vom Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Gurke vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

3) Die restliche Mayonnaise mit Meerrettich, 1 TL Reisessig, Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Limettensaft pürieren.

4) Je ein Nori-Blatt auf Pergamentpapier legen. Die Hälfte Blumenkohlreis dünn auf dem Blatt verteilen, dabei am oberen Ende des Blatts einen schmalen Streifen (ca. 0,5 cm) freilassen. Die Hälfte der Jackfruit-Füllung, Gurke und Avocado mittig, als horizontalen Streifen auf den Reis geben. Darüber Mayo und Sesam verteilen.

5) Das offene Ende des Nori-Blatts mit Wasser bestreichen. Das Nori-Blatt mit dem Pergamentpapier von unten nach oben eng aufrollen, so dass ein Wrap entsteht. Mit dem zweiten Nori-Blatt und den restlichen Zutaten wiederholen.



Veggie Chili



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien
343 kcal

Protein
12 g

Fett
21 g

Netto-Kohlenhydrate
19 g

Zubereitung:

1) Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebeln, Karotten, Paprika und Sellerie darin rundherum 4 Minuten anbraten. Champignons und Knoblauch hinzufügen und 1 Minute erhitzen.

2) Die Gewürze, passierte Tomaten, Tomatenmark, Wasser und Kokosmehl unterrühren und für 15-20 Minuten einkochen lassen.

3) Mit Salz und Gewürzen abschmecken und auf zwei Schüsseln aufteilen. Die Avocadostreifen und den Koriander darüber verteilen.

Zutaten:

2 EL Kokosöl
50 g rote Zwiebel, fein gehackt
150 g Karotte, in Würfeln
150 g rote Paprika, in Würfeln
2 Selleriestangen, in Ringen
400 g Champignons, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Chilipulver
1/2 EL getrockneter Oregano
1/2 TL Räucherpaprika-Pulver
200 g passierte Tomaten
1 EL Tomatenmark ohne
Zuckerzusatz
500 ml Wasser
1 EL Kokosmehl
1/4 TL Steinsalz
100 g Avocado-Fruchtfleisch, in
Streifen
2 EL Koriander, fein gehackt



Grüne Shakshuka



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
473 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
35 g	19 g

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl
- 1 Lauchstange (200 g), in Ringen
- 200 g Mangold, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Kümmel
- 1/2 TL Steinsalz
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/4 TL getrocknetes Basilikum
- 1/4 TL getrockneter Oregano
- 150 ml Vollfett-Kokosmilch
- 4 mittelgroße Bio-Eier

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Lauchringe darin rundherum 2 Minuten anbraten.
- 2) Den Mangold, Knoblauch und die Gewürze hinzufügen und weitere 5 Minuten rundherum anbraten. Die Kokosmilch unterrühren und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Das Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
- 3) 4 Vertiefungen im Gemüse formen und je 1 Ei hineingeben. Die Pfanne für 10-12 Minuten in den Ofen geben, bis das Eiklar gestockt ist.



Sauerkraut-Puffer



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
411 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	10 g

Zutaten:

Puffer

120 g Sellerieknolle, geraspelt
60 g Karotte, geraspelt
200 g Zucchini, geraspelt
¼ TL + ¼ TL Steinsalz
100 g Sauerkraut
40 g weiße Zwiebel, fein gehackt
1 TL italienische Kräuter
2 Bio-Eier + 1 Bio-Eiklar
2 EL Kokosöl

Mayo-Dip

40 g Avocadoöl-Mayonnaise
½ TL Zitronensaft
1 TL Schnittlauch, fein gehackt
1 TL Dill, fein gehackt
Eine Prise Knoblauchpulver
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Puffer

1) Sellerie-, Karotten- und Zucchini raspel in einer Schüssel mit ¼ TL Salz mischen und 5 Minuten durchziehen lassen. Mit dem Sauerkraut in ein sauberes Geschirrtuch geben und gut ausdrücken.

2) Das Gemüse ohne den Saft mit den restlichen Zutaten bis auf das Kokosöl verrühren. 1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 2 EL von der Gemüse-Ei-Mischung in kleinen Häufchen in die Pfanne geben, mit einem Löffel in runde Form bringen und gleichzeitig 4-5 Puffer anbraten. Von beiden Seiten je 4-5 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Teig wiederholen.

Dip

1) Während die Puffer braten, alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel verrühren. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und zu den Puffern servieren.



Bella Italia Riesenchampignons



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
507 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
39 g	13 g

Zutaten:

Champignons

- 1 TL Olivenöl extra vergine
- 50 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ¼ TL Steinsalz
- 120 g Artischockenherzen in Lake
- 200 g frischer Spinat
- 5 EL ungesüßte Mandelmilch
- 2 TL Limettensaft
- Je 1/4 TL Paprikapulver und Pfeffer
- 60 g Avocadoöl-Mayonnaise
- 500 g Riesen-Champignons

Mandel-Streusel

- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 25 g teilentöltes Mandelmehl
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 TL Nährhefe
- 2 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

Champignons

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. Mit Salz bestreuen und 3 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Artischockenherzen mit Küchenpapier trockentupfen und grob hacken. Mit Spinat und Mandelmilch in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten rundherum anbraten, bis der Spinat zusammenfällt.

