



Asiatische Keto Küche



Inhaltsverzeichnis

- 2** Bang Bang-Erdnusshähnchen
- 5** Ramen-Nudelsuppe
- 7** Nudelpfanne Lo Mein
- 9** Thai Kokos-Mango-Pudding
- 11** Frühlingsrollen-Bowl
- 13** Mongolisches Rind mit Brokkoli
- 15** Entenbrust mit Pflaumensoße
- 17** Blumenkohl-Bratreis
- 19** Rindfleisch „Szechuan Art“
- 21** Süß-Sauer Hähnchen-Wraps
- 23** Reispfanne mit Garnelen
- 25** Sushi-Burrito
- 27** Kohlrabinudel-Pad Thai
- 29** Bombay-Garnelen
- 31** Ingwer-Kokos Lachsfilets
- 33** Chinesischer Kohlsalat
- 35** Garnelen im Kokos-Knusper-Mantel
- 37** Schwarzes Sesam-Eis
- 39** Tom Yum-Suppe
- 41** Blumenkohl-Pakorras mit Tomaten Dip
- 43** Fleischbällchen-Suppe
- 45** Mildes Fisch-Curry
- 47** Teriyaki-Hähnchenspieße
- 49** Spinat mit Goma-Dressing

Bang Bang-Erdnusshähnchen



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
382 kcal	37 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	9 g

Zutaten:

Hähnchen

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL kaltes Wasser
- 1 TL Pfeilwurzelsstärke
- 1 EL geriebene Ingwerwurzel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ½ TL Coconut Aminos Würzsoße
- ½ TL Balsamico-Essig
- 2 EL Puder-Erythrit
- Eine Prise 5-Gewürze-Pulver
- ½ TL rosa Himalaya-Salz

Soße

- 1 EL Hühnerbrühe oder Knochenbrühe
- ½ EL Balsamico-Essig
- 1 TL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 TL Avocadoöl
- ½ EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Hähnchen

1) Das Hähnchen in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Wasser mit der Stärke verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Die restlichen Zutaten unterrühren. Das Hähnchen in einer großen Schüssel mit der Marinade mischen.

Soße

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.

Gemüse

1) Das Kokosöl in einem Wok oder in einer tiefen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Die Enden von den Chilischoten abschneiden und mit den Pfefferkörnern 15 Sekunden scharf anbraten, bis die Chili anfängt, zu dampfen.

2) An den Rand des Woks schieben und das marinierte Hähnchen hinzufügen. Für 8-10 Minuten unter Rühren anbraten, bis das Hähnchen von allen Seiten leicht gebräunt ist.

3) Die Paprika und den Chinakohl in den Wok geben und unter Rühren 1 Minute anbraten, so dass das Gemüse noch bissfest ist. Den Herd auf mittlere Stufe herunterschalten und die Erdnüsse und Frühlingszwiebeln unterrühren. Mit Salz, 5-Gewürze-Pulver und Coconut Aminos abschmecken. Die Chilischoten mit einer Küchenzange aus dem Wok nehmen.

4) Dazu passen Blumenkohlreis oder Gemüsenudeln.

Bang Bang-Erdnusshähnchen

Zutaten:

Gemüse

1 EL Kokosöl

4 kleine, getrocknete Chilischoten

½ TL grüne Pfefferkörner

1 rote Paprika, in Würfeln (ca. 150 g)

150 g Chinakohl, grob gehackt

40 g ungesalzene Erdnüsse, gehackt

2 Frühlingszwiebeln, in Ringen



Ramen-Nudelsuppe



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
246 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
12 g	13 g

Zutaten:

Suppe

2 EL Coconut Aminos Würzsoße
750 ml Hühnerbrühe oder
Knochenbrühe
½ TL geriebene Ingwerwurzel
1 EL Limettensaft
2 EL Puder-Erythrit
¼ TL rosa Himalaya-Salz
100 g Shiitake-Pilze, in Scheiben

Toppings

1 mittelgroße Zucchini (ca. 200 g)
1 Baby-Pak Choi, längs halbiert
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1 TL Sesam
Gehacktes, frisches Basilikum
2 weichgekochte Bio-Eier, halbiert

Zubereitung:

1) Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Julienne-Gemüseschäler in Spaghetti-Form bringen.

Suppe

1) Alle Zutaten bis auf die Pilze in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Suppe kocht, die Pilze hinzufügen und 5-6 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Limettensaft und Erythrit abschmecken. Die heiße Suppe auf 2 tiefe Suppenschüsseln aufteilen.

Toppings

1) In jede Schüssel die Hälfte der Zucchininudeln, ½ Pak Choi und die Hälfte der Frühlingszwiebeln geben und 4 Minuten durchziehen, damit das Gemüse in der Suppe gart.

2) Sesam und Basilikum über die Suppe streuen und die halbierten Eier darauflegen.



