

Lecker leichte Keto Soßen & Dressings



Inhaltsverzeichnis

- 3** Ranch-Dressing
- 5** Mexikanischer Avocado-Dip
- 7** Goldener Lupinen-Hummus
- 9** Feurige Tomaten-Salsa
- 11** Kokos-Tzatziki
- 13** Harissa-Paste
- 15** Helle Soße
- 17** Thai Cashew-Dip
- 19** Caesar Dressing
- 21** Sesam-Dressing
- 23** Avocado-Basilikum-Dressing
- 25** Cremiger Schoko-Dip
- 27** Würziger Jalapeño-Dip
- 29** Cheesecake-Dip
- 31** Blumenkohl-Hummus
- 33** Sesam-Mandarinen Soße
- 35** Baba Ganoush-Auberginendip
- 37** Zitronen-Vinaigrette
- 39** Greek Goddess Dressing
- 41** Balsamico-Vinaigrette
- 43** Mayonnaise
- 45** Erdbeer-Avocado-Salsa
- 47** Ingwer-Sesam Dressing
- 49** Brombeer-Fruchtsoße

Inhaltsverzeichnis

- 51** Winterzauber-Fruchtsoße
- 53** Curry-Ketchup
- 55** Mittelscharfer Senf
- 57** Honey Mustard-Dip
- 59** Barbecue-Soße
- 61** Avocado-Zitronen-Würzöl
- 63** Bunter Pfeffer-Soße
- 65** Oliven-Tapenade

Ranch-Dressing



Vorbereitung: 35 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 35 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
92 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	1 g

Zutaten:

70 g ungesalzene Macadamia-Nüsse
100 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
¼ TL Zwiebelpulver
1 TL Apfelessig
1 TL Puder-Erythrit
1 TL getrockneter Dill
1 TL getrocknete Petersilie
½ TL getrockneter Schnittlauch

Zubereitung:

1) Die Macadamia-Nüsse in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Für 30 Minuten quellen lassen.

2) Die Macadamia-Nüsse in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen. Mit allen Zutaten bis auf die getrockneten Kräuter in einen leistungsstarken Mixer geben und 1-2 Minuten mixen, bis eine cremige Soße entsteht. Die Kräuter unterrühren und mit Erythrit, Gewürzen und Kräutern abschmecken.

3) Das Dressing passt zu Salaten, Gemüse, Geflügel oder als Topping für Nudeln und Pizza.



Mexikanischer Avocado-Dip



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
90 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	3 g

Zutaten:

- 1 mittelgroße, reife Avocado
- ½ rote Zwiebel, fein gehackt (30 g)
- 1 TL gehackte Jalapeno-Chilischote
- 1 EL Limettensaft
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- 1/8 TL rote Chiliflocken
- Eine Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gehackter, frischer Koriander

Zubereitung:

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 150 g) in eine Schale geben. Alle Zutaten bis auf den Koriander hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken. Den Koriander unterrühren und mit Limettensaft, Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

2) Der Dip passt zu mexikanischen Gerichten, gebratenem Gemüse, Rindfleisch, Crackern oder Rohkost-Sticks.



Goldener Lupinen-Hummus



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 8 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
88 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
6 g	4 g

Zubereitung:

1) Falls Lupinenkerne aus dem Glas verwendet werden: Die Kerne in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.

2) Mit allen Zutaten bis auf die Petersilie in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 1-2 Minuten mixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

3) Der Dip passt zu Fleischgerichten, Gemüse, in Dressings, zu Crackern oder Rohkoststicks.

Zutaten:

- 250 g gekochte Lupinenkerne
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesammas (Tahin)
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ½ TL Ingwerpulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- Eine Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Wasser
- 1 EL gehackte, frische Petersilie



Feurige Tomatensalsa



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
41 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	7 g

Zutaten:

- 1 kleine Jalapeno-Chilischote
- 1 mittelgroße, rote Zwiebel (60 g)
- 400 g Roma-Tomaten, fein gewürfelt
- 2 EL gehackter, frischer Koriander
- 1 ½ EL Limettensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz
- ½ TL geräucherte Paprika-Pulver
- ¼ TL rote Chiliflocken
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ¼ TL Puder-Erythrit
- 1 EL Nährhefe (optional zum Andicken)

Zubereitung:

1) Den Stiel von der Chilischote abschneiden und die Kerne entfernen. Die Zwiebel fein hacken. Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und kurz pulsieren, bis ein stückiger Dip entsteht. Mit Salz, Limettensaft und Gewürzen abschmecken.

