



Curry-Hähnchen-Auflauf mit Kohlrabi

Leckerer Auflauf mit einem Hauch Exotik.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 9 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 21 g

Eiweiß: 36 g

Kalorien: 383 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 60 Minuten

Vorbereitung 30 Minuten

Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

3 Kohlrabi

500 g Hähnchenbrust

1 große Zwiebel

200 ml Sahne

1 Esslöffel Currypulver

½ Teelöffel Guarkernmehl

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Prise Salz und Pfeffer

200 ml Wasser

1 Esslöffel Gemüsebrühe

150 g Gouda, gerieben

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schäl nun den Kohlrabi und schneid ihn in dünne Scheiben. Leg damit eine mittelgroße Auflaufform aus.
3. Schneid die Hähnchenbrust in Streifen und die Zwiebel in Würfel. Brate dann beides in einer Pfanne mit etwas Öl an.
4. Gib jetzt die Sahne und die Gewürze in die Pfanne zu dem Fleisch. Rühr das Guarkernmehl mit einem Esslöffel Wasser an und gib es ebenfalls in die Pfanne. Jetzt musst du zügig alles verrühren, da sonst das Guarkernmehl Klumpen bildet.
5. Gib die fertige Masse auf den Kohlrabi in die Auflaufform und verteile den Käse darüber. Überbacke das Ganze für etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen.
6. Den fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und genießen.

Tipps & Tricks

Statt Kohlrabi eignet sich auch gut Zucchini für den Auflauf. Statt Currypulver kannst du je nach Bedarf auch andere Gewürze verwenden, um dem Auflauf einen individuellen Geschmack zu verleihen.



Auflauf nach Burger-Art

Ein leckerer Auflauf, der schmeckt wie ein saftiger Cheeseburger.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5 g

Netto-Kohlenhydrate: 5 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 40 g

Eiweiß: 23 g

Kalorien: 497 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 60 Minuten

Vorbereitung 30 Minuten

Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

500 g Rinderhackfleisch

100 g Bacon

1 Zwiebel

2 große Tomaten

6 Gewürzgurken

¼ Salatgurke

6 Scheiben Cheddarkäse

100 g Schmand oder saure Sahne

3 Esslöffel Majonäse

3 Esslöffel light Ketchup

1 Teelöffel Tomatenmark

½ Teelöffel Erythrit

1 Teelöffel Essig

50 g geriebener Käse

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid die Zwiebel in Ringe und brate den Bacon in einer Pfanne knusprig. Nimm den Bacon aus der Pfanne und stell ihn zur Seite.
3. In derselben Pfanne brätst du nun das Hackfleisch an. Würz es nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. In der Zwischenzeit kannst du die Tomaten und die Gurken in Scheiben schneiden.
4. Misch jetzt Schmand, Ketchup, Majonäse, Tomatenmark, Erythrit und Essig miteinander. Schmeck die Soße mit Salz und Pfeffer ab.
5. Verteil nun den Bacon auf dem Boden einer mittelgroßen Auflaufform und gib das Hackfleisch darüber. Verteile die Zwiebeln auf dem Hackfleisch. Darüber legst du nun die Cheddar-Käsescheiben sowie die Tomaten- und Gurkenscheiben. Gieß anschließend die Soße über das Ganze. Bestreu alles zum Schluss mit dem geriebenen Käse.
6. Überback den Auflauf etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen.
7. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und genießen.

Tipps & Tricks



Zu diesem Auflauf passt sehr gut ein gemischter Salat. Statt dem Cheddar kannst du jeden anderen beliebigen Scheibenkäse verwenden.