Nudelpfanne Lo Mein



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 7 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion (ohne Ei):

Kalorien	Protein
246 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
17 g	13 g

Zutaten:

Soße

2 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 EL Puder-Erythrit
1 TL Sesamöl
¼ TL Ingwerpulver
Ein paar Spritzer Tabasco Würzsoße

Gemüse

2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
2 EL Sesamöl
100 g Champignons, in Scheiben
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 rote Paprika, in Streifen (ca. 120 g)
100 g Brokkoliröschen, fein gehackt
3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
Rosa Himalaya-Salz
Schwarzer Pfeffer
2 hartgekochte Bio-Eier (optional)
Gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

Soße

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren.

Gemüse

1) Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Julienne-Gemüseschäler in Spaghetti-Form bringen. 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Nudeln darin rundherum 1-2 Minuten scharf anbraten, bis sie bissfest sind. Aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen in ein Sieb geben.

2) Das restliche Sesamöl in die Pfanne geben und die Champignons und den Knoblauch bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Paprika, Brokkoli, Frühlingszwiebeln und die Soße in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Für 4-5 Minuten erhitzen, so dass das Gemüse bissfest bleibt.

3) Die Zucchini-Nudeln mit den Händen ausdrücken und unter das Pfannengemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Eier halbieren und mit dem Koriander auf das Nudelgemüse legen.



Thai Kokos-Mango-Pudding



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Std 5 Min



Gesamt: 2 Std 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
392 kcal	10 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	17 g

Zutaten:

30 g weiße Chiasamen
200 ml Vollfett-Kokosmilch
150 ml Kokoswasser
¼ TL Vanillemark
15 g Vanille-Proteinpulver
120 g reifes Mango-Fruchtfleisch
1 TL Limettensaft
1 EL ungesüßte Kokoschips

Zubereitung:

- 1) Die Chiasamen mit Kokosmilch und Kokoswasser in einer Schüssel verrühren und mindestens 2 Stunden bei Raumtemperatur quellen lassen.
- 2) Vanillemark und Proteinpulver mischen und unter den Chiapudding rühren. Das Mango-Fruchtfleisch mit Limettensaft in einen Mixer geben und kurz pulsieren, bis eine stückige Soße entsteht.
- 3) Die Mango-Soße abwechselnd mit dem Chia-pudding in ein Dessertglas schichten. Die Kokoschips 4 Minuten in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und auf dem Kokos-Mango-Pudding verteilen.



Frühlingsrollen-Bowl



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
512 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
27 g	19 g

Zutaten:

200 g Spitzkohl
150 g frischer Rotkohl
250 g Rinder-Hackfleisch
1 EL Sesamöl
½ rote Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)
2 Knoblauchzehen, gepresst
100 g Champignons, in Scheiben
4 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 TL Ingwerpulver
Eine Prise gemahlener Anis
¼ TL Chilipulver
1 kleine Karotte, geraspelt (ca. 60 g)
100 g Mungobohnensprossen
1 mittelgroße Frühlingszwiebel, in Ringen
1 EL Cashewkerne, gehackt

Zubereitung:

1) Spitzkohl und Rotkohl mit einem scharfen Messer oder einer Küchenmaschine in möglichst feine Streifen schneiden. Das Hackfleisch in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe 5 Minuten anbraten und dabei mit einem Holzlöffel in Stücke brechen. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

2) Den Herd auf mittlere Stufe herunterschalten und das Sesamöl und die Zwiebel in die Pfanne geben. Für 5 Minuten rundherum anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Knoblauch und Champignons unterrühren und für 1 Minute anbraten, bis der Knoblauch angenehm duftet.

3) Coconut Aminos mit Ingwerpulver, Anis und Chilipulver verrühren und mit Spitzkohl, Rotkohl, Karotte und Sprossen in die Pfanne geben. Für 6-8 Minuten erhitzen und dabei mehrmals umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig angebraten wird. Das Hackfleisch unterrühren und mit Ingwer, Anis und Chili abschmecken.

4) Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen bestreuen. Dazu passen Blumenkohlreis, Naan-Brot, oder Gemüsenudeln.



Mongolisches Rind mit Brokkoli



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
468 kcal	44 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	13 g

Zutaten:

Rindfleisch

250 g Rinder-Steak (z.B. aus der Lende oder Flanke)
2 TL Coconut Aminos Würzsoße
2 TL Rinderbrühe oder Knochenbrühe
1 EL Avocadoöl

Knoblauchsoße

2 EL Rinderbrühe oder Knochenbrühe
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ EL Ingwerpulver
½ TL Pfeilwurzelsstärke
1 TL Cashewmus
1 EL Puder-Erythrit

Brokkoli

1 EL Avocadoöl
350 g Brokkoli, grob gehackt
½ EL rote Chiliflocken

Zubereitung:

Rindfleisch

1) Das Steak möglichst dünn gegen die Faser schneiden und mit Coconut Aminos und Rinderbrühe in einer Schüssel mischen. Für 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2) Das Avocadoöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die marinierten Steakstreifen darin verteilen, so dass das Fleisch nicht überlappt. Das Steak 2 Minuten anbraten, wenden und 1 Minute von der anderen Seite anbraten. Aus dem Wok nehmen und in eine Schüssel geben.

