Italienische Keto Küche

Inhaltsverzeichnis

2 Ciabatta

4 Kräuter-Knoblauch-Brot

6 Focaccia mit Thymian-Öl

8 Hochzeitssuppe

10 Marinierte Champignons

12 Schnelle Tomatensoße

14 Pizzateig

16 Pestonudeln

18 Kabeljau in Tomaten-Kapern-Soße

20 Zucchini-Lasagne

22 Piccata vom Hähnchen

24 Polpette in Tomatensoße

26 Jakobsmuscheln in Knoblauchöl

28 Fleischbällchen mit Salsa Verde

30 Gemischtes Pilz-Risotto

32 Sommergemüse-Frittata

34 Cantuccini mit Schokosplittern

36 Cannoli mit Mandelcreme

38 Mandel-Amarettini

40 Tiramisu-Eistorte

42 Panna Cotta mit Erdbeersoße

Ciabatta

Vorbereitung: 10 Min

Koch-/Kühlzeit: 40 Min

Gesamt: 50 Min

Ergibt: 16 Scheiben

Nährwerte pro Scheibe:

Kalorien	Protein
56 kcal	6 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
2 g	3 g

Zutaten:

130 g teilentöltes Mandelmehl
50 g Pfeilwurzelstärke
2 TL Backpulver
25 g Gold-Leinsamenmehl
¼ TL rosa Himalaya-Salz
1 EL Apfelessig
2 große Bio-Eiklar
1 großes Bio-Ei
180 ml kochendes Wasser

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mandelmehl, Pfeilwurzelstärke, Backpulver und Leinsamenmehl abwiegen und mit einem feinen Sieb in eine Rührschüssel sieben. Das Salz hinzufügen.

2) Mit einem Löffel eine Vertiefung in der Mehlmischung formen und Apfelessig, Eiklar, Ei und Wasser hineingeben. Langsam mit einem Teigschaber unterheben, bis ein glatter Teig entsteht. Nicht zu lange oder zu kräftig mischen.

3) Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit den Händen zu einem Rechteck formen. Für 40-45 Minuten backen, bis das Brot an den Ecken goldbraun und aufgegangen ist. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Teig durchgebacken ist. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Kräuter-Knoblauch-Brot

Vorbereitung: 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 55 Min

Gesamt: 1 Std. 15 Min

Ergibt: 12 Stücke

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
78 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	2 g

Zutaten:

500 g Blumenkohl
35 g Sesam
35 g geschälte Hanfsamen
2 mittelgroße Bio-Eier
1 TL rosa Himalaya-Salz
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl extra vergine
2 EL gehacktes Basilikum

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2) Den Blumenkohl fein hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis der Kohl eine reisartige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben. Den Blumenkohlreis in einer Pfann ohne Fettzugabe 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Den Reis in ein Käsetuch (Mulltuch) geben und so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken.

2) Den Blumenkohlreis mit Sesam, Hanfsamen, Eiern und Salz in einer Rührschüssel verrühren, bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig mit einem Teigschaber etwa 1 cm dick, rechteckig auf das vorbereitete Backblech streichen.

3) Den Knoblauch fein hacken und mit Olivenöl und Basilikum mischen. Mit einem Pinsel auf dem Teig verteilen. Für 35-40 Minuten in den Ofen geben, bis der Teig goldbraun und etwas knusprig ist. Aus dem Ofen nehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden.

Focaccia mit Thymian-Öl

Vorbereitung: 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 1 Std 40 Min

Gesamt: 2 Std

Ergibt: 9 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
135 kcal	11 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
8 g	2 g

Zutaten:

Brot

2 TL Trockenhefe
3 TL Inulin-Pulver
80 ml lauwarmes Wasser (ca. 40°C)
150 g teilentöltes Mandelmehl
30 g gemahlene Flohsamenschalen
1 EL Gold-Leinsamenmehl
2 TL Backpulver
½ TL rosa Himalaya-Salz
1 mittelgroßes Bio-Ei (Raumtemperatur)
2 Bio-Eiklar (Raumtemperatur)
1 EL Olivenöl extra vergine
2 TL Apfelessig

Topping

1 TL Thymian-Nadeln
3 EL Olivenöl extra vergine
½ TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

1) Hefe, Inulin und warmes Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren. Für 10 Minuten ruhen lassen, bis die Mischung Blasen bildet.

