

Keto Sattmacher *Salate*



Inhaltsverzeichnis

- 3** Orientalischer Krautsalat
- 5** Sweet & Sour Coleslaw
- 7** Artischockensalat mit Italian-Dressing
- 9** Russischer Olivje-Salat
- 11** Thai-Salat mit Rinderstreifen
- 13** Räucherlachs-Eiersalat
- 15** Chicken Shawarma-Salat
- 18** Frischer Zucchini-Minze-Salat
- 20** Bunter Kirschtomaten-Salat
- 22** Beeren-Fajita-Salat
- 24** Lachssalat mit Dill-Dressing
- 26** Chili-Basilikum Gurkensalat
- 28** Argentinischer Steak-Salat
- 30** Gegrillter Radicchio Wintersalat
- 32** Brokkoli Crunch-Salat
- 34** Primabella-Pastasalat
- 36** Gerösteter Auberginen-Mandel-Salat
- 38** Insalata Siciliana
- 41** Marokkanischer Blouscous-Salat
- 43** Yum Yum-Reissalat
- 45** Mediterraner Sommersalat
- 47** Thunfischsalat Saint Tropez
- 49** Papaya-Erdnuss-Salat

Inhaltsverzeichnis

- 51** Rosenkohl Caesar Salat
- 53** Mandel-Kokos-Kohlsalat
- 55** Wurzelgemüse-Nudelsalat
- 57** Rosenkohlsalat mit Senfcreme
- 59** Von Ost nach West-Schichtsalat

Orientalischer Krautsalat



Vorbereitung: 25 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std



Gesamt: 1 Std 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
244 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	12 g

Zutaten:

Orientalisches Dressing

- 1 ½ EL Avocadoöl
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 TL Reisessig oder Apfelessig
- ½ TL Knoblauchpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL rote Chiliflocken

Salat

- 200 g frischer Weißkohl
- 1 rote Paprika, in Würfeln (ca. 120 g)
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 25 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Orientalisches Dressing

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit dem Krautsalat mischen.

Salat

1) Den Weißkohl mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen geben. Alternativ in einer Küchenmaschine oder mit einer Gemüse-Mandoline fein raspeln oder hobeln. In eine große Salatschüssel geben und mit den Händen 2-3 Minuten gut durchkneten, damit der Kohl etwas weicher wird.

2) Die Paprika und die Frühlingszwiebel zum Kohl geben. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften.

3) Den Krautsalat mindestens 1 Stunde zum Durchziehen in den Kühlschrank geben. Vor dem Servieren die Sonnenblumenkerne unterrühren. Mit Salz, Knoblauchpulver und Chiliflocken abschmecken. Dazu passen orientalische und asiatische Speisen, Geflügel, Garnelen, gebratener Fisch und Falafel.



Sweet & Sour Coleslaw



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std



Gesamt: 1 Std 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
292 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	10 g

Zutaten:

150 g frischer Weißkohl
150 g frischer Rotkohl
1 mittelgroße Karotte, geschält (ca. 100 g)
60 g Avocadoöl-Mayonnaise
2 EL Apfelessig
Ein Spritzer Limettensaft
1 EL Puder-Erythrit
1 TL Sellarialz
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Zwiebelpulver

Zubereitung:

1) Den Weißkohl, Rotkohl und die Karotte mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen geben. Alternativ in einer Küchenmaschine oder mit einer Gemüse-Mandoline fein raspeln oder hobeln. In eine große Salatschüssel geben und mit den Händen 2-3 Minuten gut durchkneten, damit der Kohl etwas weicher wird.

2) Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Dressing mit dem Krautsalat mischen und mit Sellarialz, Pfeffer und Erythrit abschmecken.

3) Den Krautsalat mindestens 1 Stunde zum Durchziehen in den Kühlschrank geben. Dazu passen gebratenes und gegrilltes Fleisch, Fisch sowie Gemüsepfannen und Gemüsebratlinge. Zusammen mit selbstgebackenem „Cornbread“ ist dieser Salat der ideale Begleiter zum Grillen.



Artischockensalat mit Italian-Dressing



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
213 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
13 g	13 g

Zutaten:

Artischockensalat

- 1 Glas Artischockenherzen in Lake (400 g)
- 120 g geröstete Paprika in Lake
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 100 g Rucola-Salat
- 1 rote Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)

Italian-Dressing

- 2 EL Olivenöl extra vergine
- ½ EL Apfelessig
- Ein Spritzer Limettensaft
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ½ TL getrockneter Oregano
- ½ TL getrocknete Petersilie
- ¼ TL rote Chiliflocken
- ½ TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

Italian-Dressing

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren.

Artischocken-Salat

1) Die Artischockenherzen und die geröstete Paprika in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Artischockenherzen fein hacken und die Paprika in Streifen schneiden.