Brokkoli

1) Avocadoöl in den noch heißen Wok geben und den Brokkoli und die Chiliflocken auf mittlerer bis hoher Stufe darin 1 Minute unter Rühren anbraten. 2 EL Wasser hinzufügen und den Deckel 30 Sekunden auf den Wok setzen. Den Deckel abnehmen und den Brokkoli 2-3 Minuten weiter garen, bis das Wasser komplett verdunstet ist.

Knoblauchsoße

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit den Steakstreifen zum Brokkoli geben und alles gut durchmischen. Mit Ingwer, Chiliflocken und Coconut Aminos abschmecken. Dazu passen Gemüsenudeln oder Blumenkohlreis.



Entenbrust mit Pflaumensoße

 **Vorbereitung: 10 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 50 Min**

 **Gesamt: 1 Std**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
385 kcal	42 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	6 g

Zutaten:

100 g reife Pflaumen, entsteint
4 EL Wasser
1 EL Puder-Erythrit
½ TL Balsamico-Essig
Eine Prise rote Chiliflocken
Rosa Himalaya-Salz
1 TL Coconut Aminos Würzsoße
1 Entenbrust (ca. 300 g)
Schwarzer Pfeffer
2 EL gehobelte Mandeln

Zubereitung:

1) Die Pflaumen würfeln und mit dem Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den Herd auf niedrige Stufe herschalten und Erythrit, Essig, Chiliflocken, eine Prise Salz und Coconut Aminos hinzufügen. Für 25-30 Minuten einkochen lassen und zwischendurch mit einem Kochlöffel die Pflaumen etwas zerdrücken.

2) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Fett der Entenbrust rautenförmig einschneiden und beide Seiten mit jeweils 1/8 TL Salz und Pfeffer bestreuen. Eine gusseiserne oder ofenfeste Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Entenbrust darin mit der Fettseite nach unten 8 Minuten anbraten. Wenden und 2 Minuten weiter anbraten, dann erneut wenden, so dass das Fett unten liegt und die Pfanne in den Ofen geben.

3) Für 6-9 Minuten im Ofen garen, bis das Fleisch eine Kerntemperatur von 140°C hat (die genaue Kochzeit richtet sich nach der Größe der Entenbrust, daher ist das Messen der Kerntemperatur die beste Methode). Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen.

4) Die Pflaumensoße mit einem Pürierstab pürieren und mit Erythrit, Salz, Essig und Chili abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rösten. Die Hähnchenbrust dünn aufschneiden und die Pflaumensoße und die Mandeln darüber verteilen. Dazu passen asiatischer Spinat, Spargel oder gedämpftes Gemüse.



Blumenkohl-Bratreis



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
312 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
19 g	18 g

Zutaten:

300 g Blumenkohl
150 g Karotte, geschält
2 mittelgroße Bio-Eier
¼ TL rosa Himalaya-Salz
2 EL Sesamöl
½ kleine Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)
150 g gefrorene Prinzessbohnen, aufgetaut
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Coconut Aminos Würzsoße
Ein paar Spritzer Tabasco Würzsoße
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen

Zubereitung:

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. Die Karotte mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden.

2) Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verrühren und das Salz untermischen. 1 EL Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Eier darin 3-4 Minuten anbraten und mit einem Holzlöffel in Stücke brechen. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

3) Das restliche Sesamöl und die Zwiebeln, Prinzessbohnen und Karotten in die Pfanne geben. Für 4 Minuten anbraten und dabei mehrmals umrühren, bis die Karotten bissfest sind. Den Herd auf hohe Stufe hochschalten.

4) Den Blumenkohlreis, Knoblauch, Coconut Aminos und Tabasco in den Wok geben und mit geschlossenem Deckel 4-5 Minuten dünsten, bis der Blumenkohlreis bissfest ist. Das Rührei unterrühren und mit Salz und Tabasco abschmecken. Vor dem Servieren die Frühlingszwiebeln auf dem Bratreis verteilen.