2) Die Pfanne vom Herd nehmen und die restlichen Zutaten bis auf die Champignons unterrühren. Mit Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken. Die Stiele aus den Champignons entfernen und die Gemüsefüllung auf die Pilze aufteilen. Für 15 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech in den Ofen geben, bis die Pilze weich sind.

Mandel-Streusel

1) Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die restlichen Zutaten bis auf die Petersilie hinzufügen. Rundherum anbraten, bis die Mischung eine goldbraune Farbe hat und angenehm duftet.

2) Vom Herd nehmen und mit der Petersilie auf den gebackenen Champignons verteilen.



Meeresrauschen-Bowl



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
453 kcal	36 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	14 g

Zutaten:

Fisch

- 2 Seelachs-Filets (250 g)
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Limettensaft
- 2 TL Avocadoöl
- Je 1/4 TL Kreuzkümmel, Zwiebel-, Knoblauchpulver und Steinsalz

Soße

- 50 g Mandelmus
- 1/2 EL Nährhefe
- 1/2 EL Limettensaft
- 50 ml Hühnerbrühe
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- Je 1/2 TL Knoblauch-, Chili- und Zwiebelpulver
- Eine Prise Steinsalz

Zubereitung:

Soße

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Mit Gewürzen und Limettensaft abschmecken.

Gemüse

1) Den Blumenkohl fein hacken und in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben. Kurz pulsieren, bis er eine reisartige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe fein reiben.

2) Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Blumenkohlreis darin rundherum 5 Minuten anbraten, bis er bissfest ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3) Den Salat auf zwei tiefe Teller aufteilen und den Blumenkohlreis und die restlichen Zutaten darüber verteilen.

Fisch

1) Den Fisch mit Küchenpapier trockentupfen. Die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und die Fischfilets in der Marinade wenden, so dass sie gleichmäßig hiervon bedeckt sind.

2) Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Fisch darin 4-5 Minuten von einer Seite anbraten, wenden und weitere 3-4 Minuten anbraten, bis er durchgegart ist. Neben dem Gemüse anrichten und die Soße darüber verteilen.

Meeresrauschen-Bowl

Zutaten:

Gemüse

200 g frische Blumenkohlröschen

Steinsalz und schwarzer Pfeffer

2 Handvoll Salat, fein gehackt

60 g Granatapfelkerne

100 g Radieschen, in Scheiben

100 g Gurke, in Streifen

1 Lauchzwiebel, in Ringen

Chiliringe



Garnelen-Tacos mit fruchtiger Salsa



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
441 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
28 g	22 g

Zutaten:

Salsa

80 g Mango-Fruchtfleisch

80 g Papaya-Fruchtfleisch

30 g rote Zwiebel

1/2 grüne Chilischote, entkernt

2 EL Koriander, fein gehackt

1 TL Limettensaft

Steinsalz und schwarzer Pfeffer

Garnelen

200 g Garnelen, küchenfertig

1 EL Olivenöl

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

und Räucherpaprika-Pulver

1/4 TL Chilipulver

1 Knoblauchzehe, gepresst

Eine Prise Steinsalz

Zubereitung:

Salsa

1) Mango- und Papaya-Fruchtfleisch möglichst fein würfeln. Die Zwiebel und Chilischote fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den Kühlschrank stellen.

Garnelen

1) Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Eine große Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Garnelen darin 3-4 Minuten pro Seite anbraten.

Tacos

1) Den Rotkohl in eine große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten in einem Rührgefäß pürieren und abschmecken. Mit dem Rotkohl mischen.

2) Die Enden von der Sellerieknolle abschneiden und die Knolle schälen. In möglichst dünne Scheiben schneiden - es werden etwa 10 Scheiben benötigt.

3) Eine Grillpfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Selleriescheiben darin von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind.

4) Jeden Sellerie-Taco mit dem Krautsalat, der Salsa und den Garnelen füllen.

Zutaten:

Tacos

- 150 g Rotkohl, fein gehackt
- 1 Lauchzwiebel, fein gehackt
- 40 g Avocadoöl-Mayonnaise
- 2 EL Vollfett-Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Limettensaft
- Eine Prise Steinsalz
- 2 EL Petersilie, gehackt
- Eine kleine Sellerie-Knolle (300 g)



Chili-Thunfisch-Auflauf



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
479 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	9 g

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini (250 g)
- 150 g Thunfisch in Lake
- 2 grüne Chilischoten, entkernt
- 50 g Avocadoöl-Mayonnaise
- 1 EL Cashewmus
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- Je 1/4 TL Steinsalz, Knoblauchpulver und schwarzer Pfeffer
- 1 TL Nährhefe
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 EL Avocadoöl
- 50 g Zwiebel, fein gehackt
- 100 g Staudensellerie, in Ringen
- 1 EL Kokosmehl
- 2 EL Vollfett-Kokosmilch