2) Mandelmehl, Flohsamenschalen, Leinsamenmehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Sobald die Hefe aktiviert ist, die Eier, das Eiklar, Olivenöl und Apfelessig mit einem elektrischen Handmixer schaumig verrühren. Die Mehlmischung in zwei Portionen unterrühren.

3) Eine eckige Backform (ca. 20 x 20 cm) mit Backpapier auslegen und das Papier einfetten. Den Teig mit einem Teigschaber in der Backform verteilen und glattstreichen. Thymian und Olivenöl für das Topping miteinander verrühren und mit einem Löffel auf dem Teig verteilen. Das Salz darüber streuen. Mit einer Gabel den Teig an mehreren Stellen einstechen. Den Teig an einem warmen, ruhigen Ort 45-50 Minuten gehen lassen, bis er etwas aufgegangen ist.

4) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot für 25-30 Minuten in den Ofen geben, dabei nach 10 Minuten mit Alufolie abziehen, damit die Oberfläche nicht verbrennt. Das fertig gebackene Brot sollte schön aufgegangen und leicht gebräunt sein.

5) Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. In Stücke schneiden.

Hochzeitssuppe

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 30 Min

Gesamt: 45 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
290 kcal	28 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
14 g	12 g

Zutaten:

Hackbällchen

250 g Putenhack
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL gehackte, frische Petersilie
Schalenabrieb von ½ Bio-Zitrone
2 TL teilentöltes Mandelmehl
1 Bio-Eiklar
½ Zwiebel, fein gehackt
1 TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Suppe

1 TL Olivenöl extra vergine
½ Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
½ mittelgroßer Porree, in Ringen
1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
1,2 Liter Hühnerbrühe
1 EL Zitronensaft
130 g Grünkohl, grob gehackt
1 mittelgroßes Bio-Ei
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Hackbällchen

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2) Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen und mit den Händen gut durchkneten. Aus dem Teig 8-10 Fleischbällchen formen und diese auf das vorbereitete Backblech geben. Für 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis die Hackbällchen durchgegart sind.

Suppe

1) Das Olivenöl in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe erwärmen und die Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Karotten darin 5 Minuten rundherum anbraten. Die Brühe und den Zitronensaft hinzufügen und zum Kochen bringen.

2) Den Kohl und die Fleischbällchen in die Suppe geben. Den Herd auf eine mittlere bis hohe Stufe hochschalten, das Ei mit einer Gabel in einer Schüssel verrühren und langsam unter die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 Teller aufteilen und mit Petersilie bestreuen.

Marinierte Champignons

Vorbereitung: 10 Min

Koch-/Kühlzeit: 10 Min

Gesamt: 20 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
118 kcal	3 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
11 g	2 g

Zutaten:

300 g kleine, braune Champignons
4 EL Olivenöl extra vergine
4 EL Apfelessig
2 Knoblauchzehen, gepresst
½ EL Puder-Erythrit
½ TL Oregano
¼ TL Thymian
¼ TL rote Chiliflocken
½ TL rosa Himalaya-Salz
1 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

1) Etwa 0,5 cm von den Stielen der Champignons abschneiden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Champignons darin 5-7 Minuten rundherum anbraten, bis die Flüssigkeit austritt. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

2) Die restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Champignons in der Marinade wenden und 5 Minuten durchziehen lassen.