Rindfleisch „Szechuan Art“



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
474 kcal	50 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	17 g

Zutaten:

Rindfleisch

- 300 g Sirloin-Steak
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Fischsoße
- 1 EL Puder-Erythrit
- ½ TL rote Chiliflocken
- ½ TL 5-Gewürze-Pulver
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 1 EL Pfeilwurzelstärke

Gemüse

- 200 g Karotten, geschält
- 1 EL Kokosöl
- ½ Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)
- 100 g Champignons, in Scheiben
- 75 g Zuckerschoten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 EL Sesam

Zubereitung:

Rindfleisch

1) Das Fleisch gegen die Faser in möglichst dünne Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen und das Fleisch hinzufügen. Gut umrühren, so dass alle Fleischstreifen von der Marinade bedeckt sind. Für 15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Gemüse

1) Die Karotten mit einem scharfen Messer oder einem Julienne-Gemüseschäler in möglichst dünne Streifen schneiden. Das Kokosöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, die Karotten, Zwiebeln und Champignons in den Wok geben und 1 Minute scharf anbraten.

2) Die Zuckerschoten hinzufügen und 30-60 Sekunden anbraten, bis das Gemüse etwas weicher geworden ist. Das Fleisch mit der Marinade unterrühren und 1-2 Minuten anbraten, bis das Fleisch von allen Seiten gut gebräunt ist. Vom Herd nehmen und die Soße mit Chiliflocken, 5-Gewürze-Pulver und Coconut Aminos abschmecken.

3) Vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen. Dazu passen Blumenkohlreis, Gemüsenudeln und gedämpftes Gemüse.



Süß-Sauer Hähnchen-Wraps



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
443 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	10 g

Zutaten:

1 EL Kokosöl
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
100 g Champignons, in Würfeln
1 mittelgroße Karotte, geraspelt
1 kleine rote Paprika, in Würfeln (ca. 80 g)
¼ TL rosa Himalaya-Salz
2 TL geriebene Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen, gepresst
300 g Hähnchen-Hackfleisch
2 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 EL Puder-Erythrit
1 TL Apfelessig
½ TL Fischsoße
50 g geschält Wasserkastanien, in Würfeln (optional)
8 Kopfsalat-Blätter
2 TL Sesam
Rote Chiliflocken

Zubereitung:

1) Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebel, Champignons, Karotte und Paprika in die heiße Pfanne geben. Mit Salz bestreuen und 5 Minuten rundherum anbraten. Ingwer und Knoblauch hinzufügen, bis der Knoblauch angenehm duftet.

2) Das Hähnchen-Hackfleisch hinzufügen und den Herd auf mittlere bis hohe Stufe hochschalten. Für 6-8 Minuten scharf anbraten und das Hackfleisch währenddessen mit einem Holzkochlöffel in Stücke brechen.

3) Währenddessen die Coconut Aminos, Apfelessig und Fischsoße in einer Schüssel verrühren. Die Soße zum Hähnchen-Gemüse geben und unterrühren. Die Wasserkastanien-Würfel hinzufügen und die Soße mit Salz, Apfelessig und Monk Fruit abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

4) Je 2 Salat-Blätter übereinanderlegen, so dass eine „Schale“ entsteht. Die Hähnchen-Füllung gleichmäßig auf die Salat-Schalen aufteilen und mit Sesam und Chiliflocken bestreuen. Die Salat-Wraps beim Essen einfach an den Enden zusammennehmen, so dass die Füllung im Salat eingeschlossen wird.



Reispfanne mit Garnelen



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
389 kcal	41 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
17 g	15 g

Zutaten:

300 g Blumenkohl
250 g Garnelen, küchenfertig
2 EL Kokosöl
250 g Brokkoli, fein gehackt
1 kleine grüne Paprika, in Würfeln
(ca. 100 g)
50 g Zuckerschoten
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 mittelgroßes -bio-Ei
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
¼ TL rote Chiliflocken
¼ TL Zwiebelpulver

Zubereitung:

- 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. Die Hähnchenbrust in 2-3 cm große Würfel schneiden.
- 2) 1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Garnelen darin rundherum 3-4 Minuten scharf anbraten, bis sie von allen Seiten rosa sind. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
- 3) Den Herd auf mittlere bis hohe Stufe herunter-schalten und das restliche Kokosöl und den Blumenkohlreis in die Pfanne geben. Für 4 Minuten anbraten und dabei mehrmals umrühren, bis die meiste Flüssigkeit aus dem Blumenkohl verdampft ist. Aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
- 4) Brokkoli, Paprika, Zuckerschoten und Zwiebel in die Pfanne geben und 2-3 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Das Gemüse an den Rand der Pfanne schieben, das Ei in die Mitte der Pfanne geben und kurz anbraten. Mit einem Holzlöffel in Stücke zerpfücken und mit dem Gemüse verrühren.
- 5) Blumenkohlreis, Garnelen, Coconut Aminos, Chiliflocken und Zwiebelpulver unterrühren und die Soße hiermit abschmecken.