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini mit einem Gemüseschäler in breite Streifen schneiden. Die Zucchini-Bandnudeln auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10 Minuten in den Ofen geben.
- 2) Die Flüssigkeit aus dem Thunfisch ausdrücken. Die Chilischoten in Ringe schneiden und in einer großen Schüssel mit Thunfisch, Mayonnaise, Cashewmus, Schnittlauch, Gewürzen, Nährhefe und Senf verrühren. Abschmecken.
- 3) Das Avocadoöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebeln und den Sellerie darin rundherum 4 Minuten anbraten. Kokosmehl und Kokosmilch unterrühren und vom Herd nehmen. Zum Thunfisch geben.
- 4) Die Zucchininudeln ebenfalls zum Thunfisch geben und alles verrühren. Die Nudel-Thunfisch-Mischung in einer großen Auflaufform verteilen und für 15-17 Minuten in den Ofen geben. Für die letzten 3 Minuten den Ofen auf Grillstufe schalten. Aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller aufteilen.



Forellencreme auf Rosmarin-Crackern



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
354 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	3 g

Zutaten:

Forellencreme

- 100 g geräuchertes Forellenfilet
- 50 g Avocadoöl-Mayonnaise
- 30 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 1 Selleriestange, fein gewürfelt
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1/4 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Steinsalz

Zubereitung:

Cracker

1) Den Ofen auf 170°C Umlufthitze vorheizen. Alle Zutaten bis auf das Öl und das Eiklar in einer Schüssel mischen. Öl und Eiklar unterrühren, bis ein fester Teig entsteht.

2) Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier etwa 5 mm dick ausrollen. Mit einem Pizzaroller in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Alternativ mit einem runden Keks-Ausstecher oder einem Glas mit scharfem Rand 6-8 Plättchen aus dem Teig ausstechen. Die Cracker auf dem Papier etwas auseinanderschieben.

3) Das Backpapier mit den Crackern auf ein Backblech legen. Für 12-15 Minuten in den Ofen geben, bis die Cracker goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Forellencreme

1) Das Forellenfilet in einem tiefen Teller mit einer Gabel mit der Mayonnaise zerdrücken, so dass eine homogene Creme entsteht. Die restlichen Zutaten unterrühren und abschmecken.

2) Die Forellencreme auf den Crackern verteilen.

Zutaten:

Cracker

50 g gemahlene Mandeln

40 g Leinsamenmehl

1 EL frischer Rosmarin, fein gehackt

1/4 TL Zwiebelpulver

1/2 TL Backpulver

Eine Prise Steinsalz

Eine Prise schwarzer Pfeffer

2 TL Avocadoöl

1 mittelgroßes Bio-Eiklar



Thai-Fischfrikadellen mit Ofengemüse



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
473 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
30 g	12 g

Zutaten:

Ofengemüse

200 g grüner Spargel
250 g Brokkoli
3 Frühlingszwiebeln
2 Baby-Pak Choi
1 rote Chilischote, entkernt
Je 1 EL Avocadoöl und Sesam
Je ¼ TL Steinsalz, Zwiebel-, Ingwer- und Paprika-Pulver

Fisch-Frikadellen

220 g Seelachsfilet, in Würfeln
1 Bio-Eigelb
Je 1 EL rote Currypaste, Koriander und Avocadoöl
50 g Karotte, geraspelt
½ TL geriebene Bio-Limettenschale
2 EL Avocadoöl-Mayonnaise

Zubereitung:

Ofengemüse

1) Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die holzigen Ende vom Spargel abschneiden und den Spargel, Brokkoli und die Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Den Baby-Pak Choi vierteln. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden.

2) Das Gemüse in einer großen Schüssel mit Avocadoöl und den Gewürzen mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10-12 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. 1 Minute vor Ende der Backzeit den Sesam über dem Gemüse verteilen.

Fisch-Frikadellen

1) Währenddessen den Fisch mit Eigelb und Currypaste in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine homogene Paste entsteht. Alternativ mit einem Pürierstab pürieren. In einer Schüssel mit Koriander, Karotte und Limettenschale verrühren.

2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Teig in Golfball-großen Portionen in die Pfanne geben und mit einem Pfannenwender leicht andrücken.

3) Von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, bis die Fisch-Frikadellen goldbraun sind. Mit dem Ofengemüse und der Avocadoöl-Mayonnaise anrichten.



Toskana-Garnelen mit Rübchen



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
440 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	14 g

Zutaten:

Garnelen

250 g Garnelen, küchenfertig
2 EL Kokosöl
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 Soft-Tomaten ohne Öl
100 ml Kokoscreme
¼ TL Steinsalz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
½ TL Oregano
2 EL Nährhefe
150 g Babyspinat
1 EL Petersilie, gehackt
1 EL Basilikum, gehackt

Rüben

300 g Mairüben oder Steckrübe,
geschält
1 EL Gemüsebrühe

Zubereitung:

Rüben

1) Die Rüben in grobe Würfel schneiden. In einen kleinen Topf geben, mit Wasser bedecken und die Gemüsebrühe unterrühren. Zum Kochen bringen und 7-10 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Rüben bissfest sind.