2) Alle Zutaten in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen und mit Salz, Kräutern und Chiliflocken abschmecken. Dazu passen gebratenes Schweine- und Rindfleisch, Geflügel, Garnelen, Gemüsepflanzen und italienische Speisen, wie Pizza und Pasta.



Russischer Olivje-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 5 Min



Gesamt: 1 Std 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
433 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	11 g

Zutaten:

1 kleine Karotte, geschält (ca. 50 g)
350 g Blumenkohlröschen
½ TL + ¼ TL rosa Himalaya-Salz
70 g saure Gurken
2 große, hartgekochte Bio-Eier
60 g gekochter Schinken
50 g gefrorene Erbsen, aufgetaut
60 g Avocadoöl-Mayonnaise
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Gurkenwasser
¼ TL schwarzer Pfeffer
1/8 TL Zwiebelpulver

Zubereitung:

1) Die Karotte fein würfeln. Die Blumenkohlröschen in einen Topf mit Wasser und ½ TL Salz geben, zum Kochen bringen und auf mittlerer Stufe 4-5 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Röschen bissfest sind. Die Karotte für die letzten 2 Minuten Kochzeit hinzufügen. In ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2) Die Gurken, Eier und den Schinken fein würfeln. In einer Salatschüssel mit den Karotten, dem Blumenkohl und den Erbsen mischen. ¼ TL Salz mit den restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Mayo-Creme unter den Salat rühren und mit Salz, Pfeffer und Zwiebelpulver abschmecken.

3) Den Salat mit Alufolie oder einem Wachstuch abdecken und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben.



Thai-Salat mit Rinderstreifen



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Std 15 Min



Gesamt: 2 Std 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
484 kcal	42 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
30 g	10 g

Zutaten:

Steak

- 1 Flank Steak (oder Sirloin Steak; 250 g)
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- 1 EL Avocadoöl

Salat

- 200 g Kopfsalat, grob gehackt
- 100 g Salatgurke, in Würfeln
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ½ rote Zwiebel, in Würfeln (ca. 40 g)
- 2 EL gehackter, frischer Koriander
- 2 EL gehacktes, frisches Thai-Basilikum
- 1 EL Sesam

Thai-Dressing

- 2 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Limettensaft
- ½ EL Fischsoße
- ½ EL rote Curry-Paste
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Thai-Dressing

- 1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren.

Steak

- 1) Das Steak mit Küchenpapier trockentupfen und von beiden Seiten mit Salz bestreuen. Mit der Hälfte des Thai-Dressings in einen Ziplock-Gefrierbeutel geben. Für 2-6 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen. Das restliche Dressing mit einem Wachstuch oder Alufolie abdecken und in den Kühlschrank geben.

- 2) Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und das Avocadoöl und das Steak in die Pfanne geben, sobald die Pfanne heiß ist. Von beiden Seiten 2-4 Minuten braten, bis beide Seiten gut gebräunt sind. Den Herd auf mittlere Stufe herunterschalten und das Steak 5-10 Minuten (5 Minuten = medium; 10 Minuten = well done) erhitzen. Das Steak aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

Salat

- 1) Alle Zutaten bis auf den Sesam in einer Salatschüssel mit dem restlichen Thai-Dressing mischen und mit Salz, Pfeffer und Coconut Aminos abschmecken. Den Sesam in einer Pfanne auf mittlerer Stufe rundherum 3 Minuten rösten. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und mit dem Sesam auf dem Salat verteilen.



Räucherlachs-Eiersalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
306 kcal	17 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	7 g

Zutaten:

- 1 mittelgroße, reife Avocado (ca. 140 g)
- ½ TL Limettensaft
- 1 TL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Knoblauchpulver
- 100 g Salatgurke, geschält
- 3 mittelgroße, hartgekochte Bio-Eier
- 1 kleine, rote Paprika, in Würfeln (ca. 100 g)
- ½ rote Zwiebel, in Würfeln (ca. 40 g)
- 1 TL gehackte, frische Petersilie
- ½ TL gehackter, frischer Dill
- 60 g geräucherter Wildlachs, in Streifen

Zubereitung:

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Mit Limettensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

2) Die Gurke vierteln, den weichen Kern entfernen und das harte Fruchtfleisch würfeln. Die Eier würfeln. Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen selbstgebackene Cracker oder Sesam-Bagel.