Sushi-Burrito



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
381 kcal	23 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
28 g	5 g

Zutaten:

150 g Blumenkohl
3 TL Reissessig oder Apfelessig
200 g roher Lachs in Sushi-Qualität
½ mittelgroße, reife Avocado
¼ Salatgurke
30 g Röstpaprika aus dem Glas
½ Knoblauchzehe, gepresst
1 TL rote Chiliflocken
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ TL Limettensaft
Eine Prise Pfeilwurzelsstärke
2 EL Avocadoöl-Mayonnaise
2 Nori-Blätter für Sushirollen

Zubereitung:

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. Den Blumenkohlreis in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 4-5 Minuten erhitzen, bis der Reis bissfest ist. Vom Herd nehmen, 10 Minuten abkühlen lassen und mit 2 TL Reissessig verrühren.

2) Den Lachs in etwa 1 cm große Würfel schneiden (alternativ kann auch frischer Thunfisch oder gebratene Garnelen verwendet werden). 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 Röstpaprika fein würfeln und mit 1 TL Reissessig, Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Limettensaft pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind. Pfeilwurzelsstärke und Mayonnaise hinzufügen und zu einer glatten Creme pürieren. Die Chili-Mayonnaise in einer Schüssel mit dem Lachs mischen.

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

5) Das offene Ende des Nori-Blatts mit Wasser bestreichen, damit es klebrig wird. Das Nori-Blatt mithilfe des Pergamentpapiers von unten nach oben eng aufrollen, so dass ein Wrap entsteht. Mit dem zweiten Nori-Blatt und den restlichen Zutaten wiederholen. Die Burritos vor dem Servieren halbieren.



Kohlrabinudel-Pad Thai



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
402 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	9 g

Zutaten:

1 großer Kohlrabi, geschält (ca. 300 g)
1 große Hähnchenbrust (ca. 250 g)
1 EL Avocadoöl
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 EL Limettensaft
½ TL Tabasco Würzsoße
½ EL Coconut Aminos Würzsoße
4 EL Wasser
Eine Prise Ingwerpulver
2 EL Cashewmus
¼ TL Knoblauchpulver
½ EL Fischsoße
1 kleines Bio-Ei
1 EL gehackter, frischer Koriander
15 g Cashewkerne, fein gehackt

Zubereitung:

1) Den Kohlrabi passend für den Spiralschneider in längliche Rechtecke zurechtschneiden und durch den Spiralschneider drehen. Die Hähnchenbrust in 2-3 cm große Würfel schneiden.

2) Avocadoöl in einem Wok oder einer tiefen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Kohlrabinudeln darin 3-4 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind. Aus dem Wok nehmen und die Hähnchenwürfel in den Wok geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Stufe 8-10 Minuten anbraten, dabei mehrmals wenden.

3) Limettensaft, Tabasco, Coconut Aminos, Wasser, Ingwerpulver, Cashewmus, Knoblauchpulver und Fischsoße in einer kleinen Schüssel verrühren. Sobald das Hähnchen durchgegart ist, an den Rand des Woks schieben und das Ei in die Mitte des Woks geben. Mit einem Kochlöffel verrühren und die Kohlrabinudeln und die Soße in den Wok geben. Den Herd auf niedrige Stufe herunterschalten.

4) Für 2 Minuten erwärmen und dabei gut umrühren, so dass alle Zutaten mit der Soße gemischt sind. Mit Gewürzen, Tabasco und Fischsoße abschmecken. Vor dem Servieren mit Koriander und Cashewkernen bestreuen.



Bombay-Garnelen



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
436 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	12 g

Zutaten:

250 g frischer Blumenkohl
1 kleine rote Paprika (ca. 100 g)
100 g Zucchini
2 EL Kokosöl
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
1 Knoblauchzehe, gepresst
250 g Garnelen, küchenfertig
125 g stückige Tomaten
125 ml Vollfett-Kokosmilch
½ EL Currypulver
½ TL Kurkumapulver
1 TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 EL gehacktes, frisches Basilikum

Zubereitung:

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) Die Paprika mit einem scharfen Messer in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zucchini fein würfeln. 1 EL Kokosöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprika, Zucchini und Zwiebeln darin rundherum 5-6 Minuten anbraten.

3) Knoblauch und Garnelen mit in die Pfanne geben und 5-7 Minuten anbraten, bis die Garnelen rundherum rosa sind. Die stückigen Tomaten in ein Sieb abgießen und die Tomatenstücke mit Kokosmilch, Currypulver, Kurkumapulver, Salz und Pfeffer in die Pfanne geben. Für 5 Minuten schwach köcheln lassen und mit Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Währenddessen den Blumenkohlreis in einer Pfanne bei mittlerer Stufe im restlichen Kokosöl 5-6 Minuten anbraten, bis der Reis bissfest ist. Mit rosa Himalaya-Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohlreis mit den Curry-Garnelen anrichten und mit Basilikum bestreuen.