2) In ein Sieb abgießen und in eine Schüssel geben. Mit einem Topfdeckel abdecken, bis die Garnelen fertig sind.

Garnelen

1) Während die Rüben kochen, die Garnelen mit Küchenpapier trockentupfen. Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Garnelen und den Knoblauch darin 4 Minuten rundherum anbraten.

2) Den Herd auf mittlere bis niedrige Stufe herunterschalten. Die Tomaten in dünne Streifen schneiden und hinzufügen. Für 2 Minuten rundherum anbraten. Mit Kokoscreme ablöschen. Salz, Pfeffer, Oregano und Nährhefe unterrühren. Zum Schluss den Spinat in die Pfanne geben und solange erhitzen, bis er zusammenfällt.

3) Die frischen Kräuter untermischen, abschmecken und die Garnelen auf zwei Teller aufteilen. Mit den Rüben servieren.



Lachs-Blinis mit Mandel-Spinat



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
490 kcal	38 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	7 g

Zutaten:

Blinis

60 g teilentöltes Mandelmehl
1/4 TL Backpulver
Eine Prise Steinsalz
2 große Bio-Eier
3 EL ungesüßte Mandelmilch
2 TL + 2 TL Avocadoöl

Mandel-Spinat

1 TL Avocadoöl
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 TL geriebene Bio-Zitronenschale
Je 1/4 TL Steinsalz und schwarzer Pfeffer
20 g gehobelte Mandeln
200 g Blattspinat, grob gehackt
50 g rote Zwiebel, in Scheiben
80 g Räucher-Wildlachs, in Streifen
1 EL Dill, fein gehackt

Zubereitung:

Blinis

1) Die Eier trennen und das Eigelb mit Mandelmilch und 2 TL Avocadoöl verrühren. Mandelmehl, Backpulver und Salz unterrühren.

2) Das Eiklar steifschlagen und vorsichtig unter den Mandelteig heben.

3) 1 TL Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen gehäuften Teelöffel vom Teig pro Blini in die Pfanne geben und 45-60 Sekunden pro Seite anbraten. Gleichzeitig 7-8 Blinis in der Pfanne ausbacken.

4) Mit dem restlichen Teig und Öl wiederholen.

Mandel-Spinat

1) Das Avocado-Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer unterrühren und 1 Minute erhitzen.

2) Die Mandeln in der Pfanne verteilen und den Spinat in 2-3 Portionen hinzufügen. Dabei kurz warten, bis der Spinat zusammenfällt. Abschmecken und vom Herd nehmen.

3) Die Blinis auf zwei Teller aufteilen. Den Mandel-Spinat, Lachs, Zwiebelringe und Dill darüber verteilen.



Asia Orangen-Hähnchen



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
412 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	13 g

Zutaten:

Hähnchen

250 g Hähnchenbrust
2 EL Kokosöl
250 g frische Brokkoli-Röschen
2 TL Sesam

Soße

2 EL Coconut Aminos Würzsoße
2 EL frisch gepresster Orangensaft
Je 1 TL Sesamöl und Erythrit
Eine Prise schwarzer Pfeffer
¼ TL Steinsalz
½ EL geriebene Bio-Orangenschale

Blumenkohl-Reis

250 g frische Blumenkohl-Röschen
1 EL Kokosöl
Steinsalz, Chili-, Knoblauch- und
Kurkumapulver

Zubereitung:

Hähnchen

1) Das Hähnchen in kleine, etwa 2 cm große Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Das Hähnchen darin rundherum 5 Minuten scharf abraten, bis es goldbraun ist.

2) Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Rundherum 3-4 Minuten erhitzen.

Blumenkohl-Reis

1) Während das Hähnchen angebraten wird, 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. Den Blumenkohlreis hinzufügen und 4-5 Minuten darin anbraten. Mit Salz, Chilipulver, Knoblauchpulver und Kurkuma abschmecken. Der Reis sollte bissfest und nicht matschig sein, dann ist er fertig. Vom Herd nehmen.

Soße

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und für 4-5 Minuten in der Pfanne köcheln lassen, bis die Soße etwas eingekocht ist. Hähnchen und Brokkoli unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Den Sesam darüber streuen.

2) Das Orangen-Hähnchen mit dem Blumenkohl-Reis anrichten.



Süß Sauer-Hackbällchen Schalen



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
75 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
10 g	1 g

Zutaten:

Hackbällchen

- 250 g Rinderhack
- 10 g Kokosmehl
- 1 EL Basilikum, fein gehackt
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- Eine Prise rote Chiliflocken
- ¼ TL Steinsalz
- 1 EL Kokosöl

Soße

- Je 1 EL Sesamöl, Wasser, Limettensaft und Apfelessig
- 2 EL asiatische Fischsoße
- ½ EL Puder-Erythrit
- Eine Prise rote Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung:

Hackbällchen

1) Alle Zutaten bis auf das Kokosöl in eine große Schüssel geben und mit den Händen kneten, bis alles gut durchmischt ist. Aus der Hackmasse 10 Bällchen formen.

2) Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Hackbällchen darin rundherum 8-9 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Darauf achten, die Bällchen nicht zu früh zu wenden, da sie sonst zerfallen.

Soße

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Limettensaft, Erythrit und Chiliflocken abschmecken.

Salat-Schalen

1) Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Je 2 Salatblätter übereinanderlegen. Die Hackbällchen auf die Salat-Schalen aufteilen und die Chiliringe, Radieschen, Gurke und Karotte darüber verteilen.

2) Das Dressing über die Füllung in den Salat-Schalen träufeln.

Süß Sauer-Hackbällchen Schalen

Zutaten:

Soße

½ EL Avocadoöl

1 EL Coconut Aminos Würzsoße

½ EL mittelscharfer Senf

1 EL Erythrit

½ TL geriebener Ingwer

Eine Prise schwarzer Pfeffer

¼ TL geriebene Bio-Limettenschale

Saft von ½ Limette



Piccata-Hähnchen mit grünen Bohnen



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
436 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	9 g

Zutaten:

250 g Hähnchenbrustfilet
¼ + ¼ TL Steinsalz
¼ TL + Eine Prise schwarzer Pfeffer
2 EL Avocadoöl
300 g grüne Bohnen, geputzt
2 Knoblauchzehen, in dünnen
Scheiben
½ TL geriebene Bio-Zitronenschale
¼ TL getrockneter Thymian
¼ TL getrockneter Oregano
3 EL Knochenbrühe oder
Hühnerbrühe
3 EL Vollfett-Kokosmilch
1 EL Zitronensaft
30 g Pinienkerne
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

- 1) Die Hähnchenbrust in 2 gleich große Stücke schneiden und von beiden Seiten mit insgesamt ¼ TL Salz und Pfeffer bestreuen. 1 EL Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Hähnchenbrust darin von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten, bis sie goldbraun ist. Aus der Pfanne nehmen.
- 2) Das übrige Avocadoöl in die Pfanne geben und die grünen Bohnen darin rundherum 2 Minuten scharf anbraten. Knoblauch, Zitronenschale, Thymian und Oregano hinzufügen und unter Rühren 1 Minute anbraten. Mit Zitronensaft, Brühe und Kokosmilch ablöschen und das Hähnchen in die Pfanne geben. Für 1-2 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße etwas eingekocht ist. Mit ¼ TL Salz, einer Prise Pfeffer, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.
- 3) Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rundherum 4 Minuten rösten, bis sie angenehm duften. Die Hähnchen-Piccata auf 2 Teller aufteilen und mit den Pinienkernen bestreuen.



Delicioso Mexico-Bowl



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
458 kcal	27 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	9 g

Zutaten:

Scharfes Hack

1 EL Avocadoöl
40 g weiße Zwiebel, fein gehackt
250 g Rinderhackfleisch
Je ¼ TL Kurkuma-, Chili-, Knoblauch-, Paprika-Pulver, gemahlener Kreuzkümmel und Steinsalz

Reis-Bowl

300 g frische Blumenkohlröschen
2 TL Avocadoöl
50 g Radieschen, in Scheiben
¼ TL Kurkumapulver
3 EL Hühnerbrühe
½ TL geriebene Bio-Limettenschale
1 EL Koriander, fein gehackt
¼ TL Steinsalz und Pfeffer
2 Tomaten, fein gewürfelt
¼ Salatgurke, in Scheiben

Zubereitung:

Scharfes Hack

1) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Zwiebeln und das Kurkumapulver in die Pfanne geben und 2 Minuten rundherum anbraten.

2) Das Rinderhack in die Pfanne geben und 4 Minuten scharf anbraten. Dabei das Hack mit einem Holzlöffel zerpfücken. Die Gewürze unterrühren und den Herd auf niedrige Stufe herunterschalten, während der Reis zubereitet wird.

Reis-Bowl

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

2) Das Avocadoöl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Blumenkohlreis, Radieschen und Kurkumapulver hinzufügen. Den Reis rundherum 4 Minuten anbraten. Brühe, Limettenschale, Koriander, Salz und Pfeffer unterrühren und den Reis abschmecken. Für 2 Minuten erhitzen, dann vom Herd nehmen und mit dem scharfen Hack mischen.

3) Auf 2 Teller aufteilen und die Tomatenwürfel und Gurkenscheiben dazu anrichten.



Berberere Lamm-Curry



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
507 kcal	32 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	17 g

Zutaten:

Berberere-Gewürz

Je 1/2 TL schwarzer Pfeffer,
Paprikapulver edelsüß, Nelkenpulver
und gemahlener Kreuzkümmel

Je 1/4 TL Koriander-, Kurkuma-,
Kardamompulver

Eine Prise Zimt

Curry

200 g Kirschtomaten, halbiert

1 EL Avocadoöl

250 g Lammfilet, in Würfeln

50 g Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

300 g Brokkoli, grob gehackt

150 ml Vollfett-Kokosmilch

1/2 TL Steinsalz

3 EL Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Berberere-Gewürz

1) Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Curry

1) Die Tomaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und kurz pulsieren, bis eine stückige Soße entsteht.