2) Der Dip passt zu Crackern, Grünkohlchips, Gemüse-Pommes, Brotstangen oder zu würzigen Fleischgerichten.



Kokos-Tzatziki



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 25 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
104 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
10 g	3 g

Zutaten:

1 Dose Vollfett-Kokosmilch (400 ml)
125 ml ungesüßte Mandelmilch
1 EL + 1 ½ EL Zitronensaft
½ große Salatgurke
3 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL gehackter, frischer Dill
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag die Dose öffnen und die feste Kokoscreme (ca. 200 g), die sich oben auf der Dose abgesetzt hat, mit einem Löffel abnehmen. In einer Schüssel mit Mandelmilch und 1 EL Zitronensaft verrühren.
- 3) Die Gurke mit einer Küchenreibe grob raspeln und die Gurkenraspel in ein feines Sieb geben. Mit einer Prise Salz bestreuen und 10 Minuten durchziehen lassen. Die Gurkenstücke mit Küchenpapier ausdrücken.
- 4) Mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel verrühren, bis ein homogener Dip entsteht. Mit Salz, Zitronensaft und Dill abschmecken.
- 5) Der Dip passt zu griechischen Speisen, Fleischgerichten, gebratenem und gegrilltem Gemüse.



Harissa-Paste



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 20 Min



Gesamt: 30 Min



Ergibt: 16 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
52 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
3 g	3 g

Zutaten:

8 milde, getrocknete Chilischoten
(Sorte: Anaheim, ca. 40 g)
5 scharfe, getrocknete Chilischoten
(Sorte: Chipotle, ca. 35 g)
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 ½ TL gemahlener Koriander
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL geräucherte Paprika-Pulver
1 TL rosa Himalaya-Salz
2 EL Zitronensaft
1 EL Apfelessig
1 EL ungesüßtes Tomatenmark
60 ml Avocadoöl

Zubereitung:

1) Die Chilischoten in einer Schüssel mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten einweichen lassen. Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Paprika-Pulver und Salz in einer Schüssel mischen. Zitronensaft und Apfelessig unterrühren, bis eine weiche Paste entsteht. Die Paste in eine Küchenmaschine geben und das Tomatenmark hinzufügen.

2) Die Chilischoten abgießen, mit Küchenpapier trockentupfen und die Stiele und Kerne entfernen (dabei Einmal-Handschuhe anziehen!). Die Schoten in die Küchenmaschine geben und für 1 Minute mit den restlichen Zutaten mixen, bis eine glatte Paste entsteht. Das Avocadoöl hinzufügen und kurz mixen, bis eine homogene Soße entsteht. Mit Gewürzen, Zitronensaft und Tomatenmark abschmecken. Wenn die Soße zu mild ist, etwas Chilipulver unterrühren.

3) Die Paste in ein Glasgefäß geben und bis zu 1 Monat im Kühlschrank lagern oder in Eiswürfelformen bis zu 2 Monate einfrieren.

4) Die Paste passt zu scharfen Gerichten oder Soßen, wie Arrabiata-Nudelsoße oder Chili con Carne oder zu Gemüse-Pfannen.



Helle Soße



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
90 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	3 g

Zutaten:

1 EL Olivenöl extra vergine
2 kleine, weiße Zwiebeln, fein gehackt
(ca. 80 g)
250 ml Hühnerbrühe
2 EL kaltes Wasser
1 TL Pulver-Gelatine
1 Eigelb
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelstücke darin 3 Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Mit Hühnerbrühe ablöschen und 5 Minuten schwach köcheln lassen. In einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht.

2) Das Wasser in einer kleinen Schüssel mit der Gelatine verrühren. Das Eigelb in eine große Schüssel geben und die heiße Brühe langsam dazu gießen, während die Mischung kontinuierlich mit einem elektrischen Handmixer kräftig gerührt wird.

3) Die Eigelb-Mischung zurück in den Mixer geben und Gelatine, Salz und Pfeffer hinzufügen. Für 1-2 Minuten auf hoher Stufe mixen, bis die Soße eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4) Das Dressing passt zu Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Kohl-Gerichten und Blumenkohlreis.