Ingwer-Kokos Lachsfilets



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
543 kcal	35 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
41 g	8 g

Zutaten:

2 EL Kokosöl
2 Wildlachsfilets (ca. 250 g)
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 kleine rote Chilischote, entkernt
2 EL geriebene Ingwerwurzel
1 Zitronengras-Stange
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
2 Knoblauchzehen, gepresst
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
200 ml Vollfett-Kokosmilch
1 EL Limettensaft
2 TL geriebene Limettenschale
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

1) 1 EL Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, die Lachsfilets von beiden Seiten salzen und pfeffern und in die Pfanne mit dem heißen Öl geben. Für 4 Minuten anbraten, wenden und weitere 2 Minuten anbraten. Den Lachs aus der Pfanne nehmen.

2) Das restliche Öl in die Pfanne geben, die Chilischote in feine Ringe schneiden und mit Ingwer, Zitronengras, Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

3) Coconut Aminos und Kokosmilch unterrühren und 7-8 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße auf die Hälfte des Volumens eingekocht ist. Limettensaft, Limettenschale und Frühlingszwiebeln hinzufügen und den Lachs in die Pfanne geben. Die Soße mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Die Soße über dem Lachs verteilen und 2 Minuten erhitzen, bis der Lachs durchgegart ist. Vor dem Servieren mit Koriander bestreuen. Dazu passt Blumenkohlreis.



Chinesischer Kohlsalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
187 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
10 g	15 g

Zutaten:

Dressing

2 EL Sesamöl
3 EL Cashewmus
Saft von 1 Limette
1 ½ EL Coconut Aminos Würzsoße
1 EL frisch gepresster Orangensaft
½ EL geriebene Ingwerwurzel
¼ TL Knoblauchpulver
1/8 TL schwarzer Pfeffer
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
½ EL Puder-Erythrit

Salat

350 g Spitzkohl
1 rote Paprika (ca. 150 g)
1 gelbe Paprika (ca. 150 g)
3 kleine Karotten (ca. 150 g)
3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
2 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

1) Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mit einem elektrischen Handmixer verrühren, bis eine glatte Creme entsteht.

2) Spitzkohl, Paprikaschoten und Karotten mit einem scharfen Messer oder einer Küchenmaschine in möglichst feine Streifen schneiden. In einer großen Schüssel mit den Frühlingszwiebeln mischen. Das Dressing unterrühren und den Salat mit Erythrit, Coconut Aminos, Orangensaft und Ingwer abschmecken. Den Koriander über den Salat streuen.

3) Dazu passen gebratenes Hähnchenfleisch, Garnelen, Fisch oder Ente.



Garnelen im Kokos-Knusper-Mantel



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
450 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	5 g

Zutaten:

Avocadoöl zum Einfetten

500 g Garnelen, küchenfertig

3 große Bio-Eier

150 g Kokosraspeln

30 g Kokosmehl

¼ TL Knoblauchpulver

¼ TL geräucherte Paprika-Pulver

¼ TL rosa Himalaya-Salz

1/8 TL Chilipulver

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Gitterrost auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und das Rost mit Avocadoöl einfetten (dadurch wird die Luftzirkulation beim Backen verbessert).

2) Falls du gefrorene Garnelen verwendest: Unter lauwarmem Wasser antauen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verrühren. Die Kokosraspeln in eine zweite Schüssel geben und die restlichen Zutaten in eine dritte Schüssel geben.

3) Die Garnelen erst in der Kokosmehl-Würzmischung wenden, in die Ei-Mischung geben und überschüssiges Ei abtropfen lassen und dann in die Kokosraspeln pressen.

4) Die panierten Garnelen auf das Gitterrost legen und 4 Minuten in den Ofen geben. Mit einer Grillzange wenden und 5-6 Minuten weiter backen, bis die Garnelen durchgegart sind. Den Ofen auf Grillstufe stellen und die Garnelen 2-3 Minuten rösten, bis sie goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und sofort genießen.

5) Dazu passen ein süß-saurer Dip, Blumenkohlreis und gedämpftes Gemüse.



Schwarzes Sesam-Eis



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Std 30 Min



Gesamt: 2 Std 40 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
299 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	56 g

Zutaten:

1 Dose Vollfett-Kokosmilch (400 ml)
4 EL Sesammus (Tahin)
1/8 TL rosa Himalaya-Salz
20 g Vanille-Proteinpulver
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
2 TL Vanille-Extrakt
1/4 TL Aktivkohle-Pulver für Lebensmittel
2 EL weißer Sesam

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag alle Zutaten bis auf den Sesam in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken.
- 3) Die Sesamcreme in eine Form mit Deckel füllen und 2 1/2-3 Stunden ins Tiefkühlfach geben.
- 4) Mit einem Eiskugel-Portionierer zu Kugeln formen und vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.