Chicken Shawarma-Salat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 15 Min



Gesamt: 1 Std 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
499 kcal	39 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	11 g

Zutaten:

Hähnchen

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
- 1 TL Paprika-Pulver edelsüß
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 TL Avocadoöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 4 EL Kokoscreme

Salat

- 1 kleine, reife Avocado (ca. 120 g)
- 120 g Salatgurke
- 100 g Kopfsalat, grob gehackt

Zubereitung:

Hähnchen

1) Das Hähnchen in Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten in einem tiefen Teller verrühren und das Hähnchen hinzufügen. Mit Alufolie oder einem Wachstuch abziehen und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

2) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das marinierte Hähnchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 13-15 Minuten in den Ofen geben, bis das Hähnchen durchgegart ist.

Dressing

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren.

Salat

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In Würfel schneiden. Die Salatgurke vierteln, den weichen Kern herausschneiden und das feste Fruchtfleisch würfeln.

2) Sobald das Hähnchen fertig gegart ist, alle Salatzutaten in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen. Das Hähnchen unterrühren und den Salat mit Salz, Pfeffer und Coconut Aminos abschmecken.

Chicken Shawarma-Salat

Zutaten:

80 g Kirschtomaten, halbiert
20 g Kapernäpfel
40 g schwarze Oliven ohne Stein
1 rote Paprika, in Würfeln (ca. 120 g)
2 EL gehackte, frische Petersilie

Dressing

2 EL Olivenöl extra vergine
2 EL Zitronensaft
¼ TL rosa Himalaya-Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
2 TL Coconut Aminos Würzsoße
½ TL Apfelessig



Frischer Zucchini-Minze-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
133 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
12 g	4 g

Zutaten:

- 1 große Zucchini (ca. 300 g)
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL gehackte, frische Minze-Blätter
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1/8 TL Knoblauchpulver
- ½ TL geriebene Zitronenschale
- Eine Prise rote Chiliflocken

Zubereitung:

- 1) Die Enden von der Zucchini abschneiden und die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder einem Gemüseschäler in Bandnudelform hobeln oder schälen.
- 2) Die Zucchininudeln mit Olivenöl, Zitronensaft, Minze, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 3) Den Salat mit geriebener Zitronenschale und Chiliflocken bestreuen. Dazu passen gegrilltes Fleisch und Gemüse, selbstgebackenes Brot, Spiegeleier, Fisch und Gemüsebratlinge.



Bunter Kirschtomaten-Salat

 **Vorbereitung: 10 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 10 Min**

 **Gesamt: 20 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien Protein

135 kcal 2 g

Fett Netto-Kohlenhydrate

10 g 7 g

Zutaten:

350 g bunte Kirschtomaten, halbiert

1 weiße Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)

3 EL frische, gehackte Petersilie

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL Apfelessig

1 ½ EL Olivenöl extra vergine

1 TL Puder-Erythrit

¼ TL rosa Himalaya-Salz

Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Kirschtomaten, Zwiebelstreifen und Petersilie in einer Salatschüssel mischen. Die restlichen Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken. Das Dressing mit dem Salat mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.

2) Dazu passen gebratenes und gegrilltes Fleisch, Fisch sowie Gemüsepfannen und Gemüsebratlinge. Zusammen mit selbstgebackenem Brot ist dieser Salat der ideale Begleiter zum Grillen.



Beeren-Fajita-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 10 Min



Gesamt: 1 Std 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

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

Zutaten:

Hähnchen

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 ½ EL Olivenöl extra vergine
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL gehackter, frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Chilipulver

Salat

- 1 rote Paprika, in Streifen (ca. 120 g)
- 25 g Walnüsse, fein gehackt
- ½ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 40 g)
- 1 TL Avocadoöl
- 1 große, reife Avocado (ca. 150 g)
- 200 g Römersalat, grob gehackt
- 1 Jalapeño-Chilischote, in Ringen
- 60 g Brombeeren

Zubereitung:

Hähnchen

1) Das Hähnchen in Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Soße entsteht. Die Hälfte der Marinade in einem tiefen Teller mit den Hähnchenstreifen mischen. Mit Alufolie oder einem Wachstuch abziehen und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

2) Eine große Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und die Hähnchenstreifen darin rundherum 6-8 Minuten scharf anbraten, bis das Hähnchen gut gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Salat

1) Sobald die Hähnchenstreifen angebraten sind, Paprika, Walnüsse und Zwiebeln mit Avocadoöl in die Pfanne geben. Den Herd auf mittlere Stufe herunter-schalten und das Gemüse rundherum 4-5 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

2) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. In Scheiben schneiden und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel mischen. Die restliche Marinade unterrühren und mit Salz, Zwiebelpulver und Chilipulver abschmecken.



Lachssalat mit Dill-Dressing



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
258 kcal	9 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	7 g

Zutaten:

Dill-Dressing

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

Salat

1 kleine, reife Avocado (ca. 120 g)
70 g frischer Grünkohl, fein gehackt
70 g frischer Blattspinat, fein gehackt
½ rote Zwiebel, in Streifen (ca. 50 g)
60 g Kirschtomaten, halbiert
60 g geräucherter Wildlachs, in Streifen

Zubereitung:

Dill-Dressing

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem homogenen Dressing pürieren.

