

RINDFLEISCH STROGANOFF

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 438

Fett: 26,9g

Protein: 40,4g

Kohlenhydrate: 8,1g

Portionen: 4 - Gesamtzeit: 7 h 30 Minuten

Obwohl typischerweise mit Nudeln zubereitet, verwende ich für dieses Rindfleisch-Stroganoff-Rezept Kohl, um eine ähnliche Textur mit einer minimalen Menge an Kohlenhydraten zu erreichen. Kohl ist auch reich an Nährstoffen wie Vitamin C, dass das Immunsystem gesund hält. Bewahre eine Portion dieses Gerichtes im Gefrierschrank für eine schnelle Mahlzeit am Wochenende auf.

ZUTATEN



0,5 kg
Rindfleischbraten



1 Tasse
gehackte Pilze



4 Tassen
geschnittener Kohl



1½ Tassen
Rindfleischbrühe



1 Teelöffel
Tomatenmark



½ Tasse
Schlagsahne



1 Teelöffel gehackter
Knoblauch



¼ Teelöffel frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer



1/2 Tassen
Frischkäse



1/4 Teelöffel
Salz



1 Esslöffel
Olivenöl



1/2 Tasse
gewürfelte Zwiebel

SO GEHT'S

1. Den Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitelegen.
2. Erhitze das Olivenöl ca. 1 Minute in einer großen Pfanne. Den Braten von allen Seiten in die Pfanne ca. 2 Minuten pro Seite scharf anbraten. Den Braten aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Bewahre die ausgetretene Flüssigkeit auf.
3. Die Zwiebel, die Champignons und den Knoblauch in die Pfanne geben. 2 Minuten lang oder bissfest garen.
4. Leg den Kohl in einem großen Slow Cooker. Leg den Braten auf den Kohl und bestreu alles mit der Zwiebelmasse.
5. Anschließend nimmst Du eine große Schüssel und vermischst die Rinderbrühe, Schlagsahne, Frischkäse und Tomatenmark. Gib alles in den Slow Cooker und deck ihn ab.
6. Den Braten auf kleiner Flamme ca. 7 Stunden garen. Anschließend mit einer Gabel den Braten zerkleinern und genießen. Guten Appetit.



PULLED PORK MIT KRAUTSALAT

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 750

Fett: 58,8g

Protein: 44,4g

Kohlenhydrate: 7,3g

Portionen: 8 - Gesamtzeit: 9 h

Ein echter südländischer Klassiker, gezogenes Schweinefleisch, ist eines der einfachsten Gerichte, das Du in einem Slow Cooker zubereiten kannst, während Du bei der Arbeit bist. Serviert mit einer leichten Krautsalat, kann dieses Rezept unverändert oder mit hausgemachter Barbecue-Sauce gegessen werden. Genieße dieses köstliche Schweinefleisch mit Krautsalat auf einem Low-Carb-Brötchen. Ein perfekter Leckerbissen. Wenn Du keinen Slow Cooker hast, gar das Schweinefleisch in einem Ofen bei 93°C für die gleiche Zeit.

ZUTATEN

Für den Krautsalat:



3/4 Tasse Kohl



3 Esslöffel Mayonnaise



1/4 Tasse Möhre



1 Teelöffel Senf



1/8 Tasse Frühlingszwiebeln



1/4 Teelöffel Salz



1/4 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Schweinefleisch:



2-3 kg Schweineschulterbraten



2 1/2 Esslöffel Olivenöl



3/4 Tasse Light-Bier



3 Esslöffel Apfelweinessig



3 Esslöffel Tomatenmark

Für die Sauce:



1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel



1 Esslöffel Paprika



1 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



2 Teelöffel Zwiebelpulver



2 Teelöffel Knoblauchpulver



4 Esslöffel Stevia



1 Teelöffel Salz



1/2 Teelöffel Chilipulver



2 Teelöffel Senfpulver

PULLED PORK MIT KRAUTSALAT

SO GEHT'S

Um den Krautsalat zu machen:

1. In einer großen Schüssel Kohl, Karotten, Frühlingszwiebeln, Mayonnaise, Senf, Salz und Pfeffer mischen. Gründlich miteinander vermengen.
Bis zum Servieren kühl stellen.

Um die Sauce zu machen:

1. In einer mittelgroßen Schüssel Stevia, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Senfpulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Chilipulver vermischen.

Um das Schweinefleisch zu machen:

1. Gib die Sauce auf die Schweineschulter und massiere sie gründlich in das Fleisch ein.
2. In einer großen Pfanne das Olivenöl 1 Minute lang erhitzen. Das Schweinefleisch in die Pfanne geben und von allen Seiten ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Einmal angebraten, nimm das Schweinefleisch aus der Pfanne und stell es beiseite.
3. Gieße das Bier in die Pfanne und kratze über den Boden der Pfanne, um die angebratenen Stücke zu lösen. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles in einen großen Slow Cooker geben.
4. Gib den Apfelessig und das Tomatenmark in den Slow Cooker. Verrühr alles miteinander.
5. Das Schweinefleisch in den Slow Cooker geben und mit etwas Flüssigkeit übergießen. Abdecken. Bei niedriger Temperatur 8 Stunden lang garen. Führe ein Fleischthermometer in die Mitte des Schweins ein, um die Innentemperatur zu überprüfen. Sie sollte zwischen 82°C und 95°C liegen.