Schnelle Tomatensoße

Vorbereitung: 10 Min

Koch-/Kühlzeit: 0 Min

Gesamt: 10 Min

Ergibt: 5 Portionen (à 4 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
124 kcal	1 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
11 g	5 g

Zutaten:

150 g Kirschtomaten, grob gehackt
20 g frisches Basilikum
2 Knoblauchzehen, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, grob gehackt
60 g Tomatenmark ohne Zuckerzusatz
60 ml Olivenöl extra vergine
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben. Falls du eine stückige Tomatensoße möchtest, verwende nur 120 g der Tomaten und gib die restlichen Tomaten später fein gehackt hinzu. So lange mixen, bis eine glatte Tomatensoße entsteht.

2) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße in einem luftdicht verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahren.

Pizzateig

Vorbereitung: 25 Min

Koch-/Kühlzeit: 10 Min

Gesamt: 35 Min

Ergibt: 1 Portion (1 Pizzaboden)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
317 kcal	34 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
11 g	5 g

Zutaten:

35 g teilentöltes Mandelmehl
35 g Gold-Leinsamenmehl
10 g Kokosmehl
1 ½ TL gemahlene Flohsamenschalen
1 TL gemahlene Chiasamen
¼ TL rosa Himalaya-Salz
90 ml warmes Wasser

Zubereitung:

1) Alle Zutaten bis auf das Wasser in einer Schüssel mischen. Das Wasser mit einem Löffel unterrühren, dann den Teig mit den Händen weiterkneten. Wenn nötig, 1-2 EL mehr Wasser hinzufügen und so lange kneten, bis ein glatter Teig entsteht und kein Mehl mehr übrig ist. Für 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

2) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn in runder Form ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und die Teigrändern etwas aufrollen, um einen glatten, runden Rand zu erhalten. Für 10-12 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist.

3) Aus dem Ofen nehmen, mit dem gewünschten Belag belegen und fertig backen.

Pestonudeln

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 20 Min

Gesamt: 35 Min

Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
370 kcal	9 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
33 g	10 g

Zutaten:

Pesto

30 g Pinienkerne
30 g Walnüsse
2 EL Nährhefe
½ TL rosa Himalaya-Salz
25 g gehacktes Basilikum
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 getrocknete Soft-Tomaten, gehackt
60 ml Olivenöl extra vergine

Nudeln

3 mittelgroße Zucchini (ca. 600 g)
½ TL rosa Himalaya-Salz

Zum Anrichten (optional)

Geröstete Pinienkerne
Veganer Parmesan
Rote Chiliflocken

Zubereitung:

Nudeln

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2) Die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Julienneschäler in Spaghetti-Form drehen bzw. schälen. Die Zucchininudeln auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen und mit Salz bestreuen. Für 13-15 Minuten in den Ofen geben, bis die Nudeln bissfest sind.

Pesto

1) Die Pinienkerne 4 Minuten in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Mit Walnüssen, Nährhefe und Salz in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein feines, homogenes Mahl entsteht. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zu einem stückigen Pesto mixen. Wenn nötig, 2-3 EL Wasser hinzufügen, um das Mixen zu erleichtern.

2) Die Zucchininudeln in einer Schüssel mit dem Pesto mischen, auf 3 Teller aufteilen und optional mit Pinienkernen, veganem Parmesan (Rezept siehe eBook "Käse ohne Milch") und Chiliflocken bestreuen.

Kabeljau in Tomaten-Kapern-Soße

Vorbereitung: 5 Min

Koch-/Kühlzeit: 15 Min

Gesamt: 20 Min

Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
270 kcal	40 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	6 g

Zutaten:

2 TL Olivenöl extra vergine
2 Knoblauchzehen, gepresst
60 ml trockener Weißwein
Saft von ½ Zitrone
150 ml Tomatensoße oder passierte Tomaten
2 Kabeljau-Filets à 150 g, trocken getupft
2 TL Kapern
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL frisch gemahlener Pfeffer
½ TL italienische Kräuter

Zubereitung:

1) Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Knoblauch darin 1 Minute anbraten, bis er angenehm duftet. Mit Wein und Zitronensaft ablöschen und 1 Minute schwach köcheln lassen. Die Tomatensoße hinzufügen, gut verrühren und die Fischfilets in die Pfanne geben. Mit Kapern, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

2) Für 5 Minuten mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen, den Fisch wenden und auf der anderen Seite 3-5 Minuten fertig garen. Auf 2 Teller aufteilen.