Gyrosauflauf

Dieser leckere Auflauf zaubert ein kleines bisschen Urlaubsfeeling auf den Tisch.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 1 g

Fett: 7 g

Netto-Kohlenhydrate: 1 g

Eiweiß: 13 g

Ballaststoffe: 0 g

Kalorien: 123 g

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 35 Minuten

Vorbereitung 15 Minuten

Backzeit 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfleisch

250 g frische Champignons

1 ½ Esslöffel Gyrosgewürz ohne Zucker

200 ml Sahne

1 große Zwiebel

100 ml passierte Tomaten

1 mittelgroße Zucchini

100 g gerieben Käse

1 rote Paprikaschote

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 200°C Umluft vor.
2. Schneid das Hähnchenfleisch in Streifen und brat es mit etwas Öl in einer Pfanne scharf an. Gib das Gyrosgewürz dazu und brat es bei mittlerer Hitze fertig an.
3. Schneid die Zwiebel in Ringe und das restliche Gemüse in Würfel bzw. Scheiben und gib es zum Fleisch in die Pfanne. Brat es kurz mit an und füll das Ganze dann in eine Auflaufform.
4. Jetzt vermischt du die Sahne mit den Tomaten und schmeckst es mit Salz und Pfeffer ab. Gieß die Soße nun über das Fleisch und das Gemüse. Zum Schluss mit dem geriebenen Käse die Masse bestreuen. Überback das Ganze etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen.
5. Fertigen Auflauf aus dem Ofen nehmen und genießen.

Tipps & Tricks

Als Beilage eignet sich ein frischer Salat oder auch Konjak-Reis. Dieser geht schnell und hat null Kohlenhydrate.



Hähnchen-Auflauf mit Tomaten und Basilikum

Dieser Auflauf schmeckt wie ein Urlaub in Italien.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 2 g

Netto-Kohlenhydrate: 2 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 8 g

Protein: 11 g

Kalorien: 129 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 45 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Backzeit 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

400 g Tomaten

1 Zwiebel

10 frische Basilikumblätter

200 ml Sahne

100 g Schmelzkäse

100 ml Wasser

150 g Käse gerieben

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid die Zwiebel und die Tomaten in Würfel.
3. Brat die Hähnchenbrust mit etwas Öl in einer Pfanne scharf an. Würz sie nach Bedarf mit Salz und Pfeffer. Leg sie dann in eine Auflaufform.
4. Brat jetzt die Zwiebel an und gib die Tomatenwürfel dazu. Die Tomatenflüssigkeit etwas einkochen lassen und das Ganze über die Hähnchenbrust geben.
5. Gib jetzt die Sahne, den Schmelzkäse und die Basilikumblätter in die Pfanne und lass alles einmal aufkochen. Schmeck die Soße mit Salz und Pfeffer ab und gieß sie über die Hähnchenbrust.
6. Bestreu das Ganze mit geriebenem Käse und back den Auflauf ca. 25 Minuten im vorgeheizten Backofen.
7. Serviere den Auflauf z.B. mit Zoodles oder anderen Gemüsenudeln.

Tipps & Tricks

Sollte dir die Soße etwas zu dünn sein, kannst du sie mit einem halben Teelöffel Guarkernmehl andicken. Rühre dazu das Mehl mit etwas Wasser an und rühre es zügig in die Soße.



Blumenkohlaufauf mit Speck

Dieser feine Auflauf eignet sich auch gut als Beilage.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 36 g

Netto-Kohlenhydrate: 5 g

Eiweiß: 28 g

Ballaststoffe: 0 g

Kalorien: 491 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 45 Minuten

Vorbereitung 15 Minuten

Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 großer Blumenkohl

200 g Sahne

300 g Käse gerieben

4 Eier

250 g Speck

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Bring einen großen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen.
3. Teil den Blumenkohl in Röschen und gib ihn ins Salzwasser. Lass ihn so lange kochen, bis er noch etwas Biss hat.
4. Mix nun die Sahne mit den Eiern kräftig durch, bis eine homogene Soße entstanden ist. Würz die Eiersahne mit Salz und Pfeffer.
5. Schneid den Speck in Streifen oder Würfel und gib in zur Eiersahne.
6. Die fertig gekochten Blumenkohlröschen verteilst du nun in einer ausreichend großen Auflaufform und gibst die Eiersahne mit dem Speck darüber. Bestreu alles mit Käse und back den Auflauf etwa 30 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Dieser Auflauf schmeckt auch sehr gut mit Brokkoli oder mit Blumenkohl und Brokkoli gemischt.