PULLED PORK MIT KRAUTSALAT

6. Das Schweinefleisch aus dem Slow Cooker nehmen und in eine große Schüssel geben, um es abzukühlen.

7. In einer großen Pfanne bei starker Hitze die restliche Flüssigkeit aus dem Slow Cooker zugeben und zum Kochen bringen.

Senk die Temperatur auf die niedrigste Stufe und reduziere die Flüssigkeit um mindestens die Hälfte. Das wird ca. 10 Minuten dauern.

8. Mit zwei Gabeln das gekühlte Schweinefleisch zerkleinern, bis Du mundgerechte Stücke hast.

9. Die reduzierte Flüssigkeit über das Fleisch gießen. Mischen, bis Du sie überall gleichmäßig verteilt hast.

10. Das zerkleinerte Schweinefleisch mit dem Krautsalat auf einem kohlenhydratarmen Brötchen oder optional auf einem Salatbett servieren.

11. Guten Appetit!





RINDERBRUST MIT BLUMENKOHLSALAT

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 749

Fett: 252,5g

Protein: 57g

Kohlenhydrate: 18g

Portionen: 14 - Gesamtzeit: 7 h 30 Minuten

Die Rindfleischbrust kann eines der am einfachsten zu kochenden Fleischstücke sein, aber es kann auch sehr heikel sein. Texas Barbecue-Enthusiasten verbringen Jahre damit, die richtigen Räuchertechniken zu perfektionieren, um den perfekten Geschmack zu erreichen. Für dieses Rezept ist Flüssigrauch sehr gut geeignet. Zusammen mit einem keto-freundlichen "Kartoffelsalat" ist er ideal für ein Wochenende mit Freunden. Wenn Du keinen Slow Cooker hast, koch die Rinderbrust in einem Ofen bei 93°C für die gleiche Zeit.

ZUTATEN

Für den Blumenkohl-
salat:



3 ½ Tassen
Blumenkohlrischen



1 Tasse
Mayonnaise



2 Esslöffel
Senf



1 Teelöffel
gehackter
Knoblauch



½ Teelöffel
Salz



1/4 Teelöffel frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer



4 gekochte
Eier



1/4 Teelöffel Paprika



1 Tasse gehackte
Zwiebel



3 Esslöffel gehackte
Dillgurken



1 Teelöffel gehackte
frische Petersilie

Für die Rinderbrust:



3-4 kg
Rindfleischbrust



2 Esslöffel
Olivenöl



½ Tassen
Rindfleischbrühe



1 Tasse gehackte
Zwiebel



1 Esslöffel
Flüssigrauch

RINDERBRUST MIT BLUMENKOHLSALAT



Für die Sauce:



1 Esslöffel gemahlener
Kreuzkümmel



2 Esslöffel
Paprika



1 Esslöffel
Zwiebelpulver



1 Esslöffel
Knoblauchpulver



2 Esslöffel Stevia



1 Teelöffel
Cayennepfeffer



1/2 Teelöffel
Chilipulver



1 Teelöffel frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



1 Teelöffel
Salz

SO GEHT'S

Um den Blumenkohlsalat zu machen:

1. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Blumenkohl dazugeben und 10 Minuten garen, oder bis er weich ist. Den Blumenkohl abtropfen lassen. In einer großen Schüssel zum Abkühlen beiseitestellen.

Um die Sauce zu machen:

1. In einer großen Schüssel Stevia, Paprika, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Salz, schwarzer Pfeffer und Chilipulver vermischen.

RINDERBRUST MIT BLUMENKOHLSALAT

Um die Rinderbrust zu machen:

- 1.** Die Rinderbrust mit der Sauce bedecken und gründlich in das Fleisch einmassieren.
- 2.** In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl 1 Minute lang erhitzen. Die Rinderbrust in die Pfanne geben. Auf allen Seiten ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Anbraten das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
- 3.** Gib eine halbe Tasse Rinderbrühe in die Pfanne und kratze über den Boden der Pfanne, um die angebratenen Stücke zu lösen. Nimm die Pfanne vom Herd und gieße alles in einen großen Slow Cooker.
- 4.** Gib die restliche Rindfleischbrühe, Zwiebeln und Flüssigrauch in den Slow Cooker. Vermisch alles miteinander.
- 5.** Die Rinderbrust in den Slow Cooker geben. Etwas Flüssigkeit darüber geben. Zugedeckt bei niedriger Temperatur 6 Stunden, 30 Minuten garen.
- 6.** Das Rinderbrust in Scheiben schneiden und mit dem Blumenkohlsalat servieren.



SCHWEDISCHE FLEISCHBÄLLCHEN

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 773

Fett: 50g

Protein: 74g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 14 - Gesamtzeit: 2 h

Meine Zusammenkünfte wären nicht dasselbe ohne einen Topf schwedischer Fleischbällchen. Diese Babys werden im Ofen gebacken und dann in einem Slow Cooker für ein paar Stunden gekocht, bis sie weich und perfekt sind. Mit leicht angebratenen Zucchini-Nudeln servieren. Richtig lecker!