Zucchini-Lasagne

Vorbereitung: 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 55 Min

Gesamt: 1 Std 15 Min

Ergibt: 6 Stücke

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
360 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	8 g

Zutaten:

Ricotta

270 g ungesalzene Macadamia-Nüsse
1 ½ EL Nährhefe
3 EL gehacktes Basilikum
1 TL Italienische Kräuter
½ TL Knoblauchpulver
1 TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise Pfeffer
1 EL Zitronensaft
80 ml Wasser
2 EL veganer Parmesan (optional)

Lasagne

500 ml passierte Tomaten mit Basilikum
3 kleine, möglichst gleichgroße Zucchini (ca. 400 g)
3 EL veganer Parmesan (optional)

Zubereitung:

Ricotta

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Macadamia-Nüsse in einem leistungsstarken Mixer oder einer Küchenmaschine zu einem feinen Mehl zerkleinern. Die restlichen Zutaten für den Ricotta hinzufügen. Das Rezept für veganen Parmesan findest du im eBook „Käse ohne Milch“. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Nährhefe abschmecken.

Lasagne

2) Die Zucchini mit einem Gemüsehobel längs in dünne Streifen schneiden. Etwa 1/3 der passierten Tomaten auf dem Boden einer 20 x 20 cm Auflaufform verteilen. Darauf etwa ¼ der Zucchinischeiben legen und 1/3 des Ricottas mit einem Löffel auf den Zucchinistreifen verteilen. Mit der restlichen Tomatensoße, den Zucchinischeiben und dem Ricotta noch zweimal wiederholen und mit Zucchinistreifen abschließen. Optional veganen Parmesan darüber streuen.

3) Die Backform mit Alufolie abdecken und 40 Minuten in den Ofen geben. Die Folie entfernen und weitere 15 Minuten backen, bis die Zucchini weich sind und die Oberfläche der Lasagne goldbraun ist. In Stücke schneiden.

Piccata vom Hähnchen

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 25 Min

Gesamt: 40 Min

Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
370 kcal	38 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
15 g	14 g

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste (à 125 g)
60 g teilentöltes Mandelmehl
1 TL rosa Himalaya-Salz
½ TL Pfeffer
1 EL Olivenöl extra vergine
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
6 Stangen grüner Spargel, geputzt
400 ml Hühnerbrühe
1 EL Apfelessig
1 Dose Artischockenherzen im eigenen Saft (400 g)
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
2 EL Kapern
1 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1) Die Hähnchenbrüste mit einem Fleischklopfer oder einer Pfanne flachklopfen. Mandelmehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten wenden. Dabei das Fleisch fest in die Mehlmischung drücken, damit das Mehl gut daran haftet.

2) Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hähnchenschnitzel von beiden Seiten 5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen.

3) Zwiebel und Knoblauch in die Pfanne geben und 2 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Den Spargel halbieren. Hühnerbrühe, Zitronensaft und Spargel in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis die Soße auf die Hälfte des Volumens eingekocht ist.

4) Die Artischockenherzen abgießen und grob hacken. Mit Zitronensaft, Kapern und den Hähnchenschnitzeln in die Pfanne geben. Für 4 Minuten gemeinsam erhitzen und mit Gewürzen abschmecken. Auf 2 Teller aufteilen und mit Petersilie bestreuen.