Thai Cashew-Dip



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
140 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	7 g

Zutaten:

60 g Cashewmus
1 EL Limettensaft
1 EL Coconut Aminos Würzsoße
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise rote Chiliflocken
1 Knoblauchzehen, gepresst
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
1 EL heißes Wasser
1 EL Cashewkerne, fein gehackt

Zubereitung:

1) Alle Zutaten bis auf die Cashewkerne in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1-2 TL warmes Wasser unterrühren. Mit Limettensaft, Salz, Chili und Monk Fruit abschmecken.

2) Die Cashewkerne 4 Minuten in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und über dem Dip verteilen.

3) Das Dressing passt zu thailändischen Gerichten, gebratenem Gemüse, Garnelen und Salat-Wraps.



Caesar Dressing

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
57 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
5 g	3 g

Zutaten:

60 g Hummus

½ TL Senf

¼ TL geriebene Zitronenschale

1 EL Zitronensaft

1 TL Kapern, fein gehackt

1 TL Saft von den eingelegten Kapern

Eine Prise rosa Himalaya-Salz

Eine Prise schwarzer Pfeffer

2 Knoblauchzehen, gepresst

1 EL Olivenöl extra vergine

¼ TL Puder-Erythrit

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1-2 TL warmes Wasser unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken.

2) Das Dressing passt zu Grünkohl- und Römer-Salaten, gebratenem Gemüse und zu Hähnchen.



Sesam-Dressing

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 4 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
123 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	3 g

Zutaten:

80 g Sesammus
3 EL Zitronensaft
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
¼ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise Paprika-Pulver edelsüß
1 Knoblauchzehe, gepresst
3 EL Wasser
1 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1-2 EL Wasser unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Monk Fruit abschmecken.

2) Das Dressing passt zu Salaten, gebratenem Gemüse, Falafeln und orientalischen Speisen.



Avocado-Basilikum-Dressing

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 6 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
204 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	1 g

Zutaten:

- 1 mittelgroße, reife Avocado (ca. 150 g)
- 125 ml Olivenöl extra vergine
- 4 EL Wasser
- 1 EL Balsamico-Essig
- ¼ TL Puder-Erythrit
- 8 große Basilikumblätter
- ½ TL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1) Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch (ca. 120 g) entnehmen. Alle Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, 1-2 TL Wasser unterrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Erythrit abschmecken.

2) Das Dressing passt zu Zucchiniudeln, Salaten, Rohkoststicks, gebratenem Gemüse und italienischen Speisen.



Cremiger Schoko-Dip



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 5 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
104 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	2 g

Zutaten:

1 Dose Vollfett-Kokosmilch (400 ml)
20 g ungesüßtes Kakaopulver
20 g Schoko-Proteinpulver
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
1 EL Wasser

Zubereitung:

- 1) Die Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2) Am nächsten Tag die Dose Kokosmilch öffnen und die feste Kokoscreme (ca. 200 g), die sich oben auf der Dose abgesetzt hat, mit einem Löffel abnehmen und mit den restlichen Zutaten in ein hohes Rührgefäß geben. Mit einem elektrischen Handmixer zu einer lockeren Creme aufschlagen und wenn nötig, 1 EL Wasser hinzufügen. Mit Kakao, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.
- 3) Der Dip eignet sich als Frosting für Kuchen und Cupcakes, als Dip für Obst oder jederzeit, wenn du Lust auf etwas Schokoladiges hast.



Würziger Jalapeño-Dip



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std 15 Min



Gesamt: 1 Std 25 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion (ohne Topping):

Kalorien	Protein
212 kcal	6 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	8 g

Zutaten:

Dip

170 g Cashewkerne
250 ml ungesüßte Mandelmilch
1 EL Nährhefe
2 EL weiches Kokosöl
1 TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL Knoblauchpulver
¼ TL gemahlener Koriander
50 g eingelegte Jalapeño-Chilischoten

Topping (optional)

30 g gemahlene Mandeln
1 TL Paprika-Pulver edelsüß
1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

Dip

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

2) Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Cashewkerne mit den restlichen Zutaten bis auf die Jalapeños in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 2-3 Minuten mixen, bis ein cremiger Dip entsteht.