ZUTATEN



0,5 kg
Hackfleisch



0,5 kg
Schweinemett



1 Tasse
Bio-Cheddar-Käse



1 Ei



1 Esslöffel
Wasser



4 Esslöffel
gesalzene
Butter



1-1/2 Tassen
Hühnerbrühe



1/4 Tasse
gewürfelte
Zwiebel



1/4 Teelöffel
Muskatnuss



1/4 Teelöffel
Piment



1-1/2 Tassen
Schlagsahne



1 Esslöffel Dijon
Senf



1 Esslöffel
Worcestershire-Sauce

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 190°C vorheizen.
2. Eine große Backform mit Backpapier auslegen.
3. In einer großen Schüssel Rindfleisch, Schweinefleisch, Cheddar-Käse, Ei, Wasser, Zwiebel, Muskatnuss und Piment vermischen. Die Mischung in kleine Fleischbällchen rollen und in die Backform legen. 20 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit Butter, Hühnerbrühe und Schlagsahne in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Sobald es zu kochen beginnt, reduziere die Hitze und lass es köcheln. Reduziere die Flüssigkeit um die Hälfte, dauert etwa 20 Minuten. Dann den Senf und die Worcestershire-Sauce unterrühren.
5. Die Sauce in den Slow Cooker gießen und die Fleischbällchen hinzufügen, wenn sie fertig sind. Bei niedriger Temperatur 2 Stunden lang garen. Servieren.



KRÄUTERMARINIERTER RINDERFILETBRATEN

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 253

Fett: 18,6g

Protein: 13g

Kohlenhydrate: 5,1g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 1 h 10 Minuten

Salz und Olivenöl lassen alles besser schmecken. Je mehr, in der Regel, desto besser. Dieser kräutermarinierte Rinderfiletbraten lässt sich optimal für eure Meute zuhause zubereiten und lässt sich deinem Lieblings-Keto-Rezept gut kombinieren.

ZUTATEN



1,5 kg mit Gras gespeiste Lendenbraten



1/4 Tasse natives Olivenöl extra



2 Esslöffel gehackter Knoblauch



1/4 Tasse gehacktes frisches Basilikum



2 Esslöffel italienisches Dressing



1/4 Tasse gehackte frische Thymianblätter



1 Teelöffel grob gemahlener schwarzer Pfeffer



2 Esslöffel gehackte frische Rosmarinblätter



1 Esslöffel Meersalz

SO GEHT'S

1. In einem großen Behälter mit Deckel das Olivenöl, italienisches Dressing, Knoblauch, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen. Den Braten nehmen und die Sauce darüber. Den Braten über Nacht im Kühlschrank marinieren.
2. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
3. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze das Olivenöl 1 Minute lang erhitzen. Das Rinderfilet in die Pfanne geben. Auf allen Seiten ca. 3 Minuten pro Seite anbraten. Nach dem Anbraten das Rindfleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.
4. Das Fleisch in eine flache Bratpfanne geben und bis zum Erreichen der Innentemperatur im Ofen garen. Die Innentemperatur sollte 62°C erreichen, das dauert ca. 1 Stunde. Anschließend genießen.

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 208

Fett: 16g

Protein: 11g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 6-8 - Gesamtzeit: 24 h 10 Minuten

Im Winter dreht sich alles um einen herzhaften Rindereintopf, aber er ist typischerweise mit Kartoffeln und zuckerhaltigen Karotten gefüllt. In dieser Version werden die würzige, herzhaft Tomatenbrühe und der marinierte Rindfleischbraten in den Mittelpunkt gestellt.

24 H WÜRZIGER RINDFLEISCH-EINTOPF

ZUTATEN



1,5 kg mit Gras
gespeiste
Rinderbraten



1/2 Teelöffel rote
Paprikaflocken



1 Esslöffel Golden
Ghee



3 Tassen Bio-
Rindfleischbrühe



1 Esslöffel Tangy Ranch
Marinade



2 Dosen Tomatenwürfel mit
& ohne Chili



1 Teelöffel gehackter
Knoblauch



2 Teelöffel scharfe Sauce



1/2 mittelgroße
Zwiebel, gehackt

SO GEHT'S

1. Schalte deinen Slow Cooker abends auf kleiner Flamme ein.
2. Das Rindfleisch mit dem Ranch Marinade einreiben. In den Slow Cooker stellen, abdecken und 12 Stunden garen, bis das Rindfleisch auseinanderfällt.
3. Morgens mit zwei Gabeln das Fleisch zerkleinern und überschüssiges Hartfett, das nicht geschmolzen ist, entfernen.
4. Brühe, Ghee, scharfe Sauce, beide Tomaten mit ihren Säften, Zwiebeln, Knoblauch und Paprikaflocken in den Slow Cooker geben. Bei niedriger Temperatur weitere 12 Stunden garen. Servieren.



RANCH SCHWEINEKOTELETTS

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 494

Fett: 36g

Protein: 36g

Kohlenhydrate: 5g

Portionen: 2- 4 - Gesamtzeit: 2 h 40 Minuten

Diese dick geschnittenen Schweinekoteletts werden mit trockenen Ranch Marinade überzogen und dann langsam zu saftiger Perfektion gegart. Sie sind wunderbar, wenn sie mit einem Salat oder Gemüse und Knoblauch serviert werden.