Polpette in Tomatensoße

Vorbereitung: 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 50 Min

Gesamt: 1 Std 10 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
305 kcal	29 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
10 g	18 g

Zutaten:

Bällchen

2 mittelgroße Auberginen (ca. 400 g)
1 EL Olivenöl extra vergine
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gepresst
200 ml Hühnerbrühe
1 TL rosa Himalaya-Salz
½ TL Pfeffer
10 g frisches, gehacktes Basilikum
170 g teilentöltes Mandelmehl
2 EL Nährhefe
1 Bio-Eiklar

Tomatensoße

600 ml passierte Tomaten
Je 1 TL Oregano und Basilikum
1 TL Apfelessig
½ TL rote Chiliflocken
1 TL Zwiebelpulver
Salz und Pfeffer nach Geschmack
10 g frisches, gehacktes Basilikum

Zubereitung:

Bällchen

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und leicht einfetten.

2) Die Auberginen würfeln. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis die Zwiebel glasig ist. Auberginenwürfel, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen, bis die Aubergine die Flüssigkeit aufgesaugt hat.

3) Die Auberginen-Mischung in eine Küchenmaschine oder einen leistungsstarken Mixer geben und 1-2x kurz pulsieren, so dass eine stückige Mischung entsteht.

4) In einer Rührschüssel mit einem elektrischen Handmixer mit Basilikum, Mandelmehl, Nährhefe und Eiklar verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 1 EL des Auberginen-Teigs zu einem Bällchen formen und mit etwas Abstand auf das vorbereitete Backblech setzen.

5) Für 35-45 Minuten in den Ofen geben, dabei die Bällchen nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die fertigen Bällchen sollten fest und goldbraun sein.

Tomatensoße

1) Die Tomaten in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und die restlichen Zutaten unterrühren.

2) Die Auberginen-Bällchen in die Tomatensoße geben und zum Beispiel mit Zucchini- oder Spaghettikürbis-Nudeln servieren.

Jakobsmuscheln in Knoblauchöl

Vorbereitung: 10 Min

Koch-/Kühlzeit: 10 Min

Gesamt: 20 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
309 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	7 g

Zutaten:

3 EL Olivenöl extra nativ
500 g frische Jakobsmuscheln, küchenfertig
4 EL Avocadoöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
80 ml Hühnerbrühe
Saft und Schalen-Abrieb von 1 Bio-Zitrone
4 EL frische, gehackte Petersilie
2 EL frisches, gehacktes Basilikum
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Das Olivenöl auf mittlerer Stufe in einer großen Pfanne erwärmen. Die Hitze etwas reduzieren und die Jakobsmuscheln in die Pfanne geben. Zwischen den Muscheln etwas Abstand lassen und wenn nötig, in mehreren Portionen anbraten. Für 3 Minuten auf beiden Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2) 3 EL Avocadoöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin 1 Minute dünsten, bis er angenehm duftet. Mit Hühnerbrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Das restliche Avocadoöl, Zitronensaft und -schale und die gehackten Kräuter hinzufügen und alles gut verrühren.

3) Die gebratenen Muscheln im Öl erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fleischbällchen mit Salsa Verde

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 10 Min

Gesamt: 25 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
510 kcal	38 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
37 g	3 g

Zutaten:

Fleischbällchen

120 g Putenleber
450 g Rinderhack
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Paprika-Pulver edelsüß
½ TL rosa Himalaya-Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl extra vergine

Salsa Verde

20 g frisches Basilikum
15 g frische glatte Petersilie
2 kleine Anchovis
1 ½ EL Kapern
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Je 1 EL Apfelessig und Zitronensaft
½ TL geriebene Bio-Zitronenschale
90 ml Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

Fleischbällchen

1) Die Leber fein hacken und in einer Küchenmaschine oder mit einem leistungsstarken Pürierstab mixen, bis eine feine, stückige Mase entsteht. In einer Schüssel mit Rinderhack, Zwiebeln und Knoblauch zu einem homogenen Teig kneten. Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen und mit den Händen 16 Fleischbällchen daraus formen.