3) Die Jalapeños fein hacken und unter die Creme rühren. Mit Salz, Nährhefe und Gewürzen abschmecken und den Dip in eine ofenfeste, kleine Backform geben.

Topping

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und über dem Dip verteilen. Für 10 Minuten in den Ofen geben, dann den Ofen auf Grillstufe stellen und 5-6 Minuten backen, bis das Topping goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

2) Der Dip passt zu Brotstangen, Crackern, Brezeln oder Rohkoststicks und eignet sich als Brotaufstrich.



Cheesecake-Dip



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std



Gesamt: 1 Std 10 Min



Ergibt: 5 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
104 kcal	4 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	2 g

Zutaten:

70 g Cashewkerne
4 EL Vollfett-Kokosmilch
20 g Vanille-Proteinpulver
3 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
¼ TL Vanillemark
1 EL Wasser

Zubereitung:

- 1) Die Cashewkerne in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken und 1 Stunde quellen lassen. In ein feines Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
- 2) Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und 3-4 Minuten mixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Wenn nötig, zwischendurch die Cashew-Paste, die sich an den Seiten des Mixbehälters absetzt, mit einem Teigschaber herunterkratzen. Mit Vanillemark, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.
- 3) Der Dip eignet sich als Frosting für Kuchen und Cupcakes, als Dip für Obst oder wenn du einen cremigen, süßen Snack möchtest.



Blumenkohl-Hummus



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
132 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	4 g

Zubereitung:

1) Den Blumenkohl grob hacken und in einen Topf mit Wasser geben. Zum Kochen bringen und den Blumenkohl 5-6 Minuten weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2) Mit den restlichen Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.

3) Der Dip passt zu rohem, gebackenem oder gebratenem Gemüse, zu orientalischen Gerichten, Crackern oder Gemüsechips und eignet sich als Brotaufstrich.

Zutaten:

400 g Blumenkohl
2 EL Sesammus (Tahin)
2 EL Olivenöl extra vergine
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Saft von 1 Zitrone
½ TL rosa Himalaya-Salz
Eine Prise Cayenne-Pfeffer
1/8 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/8 TL Knoblauchpulver
1/8 TL Paprika-Pulver edelsüß
1/8 TL gemahlener Koriander



Sesam-Mandarinen Soße



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
107 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
8 g	6 g

Zutaten:

Saft von 2 mittelgroßen Mandarinen
1 EL geriebene Mandarinen-Schale
2 EL Sesammus (Tahin)
2 TL Coconut Aminos Würzsoße
¼ TL rosa Himalaya-Salz
1/4 TL Knoblauchpulver
1/4 TL Chilipulver
1/8 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Puder-Erythrit

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem elektrischen Handmixer zu einer glatten Creme verrühren. Wenn nötig, 1-2 EL Wasser hinzufügen. Mit Salz, Erythrit und Gewürzen abschmecken.

2) Die Soße passt als Dip zu Chicken oder Fish Nuggets, zu asiatischen Gerichten, Geflügel sowie Fisch und Meeresfrüchten.



Baba Ganoush-Auberginendip



Vorbereitung: 15 Min



Koch-/Kühlzeit: 35 Min



Gesamt: 50 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
119 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
10 g	4 g

Zutaten:

3 mittelgroße Auberginen (ca. 650 g)
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Sesammas (Tahin)
1 ½ EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl extra vergine
Eine Prise Cayenne-Pfeffer
½ TL rosa Himalaya-Salz
¼ TL Knoblauchpulver
¼ TL Chilipulver
½ TL schwarzer Pfeffer
1 EL gehackte, frische Petersilie

Zubereitung:

- 1) Den Ofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen im Ganzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 30-35 Minuten in den Ofen geben, bis die Auberginen weich sind. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
- 2) Beide Enden von den Auberginen abschneiden, die Aubergine quer halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen. Das Fruchtfleisch in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und die restlichen Zutaten bis auf die Petersilie hinzufügen. So lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Die gehackte Petersilie über den Dip streuen.
- 3) Die Soße passt zu gegrilltem Gemüse, Fleisch und Fisch, zu orientalischen Gerichten und als Dip zu Rohkoststicks, Crackern und Gemüsechips.