Salat

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

2) Das Dressing unter den Salat rühren, mit Salz, Senf und Erythrit abschmecken und die Lachsstreifen auf dem Salat verteilen. Dazu passen Rührei, selbstgebackenes „Roggen“-Brot, Leinsamen-Cracker oder Knoblauchbrot.



Chili-Basilikum Gurkensalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 2 Min



Gesamt: 22 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
171 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	7 g

Zubereitung:

1) Die Gurke in circa 3-5 mm dicke Scheiben schneiden. Limettensaft, Sesamöl, Ingwer, Erythrit, Salz und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel verrühren.

2) Gurkennudeln, Basilikum und Lauchzwiebeln in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen und mit Salz, Chiliflocken und Erythrit abschmecken. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe 2 Minuten auf hoher Stufe rösten, bis er angenehm duftet. Über den Salat streuen.

3) Dazu passen asiatische Gerichte, Hackbällchen, Geflügel, Garnelen, Lachs und Omelett.

Zutaten:

- 1 große Salatgurke (ca. 300 g)
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL geriebene Ingwerwurzel
- 1 TL Puder-Erythrit
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 5 g frisches, gehacktes Thai-Basilikum
- 2 Lauchzwiebeln, in Ringen
- 1 EL Sesam



Argentinischer Steak-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
528 kcal	38 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	11 g

Zutaten:

Salat

- 1 rote Zwiebel, in Scheiben (ca. 60 g)
- 6 Stangen grüner Spargel, gedrittelt
- ½ EL Avocadoöl
- 1 kleines Ribeye-Steak (ca. 250 g)
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Radieschen, in Scheiben
- 200 g Kopfsalat, grob gehackt

Kräuter-Dressing

- ½ rote Chilischote, entkernt
- 15 g frische, gehackte Petersilie
- 1 EL frischer, gehackter Oregano
- 1 Schalotte, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

Kräuter-Dressing

1) Die Chilischote grob hacken. Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine glatte Soße entsteht.

Salat

1) Die Zwiebelstücke und den Spargel mit Avocadoöl in eine Pfanne geben und auf mittlerer bis hoher Stufe 5-6 Minuten anbraten, bis die Zwiebel gut gebräunt und der Spargel bissfest ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2) Das Steak mit Küchenpapier trockentupfen. Von beiden Seiten mit Avocadoöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3) Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und das Steak in die Pfanne geben, sobald die Pfanne heiß ist. Von beiden Seiten 2-4 Minuten braten, bis beide Seiten gut gebräunt sind. Den Herd auf mittlere Stufe herunter-schalten und das Steak 6-10 Minuten (6 Minuten = medium; 10 Minuten = well done) erhitzen. Das Steak aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einwickeln und 5 Minuten ruhen lassen.

4) Alle Zutaten bis auf das Steak in einer Salatschüssel mit dem Kräuter Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Steak in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.



Gegrillter Radicchio Wintersalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
434 kcal	28 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
31 g	11 g

Zutaten:

Salat

- 2 kleine Köpfe Radicchio (ca. 160 g)
- 200 g Garnelen, küchenfertig
- 1 EL Avocadoöl
- 40 g Pekannüsse, grob gehackt
- 1 kleine Orange, geschält (ca. 100 g)
- 40 g rote Zwiebel, in Scheiben
- 70 g Blattsalat, grob gehackt

Zimt-Dressing

- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- ½ EL Balsamico-Essig
- ½ TL Ceylon-Zimt
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Puder-Erythrit
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Zimt-Dressing

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel miteinander verrühren.

Salat

1) Den Radicchio längs vierteln, so dass jedes Viertel ein Stück vom harten Strunk beinhaltet. Die Garnelen mit Küchenpapier trockentupfen. Das Avocadoöl in einer großen Pfanne (am besten eine Grillpfanne) auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Radicchio und die Garnelen darin rundherum 6-7 Minuten, bis die Garnelen rosa und der Radicchio gut gebräunt ist. Aus der Pfanne nehmen und den Radicchio grob hacken.

2) Die Pekannüsse in die Pfanne geben und rundherum 4 Minuten rösten, bis sie angenehm duften. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer aus der Orange schneiden. Dabei entlang der hellen Trennhäute der Orange schneiden und die Filets herauslösen.

3) Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen und das Dressing unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken.