2) Die Fleischbällchen in einer großen Pfanne in Olivenöl rundherum bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie von allen Seiten gut gebräunt sind.

Salsa Verde

1) Die Kräuter fein hacken und mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine homogene Soße entsteht und optional mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2) Die Soße zu den gebratenen Fleischbällchen reichen.

Gemischtes Pilz-Risotto

Vorbereitung: 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 25 Min

Gesamt: 45 Min

Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
234 kcal	10 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
11 g	13 g

Zutaten:

20 g getrocknete Steinpilze
200 g Champignons, in Scheiben
1 EL Olivenöl extra vergine
1 Zwiebel, in Streifen
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Selleriestangen, in Ringe
½ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL getrockneter Thymian
450 g frischer Blumenkohl
125 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
60 ml trockener Weißwein
2 EL weißes Mandelmus
2 EL Nährhefe
Ein paar Trüffelscheiben (optional)

Zubereitung:

1) Die getrockneten Steinpilze in einer Schüssel mit heißem Wasser bedecken und 20 Minuten einweichen lassen. Mit den Händen ausdrücken und in Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren.

2) Die Champignons in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Sobald die Pilze leicht gebräunt sind und angenehm duften, aus der Pfanne nehmen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die eingeweichten Steinpilze, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie darin anbraten. bis die Zwiebeln glasig sind. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und aus der Pfanne nehmen.

3) Den Blumenkohl fein hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis der Kohl eine reisartige Konsistenz hat. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben. Das Einweichwasser der Pilze mit Brühe und Weißwein in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Mischung schwach köchelt.

4) Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und sobald die Pfanne heiß ist, 3 EL der Brühe-Mischung in die Pfanne geben. Den Blumenkohlkreis hinzufügen und esslöffelweise die Brühe-Mischung unterrühren, bis der Reis bissfest und nicht zu matschig ist.

5) Mandelmus, Nährhefe und das gebratene Gemüse unterrühren und mit Gewürzen abschmecken. Optional vor dem Servieren mit Trüffelscheiben bestreuen.

Sommergemüse-Frittata

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 30 Min

Gesamt: 45 Min

Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
240 kcal	17 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
16 g	6 g

Zutaten:

2 Stangen Staudensellerie
1 kleine rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße grüne Zucchini (ca. 200 g)
1 mittelgroße gelbe Zucchini (ca. 200 g)
8 große Bio-Eier
10 g frisches, gehacktes Basilikum
1/8 TL rote Chiliflocken
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
¼ TL getrockneter Oregano
¼ TL getrocknetes Basilikum
1 EL Kokosöl

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Staudensellerie in feine Ringe und die Zwiebel in Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die Zucchini längs vierteln und in Scheiben schneiden.

2) Die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen mit Basilikum, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum verrühren. Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln und den Sellerie 3-5 Minuten darin anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

3) Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute gemeinsam erhitzen. Die Zucchinistücke in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.

4) Die Hitze etwas reduzieren und die Eier-Mischung in der Pfanne über dem Gemüse verteilen. Für 5 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze die Eier stocken lassen. Wenn die Eier noch etwas flüssig sind, mit einem Pfannenwender die Frittata an den Seiten lösen, damit die Flüssigkeit nach unten ablaufen kann.

5) Die Pfanne für 13-15 Minuten in den Ofen geben, bis sie auf der Oberseite goldbraun und aufgegangen ist. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. In Stücke schneiden.

Cantuccini mit Schokosplittern

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 1 Std 25 Min

Gesamt: 1 Std 40 Min

Ergibt: 16 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
93 kcal	8 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	2 g

Zutaten:

200 g teilentöltes Mandelmehl
15 g Vanille-Proteinpulver
1 TL Backpulver
60 g Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
¼ TL Vanillemark
2 große Bio-Eier (Raumtemperatur)
35 g Kokosöl, geschmolzen
30 g Bitterschokolade mit >90% Kakaoanteil

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2) Mandelmehl, Proteinpulver, Backpulver, Eryhrit, Stevia, Salz und Vanillemark in einer großen Schüssel mischen. In einer kleinen Schüssel die Eier mit einem elektrischen Handmixer verrühren und mit dem Kokosöl unter die Mandelmehl-Mischung rühren. Zum Schluss die Schokolade fein hacken und mit einem Löffel unterrühren, bis ein homogener Teig entsteht.Mit Erythrit und Stevia abschmecken.