2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Lammfleisch darin rundherum 5-6 Minuten scharf anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen.

3) Die Zwiebeln in die Pfanne geben und 3 Minuten rundherum anbraten, bis sie glasig sind. Das Berbere-Gewürz und den Knoblauch hinzufügen und gut umrühren.

4) Den Brokkoli, Kokosmilch, die stückigen Tomaten und das Lammfleisch hinzufügen. Den Herd auf niedrige bis mittlere Stufe herunterschalten und das Curry für 6-7 Minuten schwach köcheln lassen. Das Salz unterrühren und nach Bedarf nachwürzen.

5) Auf 2 Schüsseln aufteilen und mit Petersilie bestreuen.



Mini-Frikadellen mit Kräuter-Püree



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
518 kcal	37 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	11 g

Zutaten:

Blumenkohl-Püree

250 g Blumenkohl, grob gehackt
1/4 TL Steinsalz
1/4 TL Knoblauchpulver
Eine Prise schwarzer Pfeffer
Je 1 EL Petersilie und Basilikum
1 EL Cashewmus

Frikadellen

200 g Rinderhack
1 mittelgroßes Bio-Eiklar
30 g teilentöltes Mandelmehl
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
Je 1/4 TL Steinsalz, schwarzer Pfeffer, Zwiebelpulver
50 g Champignons, fein gehackt
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Blumenkohl-Püree

1) Den Blumenkohl in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Für 8-9 Minuten schwach köcheln lassen. Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2) Den Kohl mit den restlichen Zutaten pürieren und abschmecken. Zurück in den Topf geben und auf niedriger Stufe warmhalten.

Frikadellen

1) Alle Zutaten bis auf das Kokosöl in einer großen Schüssel mit den Händen zu einem glatten Teig kneten.

2) Aus dem Teig golfballgroße Frikadellen formen. Das Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Frikadellen rundherum 7 Minuten anbraten, bis sie von außen leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen.

Soße

1) Kokosöl, Zwiebeln, Knoblauch und Mandelmehl in der Pfanne 3 Minuten erhitzen. Mit Brühe und Coconut Aminos ablöschen und die Pilze hinzufügen.

2) Die Hackbällchen in die Soße geben und 6-8 Minuten erhitzen, bis die Frikadellen gar sind. Abschmecken und mit dem Püree servieren.

Zutaten:

Soße

1 TL Kokosöl

40 g Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 TL Mandelmehl

100 ml Rinderbrühe

1 TL Coconut Aminos Würzsoße

100 g Champignons, fein gehackt



Bratreis Hawaii



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
405 kcal	28 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	23 g

Zutaten:

300 g frische Blumenkohlröschen
2 EL Kokosöl
150 g Kochschinken, in Würfeln
50 g Zwiebel, fein gehackt
150 g orange Paprika, in Würfeln
100 g Zucchini in Würfeln
2 mittelgroße Bio-Eier
1 Knoblauchzehe, gepresst
120 g Ananas-Fruchtfleisch, in Würfeln
3 EL Coconut Aminos Würzsoße
1/2 TL geriebener Ingwer
1/8 TL Chilipulver
1/2 TL Räucherpaprika-Pulver
Eine Prise Steinsalz
2 Lauchzwiebeln, in Ringen (nur der grüne Teil)

Zubereitung:

1) Den Blumenkohl fein hacken und in eine Küchenmaschine mit S-Klinge geben. Kurz pulsieren, bis er eine Reis-artige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.

2) 1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok auf mittlerer Stufe erhitzen. Kochschinken, Zwiebel, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben und rundherum 2 Minuten anbraten. An eine Seite der Pfanne schieben.

3) Die Eier in einer Schüssel verrühren und in die leere Pfannenseite geben. Wie ein Rührei anbraten und dabei mit einem Holzlöffel zerpfücken. Mit dem Schinken-Gemüse-Mix verrühren und Knoblauch und Ananas hinzufügen. Für 2 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

4) Das restliche Kokosöl in der Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis 2 Minuten rundherum anbraten, bis er bissfest ist. Den Schinken-Gemüse-Mix und die restlichen Zutaten bis auf die Lauchzwiebeln unterrühren. Abschmecken und auf zwei Teller aufteilen. Mit Lauchzwiebeln bestreuen.



Wilde Spieße mit Chimichurri



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
404 kcal	31 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	8 g

Zutaten:

Spieße

- 250 g Wildfilet (Hirsch oder Wildschwein), in 2 cm Würfeln
- 1 EL Avocadoöl
- Schwarzer Pfeffer
- Steinsalz
- 50 g rote Zwiebel, in Stücken
- 100 g Kirschtomaten
- 4 Holzspieße

Gegrillte Auberginen

- 1 mittelgroße Aubergine (250 g)
- 1 TL + 1/4 TL Steinsalz
- 2 EL Avocadoöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL gehackte, frische Petersilie
- 1 EL gehackter, frischer Oregano
- 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Gegrillte Auberginen

1) Die Auberginen in 6-7 mm dicke, gleichmäßige Scheiben schneiden und auf einem großen Brett verteilen. 1 TL Salz über die Auberginenscheiben streuen und 15 Minuten ziehen lassen, damit etwas Flüssigkeit austritt. Danach die Scheiben mit Küchenpapier trockentupfen.