Zitronen-Vinaigrette

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 3 Portionen**

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Knoblauch abschmecken.

2) Die Vinaigrette passt zu Salaten aller Art und eignet sich als Marinade für Geflügel und Fisch.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
167 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	2 g

Zutaten:

6 EL Zitronensaft
60 ml Olivenöl extra vergine
½ TL rosa Himalaya-Salz
1/4 TL Knoblauchpulver
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1 TL gehackte, frische Petersilie



Greek Goddess Dressing



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 3 Portionen

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Limettensaft, Salz und Kräutern abschmecken.

2) Das Dressing passt zu Salaten aller Art und eignet sich als Marinade für Geflügel und Fisch, vor allem in griechischen Gerichten.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
168 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	2 g

Zutaten:

Saft von 1 ½ Limetten
60 ml Olivenöl extra vergine
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL rosa Himalaya-Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 ½ TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Majoran
¼ TL getrockneter Thymian



Balsamico-Vinaigrette



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 6 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
171 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
18 g	2 g

Zutaten:

- ½ kleine, rote Zwiebel (ca. 30 g)
- 2 TL mittelscharfer Senf
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 ½ EL Balsamico-Essig
- 1 TL Puder-Erythrit
- 125 ml Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

- 1) Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Alle Zutaten bis auf das Olivenöl in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
- 2) Das Olivenöl auf niedriger Stufe unterrühren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Mit Balsamico-Essig, Salz, Erythrit und Senf abschmecken.
- 3) Die Vinaigrette passt zu Salaten aller Art, zu Antipasti, gebratener Entenbrust und Zucchini-Nudelsalat.



Mayonnaise



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 18 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
115 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
13 g	0 g

Zutaten:

1 Eigelb (Raumtemperatur)
1 EL Apfelessig
 $\frac{3}{4}$ TL mittelscharfer Senf
 $\frac{1}{2}$ TL rosa Himalaya-Salz
250 ml Avocadoöl

Zubereitung:

- 1) Eigelb, Apfelessig, Senf, Salz und 60 ml Avocadoöl in eine Küchenmaschine geben und auf mittlerer Stufe mixen, bis alle Zutaten gut durchmischt sind.
- 2) Langsam und in einem kontinuierlichen Strahl das restliche Avocadoöl unterrühren. Sobald das gesamte Öl untergerührt ist, solltest du eine cremige Soße haben. Mit Salz und Senf abschmecken.
- 3) Die Mayonnaise passt zu Gemüsepommes, gebratenem oder gegrilltem Gemüse, Fleisch und Fisch und eignet sich für die Zubereitung von Burgern oder Salaten.



Erdbeer-Avocado-Salsa



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
63 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
5 g	3 g

Zutaten:

- ½ kleine, rote Zwiebel (ca. 20 g)
- ½ Jalapeño-Chilischote
- 1 mittelgroße, reife Avocado
- 100 g frische Erdbeeren, in Würfeln
- 2 EL frischer Koriander, fein gehackt
- Saft von 1 Limette
- ¼ TL rosa Himalaya-Salz

Zubereitung:

1) Die Zwiebel fein hacken. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schote fein hacken. Die Avocado halbieren, den Kern entnehmen und das Fruchtfleisch (ca. 120 g) fein würfeln. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

2) Die Salsa passt zu gegrilltem und gebratenem Geflügel und Gemüse, zu Crackern und als Füllung in Tacos.



Ingwer-Sesam Dressing



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
153 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	4 g

Zutaten:

1 Knoblauchzehe, gepresst
½ EL geriebener, frischer Ingwer
½ TL rosa Himalaya-Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
½ TL rote Chiliflocken
2 EL Coconut Aminos Würzsoße
2 EL Sesamöl
2 TL Sesam

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

2) Das Dressing passt zu allen Salaten, vor allem asiatisch angehauchten, aber auch als Marinade für rotes Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Gemüse in asiatischen Gerichten.