Brokkoli Crunch-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
276 kcal	12 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	14 g

Zutaten:

Salat

100 g Champignons, in Scheiben
1/8 TL rosa Himalaya-Salz
1 EL Sesam
400 g Brokkoliröschen
2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
50 g Rettich, in dünnen Scheiben

Mandel-Dressing

2 EL Mandelmus
1 Knoblauchzehe, gepresst
¼ TL Ingwerpulver
1/8 TL Kurkumapulver
½ TL Puder-Erythrit
1 EL Limettensaft
1 EL Sesamöl
1 ½ EL Coconut Aminos Würzsoße
¼ TL rote Chiliflocken
1/8 TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

Mandel-Dressing

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

Salat

1) Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Champignons rundherum 5-6 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Salz und Sesam in die Pfanne geben und auf mittlerer Stufe 3 Minuten erhitzen.

2) Die Brokkoliröschen grob hacken. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Brokkoli hineingeben, sobald das Wasser kocht. 1 Minute blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

3) Alle Zutaten in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen. Mit Salz, Chiliflocken und Coconut Aminos abschmecken. Dazu passen asiatische Speisen, Bratnudeln, Gemüsebratlinge, Hähnchenstreifen oder Bratfisch.



Primabella-Pastasalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
378 kcal	14 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
32 g	8 g

Zutaten:

Salat

- 1 große Zucchini (ca. 300 g)
- 1/8 TL rosa Himalaya-Salz
- 4 Scheiben Prosciutto-Schinken (ca. 60 g)
- 30 g Pinienkerne
- 100 g Rucola-Salat

Pesto-Dressing

- 10 g gehacktes, frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 20 g Pinienkerne
- ½ EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1/8 TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Nährhefe

Zubereitung:

Pesto-Dressing

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

Salat

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. 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. In einem Sieb mit dem Salz mischen und 15 Minuten durchziehen lassen, damit die Flüssigkeit aus den Nudeln austritt.

2) Den Schinken auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 12-14 Minuten in den Ofen geben, bis er knusprig ist. 4 Minuten vor Ende der Backzeit die Pinienkerne auf das Backblech geben. Aus dem Ofen nehmen und den Schinken in kleine Stücke brechen.

3) Die Flüssigkeit aus den Zucchini-Nudeln mit Küchenpapier auspressen. Die Nudeln mit Schinken, gerösteten Pinienkernen, Rucola und dem Dressing in einer Salatschüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Nährhefe abschmecken. Dazu passen italienische Speisen, selbstgemachte Pizza und Brotstangen, Geflügel, Steakstreifen und Meeresfrüchte.



Gerösteter Auberginen-Mandel-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
346 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
29 g	10 g

Zutaten:

400 g Aubergine
2 EL + 1 EL Olivenöl extra vergine
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Puder-Erythrit
¼ TL Cayenne-Pfeffer
¼ TL gemahlener Koriander
1 TL Apfelessig
1 TL Limettensaft
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ rote Zwiebel, in Scheiben (ca. 40 g)
70 g Salatgurke, in Würfeln
10 g gehackte, frische Petersilie
10 g gehackte, frische Minze
40 g Mandeln, halbiert

Zubereitung:

1) Die Aubergine in circa 1 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Aubergine darin rundherum 8 Minuten anbraten.

2) In einer kleinen Schüssel das restliche Olivenöl, Salz, Kreuzkümmel, Erythrit, Cayenne-Pfeffer, Koriander, Apfelessig, Limettensaft und Knoblauch verrühren. Sobald die Auberginenwürfel etwas weicher sind, das Dressing in die Pfanne geben und gut mit der Aubergine mischen. Unter Rühren 1 Minute weiter erhitzen, bis die Auberginenwürfel bissfest sind.

3) Die Auberginenwürfel in einer Salatschüssel mit den restlichen Zutaten bis auf die Mandeln mischen und mit Salz und Gewürzen abschmecken.

3) Das geröstete Gemüse mit einem Messer in kleine Stücke hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Salatschüssel mischen. Mit Salz, Balsamico-Essig und Gewürzen abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 5 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Über dem Salat verteilen. Dazu passen orientalische Speisen, Lamm, Geflügel, Mezze und Falafel.



Insalata Siciliana



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 30 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
434 kcal	31 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	10 g

Zutaten:

Salat

- 400 g bunte Paprika
- 50 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Kapern
- 1 ½ EL Olivenöl extra vergine
- ½ TL Balsamico-Essig
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 200 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL Paprika-Pulver edelsüß
- ¼ TL Zwiebelpulver
- 30 g schwarze Oliven ohne Stein

Zubereitung:

Zitrus-Kräuter-Dressing

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

Salat

1) Den Ofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika in Streifen schneiden und die Tomaten halbieren. Knoblauch, Kapern, Olivenöl, Balsamico-Essig und schwarzen Pfeffer in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren. Die Kaperncreme in einer Auflaufform mit der Paprika und den Tomaten mischen. Für 30-35 Minuten in den Ofen geben, bis die Paprika gut gebräunt ist.