3) Den Teig auf das vorbereitete Backblech geben und zu einem flachen Rechteck (etwa 10 x 20 cm) formen. Für 25-30 Minuten in den Ofen geben, bis der Teig leicht gebräunt ist. Die Oberfläche sollte sich fest anfühlen und das Innere des Teigs noch etwas weich. Den Teig aus dem Ofen nehmen und 40 Minuten abkühlen lassen.

4) Den Ofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gebackenen Teig mit einem scharfen, langen Messer in 16 Scheiben schneiden (etwa 1 cm dick). Die Scheiben mit der Schnittkante nach oben vorsichtig auf das vorbereitete Backblech legen. Für 12-16 Minuten in den Ofen geben, bis die Oberseite goldbraun ist, vorsichtig wenden und von der anderen Seite 8-12 Minuten backen, bis auch die andere Seite goldbraun ist.

5) Die Cantuccini bei leicht geöffneter Ofentür (einen Holzkochlöffel in die Tür klemmen) vollständig abkühlen lassen.

Cannoli mit Mandelcreme

Vorbereitung: 2 Std 45 Min

Koch-/Kühlzeit: 15 Min

Gesamt: 3 Std

Ergibt: 12 Stück

Nährwerte pro Stück:

Kalorien	Protein
266 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	4 g

Zutaten:

Röllchen

70 g teilentöltes Mandelmehl
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
¼ TL Vanillemark
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
30 g Vanille-Proteinpulver
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
60 g Kokosöl, geschmolzen
2 große Bio-Eier (Raumtemperatur)
120 ml Vollfett-Kokosmilch

Füllung

250 g blanchierte Mandeln
130 ml ungesüßte Mandelmilch
30 g Vanille-Proteinpulver
3 EL Puder-Erythrit
40 g Bitterschokolade mit >90% Kakaoanteil

Zubereitung:

Füllung

1) Die Mandeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Für 2 Stunden quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. In einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 4-5 Minuten mixen, bis ein homogenes Püree entsteht.

2) Mandelmilch, Proteinpulver und Monk Fruit hinzufügen und so lange mixen, bis eine glatte, zarte Creme entsteht. Die Schokolade fein hacken und unterheben. Mit Monk Fruit abschmecken. Die Creme während der Zubereitung der Röllchen in den Kühlschrank geben.

Röllchen

1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle trockenen Zutaten miteinander mischen. Kokosöl, Eier und Kokosmilch mit einem elektrischen Handmixer verrühren. Die trockenen Zutaten unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht und mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken. 15 Minuten ins Tiefkühlfach geben.

2) 12 Cannoli-Formen oder Sahnerollen-Formen einfetten. Den Teig dünn ausrollen und aus dem Teig 12 Kreise (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Jeden Teig-Kreis um eine Cannoli-Form wickeln, so dass der Teig überlappt. Für 13-15 Minuten backen, bis der Teig goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

3) Die Formen von den Rollen lösen. Die Füllung in einen Spritzbeutel mit einer langen Spritztülle geben und von einer Seite in die Röllchen spritzen.

Mandel-Amarettini

Vorbereitung: 10 Min

Koch-/Kühlzeit: 10 Min

Gesamt: 20 Min

Ergibt: 6 Stück

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
79 kcal	4 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
6 g	1 g

Zutaten:

1 Bio-Eiklar
55 g gemahlene Mandeln
15 g Vanille-Proteinpulver
1 EL Mandel-Vanille Würzöl
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiklar steifschlagen. Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Das steifgeschlagene Eiklar mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben.