Brombeer-Fruchtsoße



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
27 kcal	3 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zutaten:

1 EL Pulver-Gelatine
4 EL kaltes Wasser
150 g Brombeeren
2 Sternanis-Früchte
1/8 TL Ceylon-Zimt
Eine Prise Ingwerpulver
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit

Zubereitung:

1) Die Gelatine in einer Schüssel mit dem Wasser verrühren. Brombeeren, Sternanis, Zimt, Ingwerpulver und Monk Fruit in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten erwärmen. Sobald die Brombeeren weich sind, den Sternanis entfernen und die Beeren mit einem Kartoffelstampfer oder einem Löffel zerdrücken. Wenn nötig, 1 EL Wasser hinzufügen, um das Zerdrücken zu erleichtern. Mit Zimt, Ingwer, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

2) Die Soße durch ein feines Sieb in eine Schüssel drücken, um die Kerne zu entfernen. Zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gequollene Gelatine unterrühren, bis sie sich vollständig aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, dabei dickt die Soße etwas ein.

3) Die Soße passt zu süßen Cremespeisen, wie Vanillepudding und Panna Cotta, zu winterlichen Kuchen und Gebäck, aber auch zu Wildgerichten.



Winterzauber-Fruchtsoße

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 15 Min**

 **Gesamt: 20 Min**

 **Ergibt: 4 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
25 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	5 g

Zutaten:

175 g Cranberries
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Stevia-Blätter
¼ TL Ceylon-Zimt
Eine Prise rosa Himalaya-Salz
Eine Prise gemahlene Gewürznelken
Eine Prise Vanillemark
½ EL geriebene Orangenschale
2 EL frisch gepresster Orangensaft

Zubereitung:

1) Zutaten in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Für 10-12 Minuten schwach köcheln lassen und dabei gelegentlich umrühren, bis eine dickflüssige Soße entsteht. Mit Erythrit, Stevia, Orangenschale und Gewürzen abschmecken.

2) Die Soße optional durch ein feines Sieb passieren, um die Kerne und Schalen zu entfernen. Zurück in den Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Vom Herd nehmen und 5-10 Minuten im Kühlschrank abkühlen lassen, dabei dickt die Soße etwas ein.

3) Die Soße passt zu süßen Cremespeisen, zu weihnachtlichem Kuchen und Gebäck, aber auch zu Geflügel- und Wildgerichten.



Curry-Ketchup



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 16 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
9 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer oder eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis eine glatte Soße entsteht. Mit Salz, Monk Fruit, Erythrit und Gewürzen abschmecken.

2) Der Ketchup passt zu Gemüsepommes, gebratenem oder gegrilltem Gemüse, Fleisch und Fisch und eignet sich für die Zubereitung von Burgern oder Salaten.

Zutaten:

150 g ungesüßtes Tomatenmark
Eine Prise gemahlene Monk Fruit
3 EL Puder-Erythrit
80 ml Wasser
2 EL gehackte rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL rosa Himalaya-Salz
½ TL mildes Currypulver
1/8 TL gemahlene Gewürznelken
1/8 TL gemahlene Muskatnuss
1/8 TL Ceylon-Zimt
1/8 TL schwarzer Pfeffer



Mittelscharfer Senf



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 3 Std



Gesamt: 3 Std 5 Min



Ergibt: 16 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
30 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
2 g	1 g

Zutaten:

50 g weiße oder braune Senfsamen
4 EL Rotweinessig
4 EL trockener Rotwein
2 EL kaltes Wasser
50 g Senfmehl (gemahlene Senfkörner)
2 TL rosa Himalaya-Salz
1/8 TL Muskatnuss
1/8 TL gemahlene Gewürznelken
1/8 TL Ceylon-Zimt

Zubereitung:

- 1) Senfsamen, Rotweinessig und Rotwein in einer Schüssel mischen und 3 Stunden durchziehen lassen.
- 2) Die Senfsamen-Mischung dem kalten Wasser in eine Küchenmaschine geben und so lange mixen, bis die Senfkörner zerkleinert sind. Die restlichen Zutaten hinzufügen und so lange mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Mit Salz, Senfmehl und Gewürzen abschmecken.
- 3) Der Senf passt zu gebratenem oder gegrilltem Gemüse, Fleisch und Geflügel und eignet sich für die Zubereitung von Soßen oder Dressings.



Honey Mustard-Dip



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 15 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
64 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
7 g	0 g

Zutaten:

120 g Avocadoöl-Mayonnaise
80 g mittelscharfer Senf
2 EL Zitronensaft
1 TL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und mit Senf, Zitronensaft, Erythrit und Monk Fruit abschmecken.