2) Die Hähnchenstreifen in einem tiefen Teller mit Salz, Paprikapulver und Zwiebelpulver mischen. Nach 15 Minuten Backzeit mit den Oliven auf dem Paprika-Gemüse verteilen und im Ofen garen.

3) Das Hähnchen-Paprika-Gemüse in einer Salatschüssel mit dem Dressing mischen. Dazu passen gebratenes Schweine- und Rindfleisch, Geflügel, Garnelen, Gemüsepflanzen und italienische Speisen, wie Pizza und Pasta.

Insalata Siciliana

Zutaten:

- 25 g Avocadoöl-Mayonnaise
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Wasser
- 1/8 TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ½ EL gehackte, frische Petersilie
- ½ EL gehacktes, frisches Basilikum



Marokkanischer Blouscous-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 40 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
320 kcal	8 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	11 g

Zutaten:

1 kleine Zucchini (ca. 120 g)
1 rote Paprika (ca. 120 g)
200 g frischer Blumenkohl
40 g Mandeln, grob gehackt
50 g Salatgurke, in Würfeln
½ rote Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)
3 EL gehackte, frische Petersilie
1 EL + 2 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Limettensaft
½ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL Cayenne-Pfeffer
¼ TL Knoblauchpulver
Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika und Zucchini mit einer Gemüse-Mandoline oder einem scharfen Messer längs in dünne Streifen schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und 15-18 Minuten in den Ofen geben. Für die letzten 5 Minuten der Backzeit die Mandeln in einer Ecke auf das Backblech geben. Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 2) 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.
- 3) Das geröstete Gemüse mit einem Messer in kleine Stücke hacken und mit den restlichen Zutaten in einer Salatschüssel mischen. Mit Salz, Balsamico-Essig und Gewürzen abschmecken. Dazu passen orientalische Speisen, Lamm, Geflügel, Mezze und Falafel.



Yum Yum-Reissalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
405 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
33 g	17 g

Zutaten:

Salat

- 200 g Blumenkohl
- 1 kleine Karotte, in Würfeln (ca. 80 g)
- 1 TL Avocadoöl
- ½ weiße Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)
- 1 gelbe Paprika, in Würfeln (ca. 120 g)
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 3 EL gehackter, frischer Koriander
- 30 g Cashewkerne

Chili-Mayo-Dressing

- ½ große, reife Avocado (ca. 80 g)
- 40 g Avocado-Mayonnaise
- 2 EL ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Coconut Aminos Würzsoße
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 Tropfen Tabasco-Würzsoße
- ¼ TL Ingwerpulver und Chiliflocken
- 1/8 TL rosa Himalaya-Salz
- ½ TL geriebene Limettenschale

Zubereitung:

Chili-Mayo-Dressing

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Mit den restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.

Salat

- 1) Den Blumenkohl und die Karotte grob hacken, in eine Küchenmaschine geben und so lange pulsieren, bis der Kohl und die Karotte eine Reis-artige Konsistenz haben. Alternativ mit einer Küchenreibe reiben.
- 2) Das Avocadoöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln und die Paprika darin 3 Minuten rundherum anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Blumenkohl- und Karottenreis hinzufügen und 3-4 Minuten rundherum anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen und vom Herd nehmen.
- 3) Das gebratene Gemüse in einer Salatschüssel mit den Frühlingszwiebeln und dem Koriander mischen. Das Dressing unterrühren und mit Salz, Chiliflocken und Coconut Aminos abschmecken.
- 4) Die Cashewkerne in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 5 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften.



Mediterraner Sommersalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
161 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
12 g	9 g

Zutaten:

- 250 g kleine, persische Gurken
- 250 g reife Roma-Tomaten
- ½ rote Zwiebel, in Würfeln (ca. 40 g)
- 3 EL gehackte, frische Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- ¼ TL Zwiebelpulver
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Die Enden von den Gurken entfernen und die Gurken längs vierteln. In kleine Würfel schneiden. Den Strunk und die Kerne aus den Tomaten entfernen und die Tomaten in etwa gleich große Würfel schneiden.

2) Alle Zutaten in einer Salatschüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dazu passen orientalische und italienische Speisen, Lamm, Fisch, Geflügel, Mezze oder Antipasti und Falafel.



Thunfischsalat Saint Tropez



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
350 kcal	30 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	11 g

Zubereitung:

Balsamico-Vinaigrette

1) Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel verrühren.

Salat

1) Den Thunfisch in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2) Die Soft-Tomaten in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten bis auf die Eier in einer Salatschüssel mischen. Die Vinaigrette untermischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Die Eier auf dem Salat verteilen.