ZUTATEN



4 dick
geschnittene
Freilandkoteletts



1 Teelöffel
getrocknetes
Basilikum



1 Tasse
Rindfleischbrühe



¼ Teelöffel
Selleriesalz



1/4 Teelöffel
getrocknete
Thymian



2 Teelöffel
Knoblauch-
pulver



2 Teelöffel
getrocknetes
Dillkraut



2 Teelöffel
Zwiebelpulver



2 Teelöffel
getrocknete
Petersilie



2 Teelöffel
schwarzer
Pfeffer



1 Esslöffel
Knoblauchsatz



1 Esslöffel
getrockneter
Oregano



1 Esslöffel süße
Sahne

SO GEHT'S

1. In einer kleinen Schüssel alle Trockenwürze zusammenrühren. Verwende 1 Esslöffel Marinade pro Schweinekotelett in diesem Rezept. Bewahre die restliche Sauce in einem luftdichten Behälter für den späteren Gebrauch auf.
2. Die Brühe in den Slow Cooker gießen. Jedes Schweinekotelett mit der Sauce bestreichen und in den Slow Cooker stellen.
3. Abdecken und bei niedriger Temperatur garen, bis die Innentemperatur des Fleisches von 62°C erreicht ist. Heiß servieren.

WÜRZIGES PULLED PORK

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 277

Fett: 9g


Protein: 43g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 10 - Gesamtzeit: 8-12 h 10 Minuten

Gezogenes Schweinefleisch ist so einfach herzustellen, besonders wenn man einen Slow Cooker hat (und das sollte man auch). Serviere dieses leicht würzige Gericht mit Limetten und lass deinen Gaumen eine magische Reise nach Austin, Texas-Pulled Pork-Traumland, unternehmen.

ZUTATEN


1,5 KG
Schweinekolben


1 Teelöffel
Cayennepfeffer


1/2 Tasse Zitronen-
Rosmarin-
Knochenbrühe


1 Esslöffel
Meersalz


1 Esslöffel
Chilipulver


1 Esslöffel
Zwiebel-
pulver


1/2 Zwiebel, in
Scheiben


1 Esslöffel
Paprika


1 Teelöffel
gemahlener
Senf


1 Esslöffel
Knoblauch-
pulver


3 Tropfen
Flüssigrauch

SO GEHT'S

1. Stelle den Slow Cooker auf die niedrigste Stufe. Die Brühe und den flüssigen Rauch dazugeben und dann die Zwiebelscheiben hinzufügen. Die Schweinekeule auf die Zwiebelscheiben legen.
2. In einer kleinen Schüssel Paprika, Chilipulver, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Knoblauchpulver, Salz, gemahlener Senf und Cayennepfeffer mischen. Diese Mischung über den Schweinekeule reiben.
3. Zugedeckt garen, bis das Schweinefleisch leicht mit einer Gabel zerkleinert werden kann, ca. 8 bis 12 Stunden. Das Schweinefleisch auf eine große Servierplatte geben und mit zwei Gabeln auseinanderziehen.
4. In einem Mixer die Säfte und Zwiebeln aus dem Slow Cooker pürieren.
5. Die Sauce in das gezogene Schweinefleisch mischen und servieren.



NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 693

Fett: 37g

Protein: 68g

Kohlenhydrate: 8g

Portionen: 2-4 - Gesamtzeit: 6-8 h 10 Minuten

Werfe morgens ein paar Zutaten in deinen Slow Cooker und komm zu einer vollständig gekochten Mahlzeit nach Hause. Wenn Du mit diesem Huhn fertig bist, verwende die Knochen für die Zitronen-Rosmarin-Knochenbrühe und mach viele weitere Mahlzeiten daraus.

ZITRONEN-ROSMARIN HUHN

ZUTATEN



1 ganzes
Freilandhuhn



1 Esslöffel Golden
Ghee



1 Esslöffel gehackte frische
Rosmarinblätter



½ Teelöffel frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



1 Teelöffel Meersalz



10 Knoblauchzehen



1 Zitrone, geviertelt

SO GEHT'S

1. Das Huhn in den Slow Cooker geben. Alles mit dem Ghee einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Drück den Saft aus einem Zitronenviertel über das Huhn und gib die Schale und ein Zitronenviertel ins Huhn hinein. Die restlichen zwei Zitronenviertel auf die Hühnerbeine legen.
3. Das Huhn mit dem Rosmarin bestreuen und die Knoblauchzehen ins Huhn hineinlegen.
4. Abdecken und 6 bis 8 Stunden bei niedriger Temperatur garen. Heiß servieren.

ZITRONEN-ROSMARIN KNOCHENBRÜHE

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 76

Fett: 4g

Protein: 8g

Kohlenhydrate: 2g

Portionen: 2 1/2 - Gesamtzeit: 12-24 h

Verwende diese herzhafte Knochenbrühe in anderen Rezepten oder schlürfe sie, wenn Du dich erkältet hast. Der Apfelessig ist ein Muss; er hilft, die Mineralien und Nährstoffe aus den Knochen zu gewinnen. Wenn Du es findest, versuche, rosa Himalaya-Salz anstelle von Meersalz zu verwenden. Rosa Himalaya-Salz enthält Mineralien wie Sulfat, Magnesium, Kalzium und Kalium. In einem Behälter einfrieren, bis du sie benötigst.

ZUTATEN



Hähnchenknochen-
reste (inkl. Zitrone
vom Zitronen-
Rosmarin-Huhn)



3 Selleriestangen



1 Esslöffel Apfel-
Apfelessig



2 Lorbeerblätter



1 Esslöffel Meersalz



10 Tassen Wasser



1 Esslöffel
Zwiebelpulver

SO GEHT'S

1. Knoblauchzehen, Sellerie, Wasser, Essig und Lorbeerblätter mit Zwiebelpulver und Salz im Slow Cooker mischen. Füge die Hühnerknochen hinzu, bedecke und gare alles mindestens 12 Stunden lang bei niedriger Temperatur oder vorzugsweise bis zu 24 Stunden.
2. Überschüssiges Fett von der Oberseite der Brühe abschöpfen. Gieße die Brühe durch mehrere Schichten eines Küchentuchs oder streich sie durch ein feinmaschiges Sieb.