2) Der Dip passt zu gebratenem oder gegrilltem Gemüse, Fleisch, Geflügel und Fisch und eignet sich für die Zubereitung von Burgern und Soßen.



Barbecue-Soße



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 40 Min



Gesamt: 45 Min



Ergibt: 22 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
12 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
1 g	1 g

Zutaten:

1 kleine Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 EL Avocadoöl
1 TL geräucherte Paprika-Pulver
½ TL Chipotle-Chilipulver
75 g ungesüßtes Tomatenmark
1 TL Rauchsatz oder Salz + ein paar Tropfen Flüssigrauch
4 EL Apfelessig
4 EL Wasser
2 EL selbstgemachter Ketchup
1 EL Senf
½ EL Coconut Aminos Würzsoße
Eine Prise gemahlene Nelken
Eine Prise Ceylon-Zimt
2 EL Puder-Erythrit
Eine Prise gemahlene Monk Fruit

Zubereitung:

1) Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne in Avocadoöl bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten, bis die Zwiebelstücke glasig sind. Die restlichen Zutaten hinzufügen, gut verrühren und 20-25 Minuten schwach köcheln lassen. Mit Gewürzen, Erythrit, Monk Fruit und Apfelessig abschmecken. Aus der Pfanne nehmen und vollständig abkühlen lassen.

2) Die Barbecue-Soße passt zu gebratenem oder gegrilltem Gemüse, Fleisch und Geflügel sowie zu amerikanischen Gerichten und eignet sich für die Zubereitung von Burgern und Soßen.



Avocado-Zitronen-Würzöl



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
176 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
20 g	1 g

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und direkt zum Anbraten oder Marinieren weiterverwenden.

2) Das Würzöl eignet sich zum Anbraten oder Marinieren von Meeresfrüchten, Fisch und Geflügel sowie für mediterrane Gemüsegerichte.

Zutaten:

- 4 EL Avocadoöl
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- ½ TL rosa Himalaya-Salz
- ¼ TL schwarzer Pfeffer
- 80 ml Hühnerbrühe
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL geriebene Zitronenschale
- 3 EL gehackte, frische Petersilie
- 1 EL gehackter, frischer Schnittlauch



Bunter Pfeffer-Soße



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 10 Min



Gesamt: 15 Min



Ergibt: 2 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
144 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
14 g	2 g

Zutaten:

1 EL bunte Pfefferkörner
1 EL Avocadoöl
1 EL mittelscharfer Senf
½ TL Zwiebelpulver
1/4 TL rosa Himalaya-Salz
4 EL Vollfett-Kokosmilch
60 ml Hühner- oder Knochenbrühe

Zubereitung:

1) Die Pfefferkörner in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerdrücken. Avocadoöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Pfeffer darin 3 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe rösten, bis er angenehm duftet.

2) Die restlichen Zutaten hinzufügen und auf mittlerer Stufe 4-7 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Soße auf die Hälfte des ursprünglichen Volumens eingekocht ist. Mit Salz, Senf und Zwiebelpulver abschmecken.

3) Die Soße passt zu rotem Fleisch, vor allem zu Steak, Wild und Meeresfrüchten sowie zu gebratenem und gegrilltem Gemüse.



Oliven-Tapenade



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 16 Portionen (à 1 EL)

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
27 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
3 g	1 g

Zutaten:

70 g geröstete Paprika im Glas,
abgetropft
70 g Artischockenherzen in Lake,
abgetropft
40 g schwarze Oliven ohne Stein
1 EL Kapern, abgetropft
2 EL gehacktes, frisches Basilikum
3 EL Olivenöl extra vergine
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Zitronensaft
Rosa Himalaya-Salz
Schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Die geröstete Paprika und die Artischockenherzen grob hacken. Die Oliven und die Kapern in ein feines Sieb geben und mit Wasser spülen, damit die Tapenade nicht zu salzig wird.
- 2) Alle Zutaten bis auf Salz und Pfeffer in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und kurz pulsieren (nicht mixen!), bis eine stückige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Die Paste passt zu selbstgebackenem Brot, Brotstangen, Crackern oder Gemüsechips, als Dip auf geschnittenen Gurkenscheiben und als Topping für Omelett.



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.