Zutaten:

Balsamico-Vinaigrette

2 EL Olivenöl extra vergine

1 ½ EL Balsamico-Essig

½ TL Zitronensaft

1 TL getrocknete Petersilie

1 TL getrockneter Oregano

¼ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

Salat

150 g Thunfisch in eigenem Saft

3 getrocknete Soft-Tomaten ohne Öl

150 g Baby-Spinat

150 g Roma-Tomaten, in Würfeln

½ rote Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)

3 milde Peperoni in Lake, in Ringen

2 EL gehackte, frische Petersilie

1 TL Kapern, abgetropft

60 g gekochte Lupinenkerne

2 hartgekochte Bio-Eier, geviertelt



Papaya-Erdnuss-Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
289 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	20 g

Zutaten:

Erdnuss-Ingwer-Dressing

- 1 EL geriebene Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 EL Erdnussmus
- 1 EL Coconut Aminos Würzsoße
- 2 EL Limettensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ½ TL rote Chiliflocken
- 2 EL Wasser
- 1 EL Collagen-Pulver
- ½ TL Puder-Erythrit

Salat

- 200 g grüne Papaya, geschält, entkernt
- 1 mittelgroße Karotte, geschält (100 g)
- 80 g Rucola-Salat
- 100 g Kirschtomaten, halbiert
- 2 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 15 g gehackter, frischer Koriander
- 1 EL ungesalzene Erdnuskerne

Zubereitung:

Erdnuss-Ingwer-Dressing

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1 EL mehr Wasser hinzufügen.

Salat

1) Das Papaya-Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer oder einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. Die Karotten ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten bis auf die Erdnüsse in eine Salatschüssel geben. Das Dressing unterrühren und mit Salz, Chiliflocken und Coconut Aminos abschmecken.

2) Die Erdnüsse fein hacken und in einer Pfanne auf mittlerer Stufe ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Über dem Salat verteilen.

3) Dazu passen thailändische und generell asiatische Speisen, gebratenes Fleisch, Garnelen und Bratreis.



Rosenkohl Caesar Salat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 1 Std



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion (ohne Käse):

Kalorien Protein

339 kcal 18 g

Fett Netto-Kohlenhydrate

21 g 12 g

Zutaten:

Caesar-Dressing

40 g geschälte Hanfsamen

¼ TL mittelscharfer Senf

¼ TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 TL Kapern, abgetropft

½ TL Kapernsaft

1 ½ EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl extra vergine

2 EL warmes Wasser

½ TL Puder-Erythrit

Geröstete Lupinenkerne

100 g gekochte Lupinenkerne

2 TL Avocadoöl

1/8 TL rosa Himalaya-Salz

¼ TL Zwiebelpulver

1 TL Nährhefe

Salat

250 g frischer Rosenkohl

2 EL selbstgemachter Streukäse (optional)

Zubereitung:

Caesar-Dressing

1) Die Hanfsamen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Für 20 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein feines Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

2) Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Senf und Erythrit abschmecken.

Geröstete Lupinenkerne

1) Den Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen. Die Lupinenkerne auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 20-23 Minuten in den Ofen geben, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Salat

1) Die Stiele vom Rosenkohl entfernen und die Röschen mit einer Gemüse-Mandoline oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. In einer Salatschüssel mit dem Dressing und dem Streukäse mischen und mit Salz, Senf und Kapernsaft abschmecken. Die gerösteten Lupinenkerne über dem Salat verteilen.

2) Dazu passen ganz klassisch Hähnchenstreifen, aber auch Lachs, Sardinen oder Spiegelei.



Mandel-Kokos-Kohlsalat



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
307 kcal	9 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	16 g

Zutaten:

400 g Chinakohl
1 mittelgroße Karotten, geschält (ca. 100 g)
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 grüne Chilischote
50 g Mandeln, fein gehackt
15 g Kokosraspeln
1 TL getrocknete Senfkörner
1 EL Avocadoöl
½ EL Apfelessig
1 TL Puder-Erythrit
1 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

1) Wenn nötig, den harten Strunk aus dem Kohl entfernen und den Kohl grob hacken. In einer Küchenmaschine raspeln oder mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden. Die Karotte grob raspeln. Den Stiel und die Kerne aus der Chilischote entfernen und die Schote in feine Streifen schneiden.

2) Den Chinakohl in eine große Schüssel geben und mit Küchenpapier die restliche Flüssigkeit aus dem Kohl pressen. Abgießen und Salz, Pfeffer, Knoblauch, Karotte und Chiliringe hinzufügen. Die Mandeln und Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe auf mittlerer Stufe 4 Minuten rösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3) Das Avocadoöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Senfkörner darin 1 Minute mit geschlossenem Deckel rösten. Das Kohlgemüse, Apfelessig und Erythrit hinzufügen und 3-4 Minuten anbraten. ¾ der Mandel-Kokos-Mischung unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Die restlichen Nüsse und den Koriander über den warmen Kohlsalat streuen. Dazu passen Geflügel, Meeresfrüchte, gebratenes Gemüse, Rührei und asiatische Speisen.