Außerdem eignet er sich auch gut als Beilage.



Hackfleisch Auflauf

Dieser würzige Auflauf schmeckt fast wie eine italienische Lasagne.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4,5 g

Netto-Kohlenhydrate: 4,5 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 52 g

Eiweiß: 45 g

Kalorien: 658 g

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 45 Minuten

Vorbereitung 30 Minuten

Backzeit 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 kg Hackfleisch

200 g Champignons

200 g Zucchini

200 g Paprika frisch

1 Knoblauchzehe gepresst

1 Teelöffel Gemüsebrühpulver

½ Teelöffel Chilipulver

2 Esslöffel Olivenöl

200 ml Wasser

200 g Käse gerieben

200 g passierte Tomaten

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid das Gemüse in Würfel.
3. Erhitz nun das Olivenöl in einer Pfanne und brat das Hackfleisch darin an.
4. Gib den Knoblauch und die Gewürze zum Hackfleisch und brat es kurz mit an. Gib jetzt das Gemüse dazu.
5. Gib die Tomaten, Wasser und Gemüsebrühpulver darüber und lass die Flüssigkeit etwa 20 Minuten einköcheln. Rühr das Ganze gut um und würz eventuell mit Salz und Pfeffer nach.
6. Gib die Masse in eine große Auflaufform und streue den geriebenen Käse darüber. Überback den Auflauf etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Dazu schmeckt ein frischer Salat oder Keto geeignetes, selbstgemachtes Baguette. Verfeinere den Auflauf mit etwas Creme fraiche, indem du es vor dem Käse über das Hackfleisch gibst. Achtung: Hier erhöhen sich Fett, Eiweiß und Kalorien dementsprechend.



Überbackene Hähnchenbrust mit Champignons

Würziges Hähnchenfleisch lecker überbacken.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 3,6 g

Netto-Kohlenhydrate: 3,6 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 48,8 g

Eiweiß: 66,8 g

Kalorien: 722 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 15 Minuten

Backzeit 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

500 g Hähnchenbrust

150 g Champignons

1 Zwiebel gewürfelt

1 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Butter

40 g Parmesan gerieben

100 ml Sahne

50 g Käse gerieben

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Petersilie und Chilipulver nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid das Hähnchenfleisch in Streifen und brat es mit dem Olivenöl in einer Pfanne scharf an. Würz es mit Salz und Pfeffer und gib es in eine Auflaufform.
3. Schneid die Champignons in Scheiben und brat sie zusammen mit den Zwiebelwürfeln in der Butter an. Würz es mit Chilipulver, Salz und Pfeffer je nach Geschmack.
4. Gib nun die Sahne und den Parmesan zum Gemüse und lass es bei kleiner Hitze etwas ziehen. Schmeck die Soße nochmal ab und gib das Ganze über das Hähnchenfleisch. Streue zum Schluss den geriebenen Käse darüber.
5. Überback den Auflauf etwa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zum Auflauf schmeckt ein frischer Salat oder auch diverse Nudeln aus Gemüse. Die Champignons kannst du auch durch anderes Gemüse ersetzen.



In Tomatensoße und Käse überbackene Hackfleischbällchen

Lecker würzige Hackbällchen mit einer fruchtigen Tomatensoße und Käse überbacken.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 6,3 g

Fett 67,8 g:

Netto-Kohlenhydrate: 6,3 g

Eiweiß: 62 g

Ballaststoffe: 0 g

Kalorien: 890 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 50 Minuten

Vorbereitung 35 Minuten

Backzeit 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Rinderhackfleisch

Je 1 Teelöffel Basilikum und Oregano

250 g frische Tomaten gewürfelt

3 Teelöffel Xylit

1 Zwiebel gewürfelt

2 Esslöffel Olivenöl

1 Dose gehackte Tomaten

Salz und Pfeffer nach Bedarf

2 Eier

Knoblauchpulver und Chilipulver nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Misch das Hackfleisch mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Knoblauch und Chilipulver und form daraus kleine, gleich große Bällchen. Brat sie mit etwas Öl in einer Pfanne so lange bis sie durchgebraten sind.
3. Leg die Bällchen in eine ausreichend große Auflaufform.
4. Brat für die Soße die Zwiebelwürfel mit Olivenöl in einer Pfanne an. Gib die Tomatenwürfel und die Dosentomaten hinzu und lass das Ganze einige Minuten köcheln.
5. Schmeck die Soße mit dem Xylit sowie Salz und Pfeffer ab und gib die Kräuter dazu. Gieß sie dann über die Fleischbällchen und streue den geriebenen Käse darüber.
6. Überback die Hackbällchen ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zu den Hackfleischbällchen kannst du ein ketogenes Weißbrot oder aber auch verschiedenes gedünstetes Gemüse servieren. Ebenso passt dazu sehr gut Konjakreis.



Schweinefilet mit Gemüse überbacken

Dieser würzige Auflauf lässt keine Wünsche offen.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 3,9 g

Netto-Kohlenhydrate: 3,9 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 23,1 g

Eiweiß: 4,1 g

Kalorien: 410 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 50 Minuten

Vorbereitung 25 Minuten

Backzeit 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

600g Schweinefilet

150 g Champignons

1 große frische Paprika

2 kleine Zucchini

1 Dose gehackte Tomaten

2 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Hühnerbrühpulver

1/8 Liter Wasser

150 g Käse gerieben

1 Prise Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid das Schweinefilet in Streifen und brat es in einer Pfanne mit Butter scharf an.
3. Schneid die Champignons in Scheiben und das restliche Gemüse in Würfel. Gib das Gemüse zum Fleisch und brat es kurz mit. Würz es mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
4. Gib nun das Wasser und die Tomaten dazu. Streu die Hühnerbrühe ein und lass das Ganze einige Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.
5. Gib die Masse in eine Auflaufform und streu den geriebenen Käse darüber.
6. Überback den Auflauf ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zum Auflauf passt sehr gut ein ketogenes Baguette oder Gemüsenudeln aller Art. Gib einen Schuss Sahne zur Soße, so wird sie cremig und sättigt sehr gut. So erhöhen sich allerdings Fett, Eiweiß und Kalorien dementsprechend. Statt Filet kannst du auch Hähnchen- oder Putenfleisch verwenden.



Brokkoli Auflauf

Dieser Auflauf geht schnell und kann als Hauptgericht oder auch als Beilage gegessen werden.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5,8 g

Fett: 25,2 g

Netto-Kohlenhydrate: 5,8 g

Eiweiß: 19,2 g

Ballaststoffe: 0 g

Kalorien: 328 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 35 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Backzeit 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

2 Brokkoli frisch

150 g Käse gerieben

100 ml Sahne

1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

¼ Liter Brokkoli Kochwasser

Salz und Pfeffer nach Bedarf

100 g Schmelzkäse light

Muskat und Paprikapulver nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Teil den Brokkoli in Röschen und koch ihn in reichlich Salzwasser bissfest. Gieß das Wasser ab und fang dabei einen viertel Liter auf.
3. Gieß das Kochwasser mit der Sahne in einen Topf und gib den Schmelzkäse dazu. Lass die Flüssigkeit unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Dick die Soße mit dem Johannisbrotkernmehl an und schmeck sie mit den Gewürzen ab.
4. Gib den Brokkoli in eine Auflaufform und gieße die Soße darüber. Bestreu das Ganze mit dem geriebenen Käse und überback den Auflauf 15 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Schneid 200 g Kochschinken in Würfel und gib ihn über den Brokkoli. So erhältst du eine fleischhaltige Variante dieses Gerichtes. Der Auflauf lässt sich auch sehr gut mit Blumenkohl oder Romanesco zubereiten.