2) Den Teig mit einem kleinen Eisportionierer oder einem Esslöffel in 6 Portionen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit den Händen oder einem Löffel in eine runde Form bringen.

3) Für 10-15 Minuten backen (10 Minuten = weiche Amarettini, 15 Minuten = knusprige Amarettini). Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Tiramisu-Eistorte

Vorbereitung: 2 Std 20 Min

Koch-/Kühlzeit: 3 Std 5 Min

Gesamt: 5 Std 25 Min

Ergibt: 12 Stück

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
344 kcal	13 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
29 g	5 g

Zutaten:

Boden

120 g teilentöltes Mandelmehl
40 g Kokosöl, geschmolzen
2 TL ungesüßtes
4 EL Puder-Erythrit

Kaffee-Creme

300 g blanchierte Mandeln
300 ml Vollfett-Kokosmilch
100 ml ungesüßte Mandelmilch
60 g Kokosöl
2 EL Instant-Kaffeepulver
¼ TL Vanillemark
4 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
30 g Schokoladen-Proteinpulver

Schoko-Topping

40 g Bitterschokolade mit >90% Kakaoanteil
1 TL Instant-Kaffeepulver

Zubereitung:

Boden

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Auf dem Boden einer mit Pergamentpapier ausgelegten Springform (ca. 25 cm Durchmesser) verteilen.

Kaffee-Creme

1) Die Mandeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Für 2 Stunden quellen lassen. Danach in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. In einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 4-5 Minuten mixen, bis die Mandeln fein püriert sind.

2) Kokos- und Mandelmilch in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Alle Zutaten bis auf das Proteinpulver unterrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Vom Herd nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und mit dem Proteinpulver zu den Mandeln geben. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Monk Fruit, Erythrit und Kaffeepulver abschmecken.

3) Die Creme auf dem Boden verteilen und für 3 Stunden ins Tiefkühlfach geben, bis die Creme fest ist. Aus der Form lösen und auf einen großen Kuchenteller geben.

Schoko-Topping

1) Die Schokolade fein raspeln, mit Kaffeepulver mischen und auf der Torte verteilen. In 12 Stücke schneiden. Die Torte kann im Kühlschrank 5-6 Tage gelagert werden.

Panna Cotta mit Erdbeersoße

Vorbereitung: 15 Min

Koch-/Kühlzeit: 2 Std 35 Min

Gesamt: 2 Std 50 Min

Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
313 kcal	4 g
Fett	**Netto-Kohlenhydrate**
28 g	10 g

Zutaten:

Panna Cotta

1 Dose Vollfett-Kokosmilch (400 ml)
½ TL Pulver-Gelatine
1 TL Rosenwasser
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
¼ TL Vanillemark

Erdbeersoße

200 g frische Erdbeeren
2 TL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
2 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Panna Cotta

1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2) Am nächsten Tag die feste Creme, die sich oben auf der Kokosmilch abgesetzt hat, mit einem Löffel abnehmen (ca. 200 g)und in einen kleinen Topf geben. Das Kokoswasser wird für die Erdbeersoße verwendet.

3) Die Gelatine mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Die restlichen Zutaten bis auf die Gelatine zur Kokoscreme hinzufügen und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Gelatine-Mischung unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat und mit Erythrit, Monk Fruit und Vanillemark abschmecken.

4) Vom Herd nehmen und auf zwei Dessertgläser aufteilen. 30 Minuten bei raumtemperatur abkühlen lassen. Anschließend 2 Stunden in den Kühlschrank geben, bis die Panna Cotta eine puddingartige Konsistenz hat.

Erdbeersoße

1) Die Erdbeeren vierteln und mit Erythrit, Monk Fruit, Zitronensaft und 3 EL Kokoswasser in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Soße entsteht.

2) Mit Erythrit und Monk Fruit abschmecken und auf der Kokos-Panna Cotta verteilen.

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.