RINDERBRUSTCHILI

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 435

Fett: 34,7g

Protein: 18,6g

Kohlenhydrate: 7,6g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 6 h 15 Minuten

Eine Keto-Diät sollte nicht bedeuten, dass man die ganze Zeit Hunger hat. Dieses reichhaltige, tief aromatisierte Chili wird dich voll und zufrieden zurücklassen. Wenn Du das erste Mal mit Rinderbrust arbeitest, ist dieses Rezept großartig zum Probieren. Es ist eine lustige Abwechslung zum traditionellen Rindfleisch-Chili.

ZUTATEN



Rindfleischbrust
(675 g)



1 Dose
Tomatenwürfel



4 Esslöffel
Olivenöl



2 Tassen
Rindfleischbrühe



1 Jalapeño



1 Zwiebel



Petersilie zum
Garnieren



1 Esslöffel
Chilipulver



1 grüne
Paprika



2 Esslöffel
Kreuzkümmel



2 Knoblauch-
zehen



9 Champignons



Salz und frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer

SO GEHT'S

1. In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl hinzufügen. Die Brust von allen Seiten anbraten und beiseitestellen.
2. Die anderen 2 Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebeln, Knoblauch, Champignons, grünen Paprika und Jalapeño-Pfeffer dazugeben. Kreuzkümmel und Chilipulver dazugeben.
3. Die Brust und das gebratene Gemüse in einen Slow Cooker geben. Rinderbrühe und gehackte Tomaten dazugeben. Abdecken und 6 Stunden lang auf kleiner Flamme kochen lassen, dabei die Brust ab und zu wenden.
4. Das Fleisch im Slow Cooker zerkleinern und noch 1 Stunde garen.
5. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und über den zerdrückten Blumenkohl oder Blumenkohlreis servieren.

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 434

Fett: 35g

Protein: 22g

Kohlenhydrate: 7g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 6-8 h

Dieses super einfache Pulled Chicken Rezept wird im Slow Cooker gegart.

Dich erwartet die erstaunlichste, cremigste, geschmackvollste Hühnerfüllung für herzhaftes Sandwiches. Eine kleine Leckerei für jede Naschkatze.

PULLED CHICKEN

ZUTATEN



2 Pfund
Hühnerbrüste



2 Fetakäse



2 Esslöffel trockener
Ranch



8 Scheiben Speck
gekocht



6 Scheiben extra scharfer
Cheddar-Käse



1 rote Zwiebel



Vorbereitete Barbecue-
Sauce



6 qualitative
hochwertige Brötchen

SO GEHT'S

1. Die Hühnerbrüste mit einem Papiertuch trocken tupfen. Lege sie in den großen Topf. Gleichmäßig mit Frischkäsewürfel bestreuen und die Trockenranch gleichmäßig darüber streuen. Auf kleiner Flamme für 6-8 Stunden kochen. Das Huhn ist fertig, wenn es leicht mit einer Gabel zerkleinert werden kann.
2. Wenn das Huhn gekocht ist, zerkleinere es. Füge gekochten Speck hinzu. Vermisch alles gleichmäßig miteinander.
3. Eine Portion Hühnchen auf die Hälfte eines Brötchens mit guter Qualität geben, mit Käse bestreuen und unter den Grill stellen, bis der Käse geschmolzen ist.
4. BBQ-Sauce auf der zweiten Hälfte des Brötchens verteilen und mit einer dünnen Scheibe roter Zwiebel belegen. Servieren.

CHINESISCHES PULLED PORK

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 459

Fett: 35g

Protein: 30g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 8 h

Um die schöne Süße des Schweins hervorzuheben, verwende hausgemachte Produkte.

Gerade die Hühnerbrühe ist ein wichtiges Element, denn sie wird dich zehnfach belohnen!

ZUTATEN



1 kg
Schweineschulter



1 Teelöffel geräucherte
Paprika



2 Esslöffel
Knoblauchpaste



4 Esslöffel Sojasauce



4 Esslöffel
zuckerfreie
Tomatensoße



5 Tropfen Stevia



1 Tasse
Hühnerbrühe



2 Teelöffel
Ingwerpaste



1 Esslöffel
Tomatenmark

SO GEHT'S

1. Das Schweinefleisch auf den Boden des Slow Cooker legen.
2. Alle restlichen Zutaten mischen und über das Schweinefleisch gießen, damit sich die Zutaten überall gut verteilen.
3. Bei niedriger Temperatur 7 Stunden lang garen. Das Schweinefleisch mit einer Gabel zerkleinern und mit der Sauce verrühren und weitere 30-60 Minuten kochen, bis die Sauce nach Belieben eingedickt ist, oder sofort essen.