Feiner Sauerkrautauflauf mit Speck und Hackfleisch

Vitaminreicher, herzhafter Auflauf nicht nur für die kalte Jahreszeit

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 13 g

Fett: 39 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 25 g

Ballaststoffe: 4 g

Kalorien: 497 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 45 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Backzeit 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 große Dose Weinsauerkraut

100 g Frischkäse natur

200 g Rinderhackfleisch

50 g Butter

150 g Speck

30 g Parmesan gerieben

2 Zwiebeln gehackt

3 Eier

2 große Tomaten gewürfelt

2 Esslöffel Tomatenmark

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid den Speck in Würfel und gib ihn zusammen mit den Zwiebeln und der Butter in eine Pfanne. Brate das Ganze kurz an.
3. Gib nun das Rindfleisch dazu und brate es mit an.
4. Gib jetzt die Tomaten und das Tomatenmark dazu und rühr alles gut durch. Schmeck die Masse mit den Gewürzen ab.
5. Rühr die Eier mit dem Frischkäse glatt und gib die Sahne und den Parmesan dazu. Schmeck alles mit Salz und Pfeffer ab.
6. Gib das Sauerkraut zum Hackfleisch und vermische alles miteinander. Jetzt gibst du die Masse in eine Auflaufform und gießt die Eier-Frischkäse-Mischung darüber.
7. Überback den Auflauf etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zu diesem Auflauf passt sehr gut ein frischer gemischter Salat. Schmeck das Ganze mit etwas Kümmel ab, das hilft bei der Verdauung.



Cheeseburger-Auflauf

Dieser Auflauf erinnert an einen leckeren Cheeseburger allerdings ohne viele Kohlenhydrate.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 9 g

Fett: 47 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 29 g

Ballaststoffe: 0 g

Kalorien: 572 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 45 Minuten

Vorbereitung 25 Minuten

Backzeit 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl

2 Eier

1 Zwiebel gehackt

100 g Frischkäse natur

1 Knoblauchzehe gepresst

100 ml Kochsahne

1 Esslöffel Öl

1 Esslöffel Ketchup ohne Zucker

400 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Bedarf

100 g Cheddar gerieben

Gewürzgurke und Tomaten nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Gib den rohen Blumenkohl in Röschen in einen Mixer und zerkleinere ihn in reisgroße Stücke.
3. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch kurz an. Gib nun das Hackfleisch dazu und brat es ebenfalls krümelig an. Schmecke es mit den Gewürzen ab.
4. Gib den Blumenkohl zum Hackfleisch und brat ihn kurz mit an.
5. Mische die Hälfte des Cheddars unter die Hackmasse und gib das Ganze in eine Auflaufform.
6. Verquirl die Eier mit dem Frischkäse und der Sahne. Mische das Ketchup darunter und gieße die Flüssigkeit über das Hackfleisch. Streue den restlichen Cheddar darüber und überbacke den Auflauf etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.
7. Nach Bedarf kannst du den fertigen Auflauf mit Gewürzgurken und Tomatenscheiben garnieren.

Tipps & Tricks

Für das vollkommene Cheeseburger-Feeling, genieße am besten ein ketogenes Burger Brötchen dazu. Den Blumenkohl kannst du bei Bedarf auch weglassen.



Feta-Kohl-Auflauf

Frischer Weißkohl und würziger Feta in einem Auflauf vereint.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4 g

Netto-Kohlenhydrate: 4 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 11 g

Eiweiß: 10 g

Kalorien: 150 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 60 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Backzeit 40 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

1 Kopf Weißkohl

1 Lorbeerblatt

1 Teelöffel Pfeffer ganz

2 Eier

200 g saure Sahne oder Schmand

200 g Fetakäse

1 Esslöffel Butterschmalz

½ Teelöffel Muskatpulver, Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Schneid den Kohlkopf in grobe Streifen und koche ihn zusammen mit dem ganzen Pfeffer und dem Lorbeerblatt etwa 5 Minuten in einem großen Topf mit Wasser. Gieß dann den Weißkohl ab und lass ihn gut abtropfen.
3. Erhitz nun das Butterschmalz in einer großen Pfanne und gib den abgetropften Kohl dazu. Brat den Weißkohl in der Pfanne gar und gib ihn in eine Auflaufform.
4. Vermisch die Sahne mit den Eiern und dem zerbröselten Feta. Gib das Gemisch über den Kohl und mische alles einmal durch. Back den Auflauf für ca. 40 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zu diesem würzigen Auflauf passen Hackfleischküchle oder auch jedes andere beliebige Fleisch.