Tom Yum-Suppe



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
158 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	14 g

Zutaten:

1 EL Kokosöl
1 Zitronengras-Zweig, geviertelt
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
1 rote Chilischote, entkernt
1 EL geriebene Ingwerwurzel
150 g Shiitake-Pilze, geviertelt
4 Knoblauchzehen, gepresst
3 EL grüne Curry-Paste
400 g stückige Tomaten
1,5 Liter Gemüsebrühe
100 ml Vollfett-Kokosmilch
Saft von 2 Limetten
½ TL geriebene Limettenschale
2 EL Coconut Aminos Würzsoße
Eine Prise gemahlene Monk Fruit

Zubereitung:

1) Das Kokosöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Zitronengras und die Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

2) Die Chilischote in Ringe schneiden und mit Ingwer, Pilzen, Knoblauch und Curry-Paste in den Topf geben. Für 4-5 Minuten rundherum anbraten, bis die Mischung angenehm duftet. Die stückigen Tomaten in ein Sieb abgießen und mit den restlichen Zutaten in den Topf geben.

3) Die Suppe zum Kochen bringen, dann den Herd auf niedrige Stufe herschalten und die Suppe für 10-12 Minuten schwach köcheln lassen. Mit Limettensaft, Coconut Aminos und Monk Fruit abschmecken. Das Zitronengras mit einer Küchenzange aus der Suppe nehmen.

4) Die Suppe kann mit Garnelen, gebratenem Hähnchen oder Gemüsenudeln serviert werden.



Blumenkohl-Pakorras mit Tomaten Dip



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 25 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
158 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	14 g

Zutaten:

Blumenkohl

400 g frischer Blumenkohl
1 großes Bio-Ei
1 EL Avocadoöl

Panade

20 g gemahlene Mandeln
20 g Pfeilwurzelstärke
15 g Kokosmehl
Je ½ TL Knoblauch- und
Zwiebelpulver, gemahlener Koriander
und Paprika-Pulver edelsüß
¾ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Tomaten-Dip

1 EL Olivenöl extra nativ
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL ungesüßtes Tomatenmark
Saft von ½ Limette
1 TL Puder-Erythrit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL rote Chiliflocken

Zubereitung:

Blumenkohl

1) Den Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Strunk vom Blumenkohl entfernen und den restlichen Kohl in kleine Röschen teilen (ca. 2 cm breit). Das Ei in einer tiefen Schüssel mit einer Gabel verrühren.

Panade

1) Alle Zutaten in einer tiefen Schüssel mischen. Die Blumenkohlröschen erst in das Ei tauchen und danach in der Panade wenden, so dass alle Röschen gleichmäßig hiermit bedeckt sind. Am besten eine Hand für das Eintauchen in die Ei-Mischung und eine für das Wenden in der Panade verwenden.

2) Den Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Alle Röschen mit dem Avocadoöl einpinseln und das Blech für 10 Minuten in den Ofen geben. Den Blumenkohl mit einer Küchenszange einmal wenden und weitere 10-13 Minuten backen, bis die Panade knusprig ist.

Tomaten-Dip

1) Alle Zutaten in einem kleinen Topf verrühren und auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Sobald die Soße anfängt zu kochen, die Hitze reduzieren und 1 Minute erwärmen, damit sich die Aromen verbinden.

2) Die Blumenkohl-Pakorras mit dem Tomaten-Dip servieren. Dazu passen gebratene Hähnchenstreifen oder Garnelen und Naan-Brot.



Fleischbällchen-Suppe



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
383 kcal	40 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
19 g	12 g

Zutaten:

Fleischbällchen

50 g Karotte
50 g Shiitake-Pilze
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
1 EL geriebene Ingwerwurzel
1 TL Sesamöl
Eine Prise schwarzer Pfeffer
½ EL Coconut Aminos Würzsoße
½ TL rosa Himalaya-Salz
250 g Hähnchen-Hackfleisch

Brühe

750 ml Hühnerbrühe oder
Knochenbrühe
2 dünne Scheiben Ingwer
½ TL Fischsoße
½ EL Coconut Aminos Würzsoße
100 g Karotten, fein gewürfelt
75 g frischer Spinat

Zubereitung:

Fleischbällchen

1) Die Karotte und die Shiitake-Pilze würfeln, in eine Küchenmaschine geben und kurz pulsieren, bis das Gemüse fein gehackt ist. Alternativ mit einem scharfen Messer fein hacken.

2) Das gehackte Gemüse mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit feuchten Händen gut durchkneten. Das Hackfleisch in kleine Bällchen formen.

Brühe

1) Die Brühe mit Ingwer, Fischsoße und Coconut Aminos in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald die Brühe kocht, den Herd auf niedrige bis mittlere Stufe herunterschalten und die Fleischbällchen in die Suppe geben. Für 10-12 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Fleischbällchen durchgegart sind.

2) Die Karotten in die Suppe geben und 2 Minuten darin bissfest garen. Den Spinat hinzufügen und die Brühe mit Fischsoße und Coconut Aminos abschmecken. Vor dem Servieren die Ingwerstücke aus der Suppe nehmen.