BBQ RIPPCHEN

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 548

Fett: 33g

Protein: 48g

Kohlenhydrate: 4g

Portionen: 4 - Gesamtzeit: 8 h 5 Minuten

Schnell zuzubereiten und geschmackvoll nach 8 Stunden Garzeit, werden diese saftigen Rippen vom Knochen fallen. Ein Genuss für die ganze Familie

ZUTATEN



1 kg
Schweinerippchen



1 Esslöffel Olivenöl



6 Esslöffel
hausgemachte
zuckerfreie BBQ-Sauce



8 Scheiben Speck
gekocht

SO GEHT'S

1. In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Rippen leicht anbraten.
2. Die Rippen in den Slow Cooker geben und mit der BBQ-Sauce einschmieren. Du brauchst ein wenig auf der Unterseite, aber das meiste davon auf der Oberseite.
3. Gieße 1 Tasse Wasser in den Boden des Slow Cookers und stelle ihn für 8 Stunden bei schwacher Hitze ein.
4. Anschließend aus dem Slow Cooker nehmen und deinen Gästen servieren.

LAMMKEULEN & BLUMENKOHL & BOHNEN

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 762

Fett: 31g

Protein: 9g

Kohlenhydrate: 11g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 16 h 17 Minuten

Ein langsam gekochtes, herzhaftes Abendessen, perfekt für die Verpflegung von Gästen oder einer hungrigen Familie mit minimaler Zeit in der Küche. Diese Keto Lammschenkel sind in Ihrem Mundgeschmack geschmolzen.

ZUTATEN

Für die Lammkeulen:



6 Lammkeulen



1,4 kg Dose zerkleinerte Tomaten



1 Esslöffel Olivenöl



3 Lorbeerblätter



1,5 Esslöffel Rosmarin



1 Zwiebel, grob gehackt



1 Esslöffel getrockneter Oregano



1,5 Tassen Hühnerbrühe



2 Stangen Sellerie, grob gehackt



2 Karotten, grob gehackt



1 Tasse Rotwein



2 Teelöffel Pfeffer



2 Teelöffel Salz

Für den Blumenkohl:



1 Kopf Blumenkohl



4 Esslöffel gesalzene Butter



4 Esslöffel Schlagsahne



2 Teelöffel Salz

Für die grünen Bohnen:



300 Gramm grüne Bohnen



1 Esslöffel Olivenöl



1/2 Teelöffel zerdrückter Knoblauch



1/2 Teelöffel Pfeffer



1/2 Teelöffel Salz

LAMMKEULEN & BLUMENKOHL & BOHNEN

SO GEHT'S

- 1.** Morgens zubereiten und 8 Stunden kochen lassen, Karotte, Sellerie und Zwiebel wie oben beschrieben zerkleinern.
- 2.** In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Lammkeulen von allen Seiten anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zur Seite legen.
- 3.** Das gehackte Gemüse garen und 5 Minuten lang anbraten, dabei alle fleischigen Stücke vom Boden der Pfanne abschaben. Das Gemüse auf den Boden des Slow Cooker legen.
- 4.** Füge den Rotwein in die Pfanne und bring ihn zum Kochen und kratze erneut alle Reste vom Boden der Pfanne, damit du den ganzen Geschmack in den Wein bekommst. 1 Minute köcheln lassen und zum Slow Cooker hinzufügen.
- 5.** Die Gewürze, die Tomaten und die Hühnerbrühe in die Schüssel geben und unter ständigem Rühren vermengen. Die gebräunten Lammkeulen auf die Sauce legen und die Sauce darüber löffeln.
- 6.** Bei niedriger Temperatur 8 Stunden lang garen.

ZUM SERVIEREN

- 1.** Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und dünsten. Nach dem Zerfall den Blumenkohl mit gewürfelter Butter, Salz und Pfeffer mischen. Abhängig vom Wassergehalt des Blumenkohls kannst Du die Sahne hinzufügen, um sie zu vermischen.
- 2.** Während der Blumenkohl dämpft, die grünen Bohnen zubereiten. In einer Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und Salz und Pfeffer anbraten. Ich genieße sie gerne würzig!
- 3.** Alternativ kannst Du die Bohnen in der Mikrowelle 90 Sekunden lang dämpfen und mit Olivenöl und Knoblauch würzen.
- 4.** Die Lammkeulen über dem Blumenkohlmix mit Bohnen servieren und den Bratensaft aus dem Slow Cooker als Sauce nutzen.



NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 259

Fett: 16g

Protein: 4g

Kohlenhydrate: 13g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 16 h 17 Minuten

Eine köstliche Alternative zum üblichen Eintopf mit dem Slow Cooker, dieses reichhaltige Gericht wird mit einem einfachen Blumenkohlpuée kombiniert, der dich dazu bringt, einfach mal zu genießen.

RINDERBACKE MIT BLUMENKOHLPÜREE

ZUTATEN

Für das Rind:



6 kleine
Rinderbäckchen



4 Knoblauchzehen
gehackt



2 Esslöffel
Olivenöl



3 Lorbeerblätter



2 Teelöffel
getrockneter Thymian



1 Zwiebel, grob
gehackt



1,5 Tassen
Hühnerbrühe



1 Stangen Sellerie,
grob gehackt



1 Karotte, grob
gehackt



1 Tasse
Rotwein



2 Teelöffel
Pfeffer



2 Teelöffel Salz

Für das Blumenkohlpuée:



1 Kopf
Blumenkohl



2 Esslöffel
gesalzene
Butter



2 Esslöffel
Schlagsahne

Für die grünen Bohnen:



300 Gramm
grüne Bohnen



1 Esslöffel
Olivenöl



1/2 Teelöffel
zerdrückter
Knoblauch



1/2 Teelöffel
Pfeffer



1/2 Teelöffel
Salz

RINDFERBACKE MIT BLUMENKOHLPÜREE

SO GEHT'S

1. Die Rinderbäckchen abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen Pfanne mit 1 Esslöffel Olivenöl die Wangen anbraten, bis sie auf jeder Seite leicht gebräunt sind.