Italienische Lasagne mit Zucchiniudelteig

Bei diesem Klassiker werden die Nudelplatten durch einen Zuchiniteig ersetzt.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 8,5 g

Netto-Kohlenhydrate: 8 g

Ballaststoffe: 0,5 g

Fett: 39 g

Eiweiß: 25 g

Kalorien: 484 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 60 Minuten

Vorbereitung 30 Minuten

Backzeit 30 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

Teig:

500 g Zucchini geraspelt

1 Esslöffel Basilikum und Oregano getrocknet

3 Eier

1 Teelöffel Flohsamenschalenmehl

1 Esslöffel Salz

Hackfleischmasse:

1 Dose gehackte Tomaten

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel gehackt

1 Esslöffel italienische Gewürzmischung

1 Knoblauchzehe gepresst

1 Esslöffel Tomatenmark

Salz und Pfeffer nach Bedarf

100 g Käse gerieben

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Salz die geraspelten Zucchini und lass sie einige Zeit abtropfen.
3. Brate in der Zwischenzeit das Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch und etwas Öl an.
4. Gib nun die Gewürze sowie die gehackten Tomaten dazu. Lass das Ganze einige Minuten köcheln, bis die Soße etwas eindickt.
5. Vermisch die abgetropften, geraspelten Zucchini mit den Kräutern, Eier und Flohsamenschalenmehl. Lass den Teig ca. 5 Minuten ruhen.
6. Breit die Teigmasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech aus und back sie ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.
7. Schneid den fertigen Teig in 12 Platten.
8. Schichte nun die Zuchiniplatten und die Hackmasse abwechselnd in eine Auflaufform. Zum Schluss streust du den geriebenen Käse darüber.
9. Überback die fertig geschichtete Lasagne für 15 Minuten im Backofen.

Tipps & Tricks

Dazu passt ein frischer Salat. Statt dem Teig kannst du auch Zuchinischeiben verwenden. Brate diese kurz an und schichte sie statt dem Teig abwechselnd mit der Hackmasse. Dadurch reduziert sich der Ballaststoff-, Fett- und Eiweißgehalt dementsprechend.



Lachs-Auflauf mit Spinat

Feiner Lachs mit würziger Spinathaube

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5,5 g

Netto-Kohlenhydrate: 5,5 g

Ballaststoffe: 0 g

Fett: 19 g

Eiweiß: 42 g

Kalorien: 355 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 40 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Backzeit 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

250 g Lachsfilet

200 g Spinat frisch

½ Zwiebel gehackt

1 Knoblauchzehe gepresst

10 Kirschtomaten

1 Esslöffel Olivenöl

100 g Käse gerieben

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Arbeitsschritte

1. Heiz den Backofen auf 180°C Umluft vor.
2. Brat die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl an.
3. Gib nun den Spinat dazu und brat ihn kurz mit, bis er zusammenfällt. Würz den Spinat mit Salz und Pfeffer und gib den geriebenen Käse dazu. Vermisch das Ganze und stelle die Pfanne zur Seite.
4. Gib nun das Lachsfilet in eine Auflaufform und würz es mit Salz und Pfeffer. Beträufle den Fisch mit etwas Olivenöl. Solltest du gefrorenen Lachs verwenden, dann lass ihn vorher auftauen.
5. Gib jetzt den Spinat über den Lachs und leg die halbierten Kirschtomaten rundherum.
6. Überback den Auflauf für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen.

Tipps & Tricks

Zu diesem feinen Auflauf eignet sich als Beilage frisches ketogenes Baguette oder ein gemischter Salat.