Mildes Fisch-Curry



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
343 kcal	37 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
19 g	4 g

Zutaten:

1 EL Kokosöl
½ Zwiebel, fein gehackt (ca. 40 g)
1 EL geriebene Ingwerwurzel
1 Knoblauchzehe, gepresst
100 g Tomaten, gewürfelt
½ EL mildes Currypulver
125 ml Fischfond
100 g Kokoscreme
300 g Kabeljaufilets
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL rote Chiliflocken
1 Frühlingszwiebel, in Ringen
1 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

- 1) Das Kokosöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebelstücke darin 5 Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Ingwer, Knoblauch und Tomate unter Rühren erhitzen und 1 Minute unter Rühren erhitzen.
- 2) Das Currypulver hinzufügen und 30-60 Sekunden anbraten, bis die Mischung angenehm duftet. Mit Fischfond und Kokoscreme ablöschen und bei mittlerer Hitze 5-8 Minuten schwach köcheln lassen.
- 3) Den Fisch in 2-3 cm große Würfel schneiden und in die Kokossoße geben. Darin für 5-8 Minuten erwärmen, bis der Fisch durchgegart ist. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken und vor dem Servieren mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen. Dazu passen Blumenkohlreis oder gedämpftes Gemüse.



Teriyaki-Hähnchenspieße



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
258 kcal	32 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	6 g

Zutaten:

Hähnchen-Spieße

- 6 Holzspieße
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- Eine Prise schwarzer Pfeffer
- 5 große Frühlingszwiebeln
- 2 EL Avocadoöl

Teriyaki-Soße

- 50 ml Apfelsaft
- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 EL Apfelessig
- ¼ TL geriebene Ingwerwurzel
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ½ EL Puder-Erythrit
- ½ TL Pfeilwurzelsstärke
- 2 TL Wasser

Zubereitung:

1) Die Holzspieße für 1 Stunde in Wasser einlegen.

Teriyaki-Soße

1) Apfelsaft, Coconut Aminos, Apfelessig, Ingwer Knoblauch und Erythrit in einen kleinen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Für 6-8 Minuten erhitzen, bis die Soße anfängt, zu köcheln.

2) Pfeilwurzelsstärke mit Wasser verrühren und langsam unter Rühren in den Topf geben. Die Soße sollte dabei eindicken. Nach 30-60 Sekunden vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Hähnchen-Spieße

1) Die Hähnchenbrust in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz und Pfeffer mischen. Die weißen und hellgrünen Teile der Frühlingszwiebeln in etwa 2 cm lange Portionen schneiden, die dunkelgrünen Teile für ein anderes Rezept verwenden.

2) Das Hähnchen und die Frühlingszwiebeln abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Dabei das Hähnchen einmal in der Mitte falten und den Spieß durch beide Hälften stechen. Auf jedem Spieß sollten etwa 4 Hähnchenstücke und 3 Frühlingszwiebelstücke Platz finden. Mit den restlichen Zutaten wiederholen.

3) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spieße in die Pfanne geben. Für 4-5 Minuten anbraten, mit einer Prise Salz und Pfeffer bestreuen und die Spieße wenden. Von der zweiten Seite 4-5 Minuten garen.

4) Die Spieße gleichmäßig mit der Soße bestreichen, 30 Sekunden von der einen Seite garen, wenden und erneut mit etwas Soße bestreichen. Die Spieße aus der Pfanne nehmen und die restliche Soße darüber verteilen. Dazu passen Blumenkohlreis und gedämpftes Gemüse.



Spinat mit Goma-Dressing



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
197 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	7 g

Zutaten:

¼ TL rosa Himalaya-Salz
300 g frischer Spinat
1 ½ EL Sesammus (Tahin)
2 EL Coconut Aminos Würzsoße
1 TL Sesamöl
1 TL Reisessig oder heller
Balsamico-Essig
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Sesam

Zubereitung:

1) Einen großen Topf mit 2 Liter Wasser füllen und das Salz hinzufügen. Das Wasser zum Kochen bringen. Den Spinat grob hacken und 10-15 Sekunden im kochenden Wasser blanchieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser spülen, um den Garprozess zu stoppen.

2) Die restlichen Zutaten bis auf den Sesam in einer Schüssel verrühren. Den Spinat leicht mit den Händen ausdrücken, um etwas Wasser herauszudrücken. In einer Schüssel mit der Sesamsoße mischen und mit Sesam bestreuen. Mit Coconut Aminos, Essig und Salz abschmecken.

3) Der Sesam-Spinat passt zu süß-sauer Hähnchen, Rindfleisch in Austernsoße, Garnelen mit Shrimps und kann mit Geflügel, Rind oder Garnelen zusammen serviert werden.



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.