2. Nach dem Anbraten der Rinderbäckchen den restlichen Esslöffel Olivenöl, Zwiebel, Karotte und Sellerie in die Pfanne mit dem zerdrückten Knoblauch geben und ca. 5 Minuten anbraten, bis die Zwiebel durchsichtig wird. Man isst diese Stücke nicht, sie sind lediglich geschmacklich in der Pfanne, also spielt es keine Rolle, ob sie schön sind oder nicht.

3. Die Gemüsemischung in den Boden des Slow Cooker geben. Gieß den Rotwein und die Hühnerbrühe hinzu und stell die Hitze auf die höchste Stufe. Koch alles auf, wobei Du über den Boden der Pfanne schaben, um auch das restliche Gemüse und den Knoblauch zu erhalten.

4. Die Rinderbäckchen auf der Gemüsemischung im Slow Cooker anrichten und mit Rotwein und Hühnerbrühe übergießen. Thymian und Lorbeerblätter dazugeben und leicht umrühren.

5. 8 Stunden lang auf kleiner Flamme kochen lassen. Diese werden so zart, dass sie in deinem Mund schmelzen und sehr nachsichtig sind, so dass eine zusätzliche Stunde hier oder da sie nicht verletzt.

6. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und dünsten.

7. Nach dem Zerfall den Blumenkohl mit gewürfelter Butter, Salz und Pfeffer mischen. Abhängig vom Wassergehalt des Blumenkohls kannst Du die Sahne hinzufügen, um alles zu vermischen.

8. Die Wangen über dem Blumenkohl servieren, dazu etwas von dem Saft aus dem Slow Cooker verwenden. Ich gebe das Gemüse meinem Nicht-Keto-Freund und er liebt es.



NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 424

Fett: 23,3g

Protein: 29g

Kohlenhydrate: 7,2g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 5 h 5 Minuten

Dieses einfache Low Carb Ranch Chicken Rezept kocht sich praktisch von selbst.

Hergestellt in deinem Slow Cooker, ist es Paläo- & Keto-freundlich und völlig milchfrei.

RANCH HUHN

ZUTATEN

Für die Ranch-
Gewürzmischung:



1 Esslöffel
getrocknete
Petersilie



½ Teelöffel
Knoblauchpulver



2 Teelöffel
getrockneter Thymian



1/2 Teelöffel
getrocknete
Zwiebel



2 Teelöffel
getrockneter
Schnittlauch



1-1/2 TL
getrockneter Dill



1/2 Teelöffel
Paprika



2 Teelöffel
Pfeffer



1/2 Teelöffel
Meersalz

Für das Ranch
Chicken:



1 Kopf
Blumenkohl



2 Esslöffel
gesalzene
Butter



2 Esslöffel
Schlagsahne



300 Gramm
grüne Bohnen



1 Esslöffel
Olivenöl



1/2 Teelöffel
zerdrückter
Knoblauch



½ Teelöffel
Pfeffer



½ Teelöffel
Salz

RANCH HUHN

SO GEHT'S

Für das Ranch Gewürze:

1. Alle Zutaten in einem luftdichten Behälter mischen.

Für das Ranch Chicken:

- 1.** Die Hühnerbrüste in einen Slow Cooker geben. Mit 1 Esslöffel der Ranch-Mischung und dem Steakgewürz bestreuen. Die Schalotten hinzufügen.
- 2.** Zugedeckt bei niedriger Temperatur 3 bis 4 Stunden garen, bis das Huhn durchgegart ist. Den Brokkoli dazugeben und weitere 30 bis 45 Minuten garen, bis er zart und knusprig ist. In der Zwischenzeit den Speck knusprig garen.
- 3.** Mayonnaise und Essig unterrühren. Den Speck zerbröckeln und unter die Masse rühren. Mit zusätzlichem Salz abschmecken.



TOSAKINSCHESUPPE

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 248

Fett: 19g

Protein: 14g

Kohlenhydrate: 7g

Portionen: 10 - Gesamtzeit: 4 h 10 Minuten

Toskanische Suppe - Überspringe die Reise zu deinem lokalen Restaurant und mach dir diese wahnsinnig köstliche Suppe! Es ist gesund, es ist köstlich und es ist ein Low-Carb-Produkt! Perfekt für einen Low-Carb und keto-freundlichen Lebensstil!

ZUTATEN



0,5 kg milde oder scharfe italienische Mettwurst



1 kg Hühner- oder Gemüsebrühe



1 Esslöffel Öl



1 großer Blumenkohlkopf



3 Tassen gehackter Grünkohl



1/2 Tasse fein gewürfelte Zwiebel



1/4 Teelöffel gemahlene rote Paprikaflocken



1/2 Becher Schlagsahne



3 Knoblauchzehen



1/2 Teelöffel Pfeffer



1 Teelöffel Salz

SO GEHT'S

1. Die Wurst in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit der fein gewürfelten Zwiebel anbraten.
2. Mit einem geschlitzten Löffel das Mett herausnehmen und in den Slow Cooker geben. Entsorge das Fett.
3. Das Öl in die gleiche Pfanne geben und die Zwiebeln 3-4 Minuten lang dünsten.
4. Zwiebeln, Hühner- oder Gemüsebrühe, Blumenkohlröschen, Grünkohl, gemahlene rote Paprikaflocken, Salz und Pfeffer in den Slow Cooker geben. Mischen alles miteinander.
5. 4 Stunden lang in der Höhe oder 8 Stunden lang in der Tiefe garen.
6. Die Schlagsahne dazugeben und vermengen.
7. Heiß servieren.