Wurzelgemüse-Nudelsalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 55 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
255 kcal	7 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	17 g

Zutaten:

2 mittelgroße Karotten, geschält
(ca. 250 g)
250 g geschälte Sellerieknolle
1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Olivenöl extra vergine
½ EL Apfelessig
1 TL Limettensaft
2 TL Cashewmus
1 EL Wasser
½ TL Puder-Erythrit
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL rosa Himalaya-Salz
2 EL Kürbiskerne
1 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

1) Die Enden von den Karotten abschneiden und mit Hilfe eines Spiralschneiders die Karotten durch Drehbewegungen in Spaghetti-Form drehen. Alternativ mit einem Julienne-Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden. Die Sellerieknolle in Rechtecke schneiden und ebenfalls in Spaghetti-Form drehen oder schneiden.

2) Die restlichen Zutaten bis auf die Kürbiskerne und die Petersilie in einer Salatschüssel verrühren und mit den Gemüsenudeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken. Für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

3) Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe 4 Minuten rundherum rösten, bis sie angenehm duften. Mit der Petersilie auf dem Salat verteilen. Dazu passen gebratenes Geflügel, Lachs, Gemüsebratlinge und Spiegeleier.



Rosenkohlsalat mit Senfcreme



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
370 kcal	15 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	16 g

Zutaten:

Salat

400 g frischer Rosenkohl, geputzt
1 EL Olivenöl extra vergine
½ rote Zwiebel, gehackt (ca. 40 g)
1 TL Balsamico-Essig
¼ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer

Senfcreme

40 g geschälte Hanfsamen
30 g Cashewkerne
1 EL mittelscharfer Senf
1 Knoblauchzehe
1 TL Avocadoöl
1/8 TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Zwiebelpulver
½ TL Puder-Erythrit

Zubereitung:

Senfcreme

1) Die Hanfsamen und Cashewkerne in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Für 20 Minuten quellen lassen. Anschließend in ein feines Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

2) Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Senf und Zwiebelpulver abschmecken.

Salat

1) Die Stiele vom Rosenkohl entfernen und die Röschen halbieren. Das Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Rosenkohl und die Zwiebeln darin rundherum 8-10 Minuten anbraten, bis der Rosenkohl bissfest und leicht gebräunt ist.

2) Mit Balsamico-Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Senfcreme unterrühren und 4-5 Minuten erhitzen. Vom Herd nehmen und warm oder kalt genießen. Dazu passen Wild, Geflügel, Lachs, Eierspeisen und Blumenkohlpuree.



Von Ost nach West-Schichtsalat



Vorbereitung: 20 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
422 kcal	38 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
23 g	10 g

Zutaten:

200 g Putenbrustfilet, in Streifen
2 EL Sesamöl
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
¼ TL rosa Himalaya-Salz
½ TL Puder-Erythrit
¼ TL Currypulver
1 EL Sesam
1 TL rote Chiliflocken
150 g Champignons, in Scheiben
1 Baby-Pak Choi
¼ TL schwarzer Pfeffer
60 g Karotte, geraspelt
50 g tiefgefrorene Erbsen, aufgetaut
80 g frischer Grünkohl, gehackt
2 kleine Eier, gewürfelt
1 EL geschälte Hanfsamen

Zubereitung:

1) Die Putenstreifen mit 1 EL Sesamöl, ½ EL Coconut Aminos, Salz, Erythrit, Currypulver und Sesam mischen. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe rundherum 6-8 Minuten anbraten, bis das Fleisch durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen.

2) Das restliche Sesamöl, Coconut Aminos und die Champignonscheiben in einer Schüssel mischen. In der Pfanne auf mittlerer Stufe rundherum 5-6 Minuten anbraten. Mit der entstandenen Bratflüssigkeit in eine Schüssel geben.

3) Den harten Strunk aus dem Pak Choi schneiden und den Pak Choi in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL Wasser, einer Prise Salz und Pfeffer in der Pfanne auf mittlerer Stufe 4-5 Minuten dämpfen, bis der Pak Choi bissfest ist.

4) Den Salat in 2 große Einmachgläser schichten: Mit dem Grünkohl beginnen, dann die Pilze, Erbsen, Putenstreifen, Pak Choi, Karotte und die Eier als letzte Schicht. Mit Hanfsamen bestreuen. Vor dem Verzehr den Salat aus dem Glas in eine große Schüssel geben und mit Salz und Chiliflocken abschmecken.



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.