2) Die restlichen Zutaten in einem tiefen Teller verrühren und die Auberginenscheiben einzeln in der Öl-Mischung wenden. Die Auberginen von beiden Seiten 5-6 Minuten auf hoher Stufe grillen. Alternativ eine Grillpfanne verwenden und die Scheiben 7-8 Minuten pro Seite anbraten.

3) Die gegrillten Auberginen mit der restlichen Öl-Mischung bestreichen.

Chimichurri

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis eine stückige Soße entsteht.

Spieße

1) Das Filet von beiden Seiten mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Abwechselnd mit den Zwiebelstücken und Tomaten auf die Holzspieße stecken.

2) Die Spieße von beiden Seiten bei hoher Hitze von beiden Seiten 2-4 Minuten grillen (je nach gewünschter Garstufe). Mit den Auberginen und der Chimichurri anrichten.

Wilde Spieße mit Chimichurri

Zutaten:

Chimichurri

2 EL Petersilienblätter

1 EL Korianderblätter

1 EL rote Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Olivenöl extra vergine

1 EL Apfelessig

Eine Prise Steinsalz und Pfeffer

1 TL Wasser



Pfannen-Fajita



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
411 kcal	32 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	12 g

Zutaten:

Steak

250 g Rumpsteak

1 EL Limettensaft

Je eine Prise Chili- und Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer

Je 1/4 TL Steinsalz und getrockneter

Oregano

1 EL Kokosöl

Gemüse

Je 120 g rote und gelbe Paprika

1 grüne Chilischote, entkernt

1 EL Kokosöl

50 g Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

70 g Fenchel, in Streifen

125 ml Gemüsebrühe

1 Lauchzwiebel, in Ringen

100 g Avocado-Fruchtfleisch

3 EL Koriander, fein gehackt

Zubereitung:

Steak

1) Das Rumpsteak in dünnen Scheiben gegen die Faser schneiden. In einer Schüssel mit den restlichen Zutaten bis auf das Kokosöl mischen.

2) Das Kokosöl in einer großen Pfanne oder einem Wok auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Steak mit der Marinade darin verteilen. Von beiden Seiten 3 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Gemüse

1) Die Paprikas in dünne Streifen und die Chilischote in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Paprikastreifen, Zwiebel, Knoblauch und Fenchel rundherum 5 Minuten anbraten.

2) Mit Brühe ablöschen und die Chilischeiben, Lauchzwiebel, Steak und den ausgetretenen Fleischsaft vom Teller in die Pfanne geben. Rundherum 6-8 Minuten anbraten. Abschmecken und auf zwei Teller aufteilen.

3) Das Avocado-Fruchtfleisch in Streifen schneiden und mit dem Koriander auf der Pfannen-Fajita verteilen.



Blueberry Almond Porridge



Vorbereitung: 15 Min



0 Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
527 kcal	27 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
36 g	10 g

Zubereitung:

1) Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren und Mandeln in einem kleinen Topf verrühren. Zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 5-10 Minuten schwach köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Vanillemark, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

2) Den Porridge auf 2 Schüsseln aufteilen. Die Blaubeeren und Mandeln auf dem Porridge verteilen.

Zutaten:

50 g teilentöltes Mandelmehl
30 g Kokosraspeln
2 EL gemahlene Leinsamen
2 EL Kokosmehl
2 EL geschälte Hanfsamen
Eine Prise Vanillemark
400 ml ungesüßte Mandelmilch
1 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
80 g Blaubeeren
20 g Mandeln, gehackt



Strawberry Cheesecake Pudding



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
436 kcal	18 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
32 g	12 g

Zutaten:

Erdbeer-Kompott

150 g frische Erdbeeren, gewürfelt
1 EL frisch gepresster Orangensaft
½ EL Chiasamen
Eine Prise Vanillemark

Chia-Pudding

30 g Chiasamen
150 ml Kokoscreme
100 ml ungesüßte Mandelmilch
40 g Vanille-Proteinpulver
Eine Prise Vanillemark
50 g frische Erdbeeren, in Scheiben
20 g Kokoschips (optional)

Zubereitung:

Erdbeer-Kompott

1) Erdbeeren und Orangensaft in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel 10 Minuten schwach köcheln lassen.

2) Mit einem Pürierstab pürieren und die Chiasamen und das Vanillemark unterrühren.

Chia-Pudding

1) Während das Kompott kocht, die Chiasamen, Kokoscreme und Mandelmilch in einem zweiten Kochtopf zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 7-8 Minuten schwach köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Proteinpulver und Vanillemark unterrühren.

2) Das Erdbeer-Kompott auf 2 Glasschalen aufteilen. Den Chia-Pudding und die Erdbeeren darüber verteilen. Für 10 Minuten ruhen lassen.

3) Währenddessen die Kokoschips in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten. Über dem Chia-Pudding verteilen.



Kürbis-Frühstücksmuffins



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 10 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
192 kcal	8 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
16 g	3 g

Zutaten:

55 g Kokosmehl
55 g teilentöltes Mandelmehl
50 g Puder-Erythrit
1 EL Backpulver
1 EL Lebkuchen-Gewürz
¼ TL Steinsalz
4 große Bio-Eier (Raumtemperatur)
180 g Kürbispüree (Raumtemperatur)
120 g Kokosöl, geschmolzen
1 TL Vanille-Extrakt
2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 10 Vertiefungen eines Muffin-Backblechs mit Papierformen auslegen.

2) Kokosmehl, Mandelmehl, Erythrit, Backpulver, Lebkuchen-Gewürz und Salz in einer großen Schüssel mischen. Die restlichen Zutaten bis auf die Kürbiskerne mit einem elektrischen Handmixer unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

3) Den Teig gleichmäßig auf das Muffin-Backblech aufteilen und die Kürbiskerne darüber streuen. Für 18-22 Minuten in den Ofen geben, bis die Muffins auf der Oberseite goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



Berry Boost Smoothie-Bowl



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
460 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	17 g

Zutaten:

Smoothie

60 g Baby-Spinat
120 g TK-Wildheidelbeeren
120 g TK-Blumenkohlröschen
250 ml Wasser
2 EL Mandelmus
2 EL Vanille-Proteinpulver
2 TL Limettensaft
1/2 TL Vanillemark
1 TL geriebene Ingwerwurzel
1/2 TL Ceylon-Zimt

Toppings

50 g Walnusskerne, gehackt
Eine Prise Ceylon-Zimt
Je 30 g Physalis, Erdbeeren und
Brombeeren (oder andere Beeren)
2 TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

Smoothie

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Limettensaft, Zimt und Ingwer abschmecken.

2) Auf zwei Schüsseln aufteilen.

Toppings

1) Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten und mit Zimt bestreuen.

2) Die Walnusskerne, Früchte und Hanfsamen auf der Smoothie-Basis verteilen.



Haselnuss-Schokopudding



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
463 kcal	10 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
43 g	9 g

Zutaten:

300 g reifes Avocado-Fruchtfleisch
20 g ungesüßtes Kakaopulver
45 g Haselnussmus
¼ TL Vanille-Extrakt
1 ½ EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
3 EL ungesüßte Mandelmilch
2 EL gehackte Haselnusskerne

Zubereitung:

1) Alle Zutaten bis auf die Haselnusskerne in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht.

2) Mit Erythrit und Stevia abschmecken. Den Pudding auf 2 Schüsseln aufteilen. Die Haselnusskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe 3 Minuten rösten. Über dem Schokopudding verteilen.



Fluffige Mandel-Pancakes mit Beeren



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 8 Stück

Nährwerte/ Pancake (ohne Beeren):

Kalorien	Protein
80 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
5 g	1 g

Zutaten:

60 g teilentöltes Mandelmehl
20 g Mandelmehl
3 TL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
3/4 TL Backpulver
1/2 TL Guarkernmehl
3 mittelgroße Bio-Eier
(Raumtemperatur)
15 g Kokosöl, geschmolzen
6 EL ungesüßte Mandelmilch
(Raumtemperatur)
1/2 TL Vanillemark

Zubereitung:

1) Mandelmehl, Erythrit, Monk Fruit, Backpulver und Guarkernmehl in einer Schüssel mischen. Die restlichen Zutaten mit einem elektrischen Handmixer verrühren.

2) Die trockenen zu den feuchten Zutaten geben und unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Für 10 Minuten quellen lassen.

3) Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und etwas Kokosöl darin schmelzen. Den Teig esslöffelweise in 4 Portionen in die Pfanne geben und mit einem Löffel verteilen, so dass eine runde Pancake-Form entsteht. Von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten, bis die Pancakes goldbraun sind.

4) Aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Teig und ggf etwas Öl wiederholen.



Himbeer-Vanille-Chiacreme



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
449 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	7 g

Zutaten:

30 g Macadamia-Nüsse, gehackt
2 EL Kokoschips
120 g Himbeeren
50 ml Vollfett-Kokosmilch
300 ml ungesüßte Mandelmilch
1/4 TL Vanillemark
1 TL geriebene Zitronenschale
1 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Monk Fruit-Extrakt
4 EL Chiasamen
2 EL Collagen-Pulver

Zubereitung:

1) Die Macadamias und Kokoschips in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten auf mittlerer Stufe rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Vom Herd nehmen.

2) 80 g Himbeeren, Kokosmilch, Mandelmilch, Vanillemark, Zitronenschale, Erythrit und Monk Fruit-Extrakt in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren. In einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen.

3) Die Chiasamen hinzufügen und 5 Minuten schwach köcheln lassen. Vom Herd nehmen, das Collagen-Pulver unterrühren und 10 Minuten quellen lassen.

4) Auf zwei Schüsseln aufteilen und mit den restlichen Himbeeren, Macadamia-Nüssen und Kokoschips belegen.



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.