CHILI CON CARNE

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 308

Fett: 18g

Protein: 23g

Kohlenhydrate: 12g

Portionen: 10 - Gesamtzeit: 8 h 15 Minuten

Eine einfache Chili Rezeptur ohne Bohnen. Anleitung für einen Chili Con Carne aus dem Slow Cooker oder Instant Schnellkochtopf! Kann auch am nächsten Tag noch perfekt gegessen werden.

ZUTATEN



1,5 kg
Hackfleisch



1/2 große
Zwiebel



2 Dose
Tomatenwürfel



2 Esslöffel
Tomatenmark



1 Dose grüne
Chilis



1 Esslöffel
getrockneter Oregano



2 Esslöffel
Worcestershire-
Sauce



2 Esslöffel
Kreuzkümmel



1/4 Tasse
Chilipulver



8 Knoblauch-
zehen



1/2 Teelöffel
Pfeffer



1 Teelöffel Salz

SO GEHT'S

1. In einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze die gehackte Zwiebel 5-7 Minuten lang durchscheinend garen (oder die Zeit auf ca. 20 Minuten erhöhen, wenn Du sie karamellisiert magst). Den Knoblauch dazugeben und eine Minute kochen lassen, bis er lecker duftet.
2. Das Hackfleisch dazugeben. 8-10 Minuten kochen lassen und mit einem Spatel auseinanderbrechen, bis es gut gebräunt ist.
3. Die Hackfleischmischung in einen Slow Cooker geben. Füge die restlichen Zutaten hinzu und verrühren sie miteinander.
4. 6-8 Stunden lang auf niedriger Stufe oder 3-4 Stunden auf hoher Stufe kochen. Wenn Du ein Lorbeerblatt verwendet hast, entferne es vor dem Servieren.

SCHWEINEFLEISCHSTEAK

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 153

Fett: 6g

Protein: 19g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 5 h 15 Minuten

Dieses Schweinefleisch Steaks Rezept ist eine Methode, um perfekte Schweinesteaks oder große Schweinekoteletts zu machen, die nie trocken sind, voller Geschmack und in ihrem eigenen Saft garen, direkt aus dem Slow Cooker! Dieses Schweinesteak wird eine deiner Lieblingsmethoden werden, um Schweinekoteletts zu machen!

ZUTATEN



4 Schweinesteaks



2 Esslöffel
Schweinereibe



1 Teelöffel frisch
gehackter Pfeffer



1 Teelöffel
keltisches
Meersalz

SO GEHT'S

1. Entferne die überschüssige Feuchtigkeit von Schweinesteaks mit einem Papiertuch.
2. Reibe die Schweinesteaks großzügig mit Schweinereibe, Salz und Pfeffer ein.
3. In einen Slow Cooker stellen und 4-6 Stunden lang garen, bis die Steaks zart ist (manche Slow Cooker variieren stark - Schweinefleisch nach 4 Stunden kontrollieren, und die Garzeit anpassen, wenn sie noch nicht zart ist.)
4. Wenn das Schweinefleisch gabelzart ist, nimm es heraus und serviere es mit Blumenkohlreis, Gemüse oder einem Salat - oder zerkleinere es und genieße es in Tacos, Burritos oder einem Sandwich!

OCHSENSCHWANZSUPPE

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 371

Fett: 21,5g

Protein: 32,6g

Kohlenhydrate: 10,9g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 5 h 15 Minuten

Dieses Rezept ist das perfekte Beispiel für eine nahrhafte, echte Mahlzeit mit Gemüse und meinem Lieblingsstück des Rindes - Ochsenchwanz. Ochsenchwanz ist nicht nur lecker, sondern auch perfekt für Eintöpfe. Es verleiht einen erstaunlichen Geschmack, auch wenn Du nur wenige Stücke zusammen mit anderen Fleischstücken verwendest. Ich habe diese Suppe in meinem Ofen zubereitet, aber Du kannst sie auch in deinem Slow Cooker herstellen.

ZUTATEN



1,6 kg
Ochsenchwänze



3 Lorbeerblätter



1-2 Zweige
Rosmarin



1/4 Teelöffel
gemahlene
Nelken



2 Esslöffel
frischer
Zitronensaft



2 - 2 1/2 Liter
Knochenbrühe



1 mittlere
Rutabaga



2 mittelgroße
Selleriestangen



1/2 Teelöffel
Salz und Pfeffer



1 große Dose
Tomaten



1/4 Tasse
Ghee



2 Tassen grüne
Bohnen



2 mittelgroße
Lauchstücke

OCHSENSCHWANZSUPPE

SO GEHT'S

1. Erhitze einen großen Topf oder einen mit Ghee geschmierten Ofen bei mittlerer bis starker Hitze. Die Ochsenchwänze mit einem Papiertuch trocknen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Die Ochsenchwänze in den Topf geben und von allen Seiten ca. 10 Minuten anbraten. Du kannst auch einen Slow Cooker verwenden. Nach dem Anbraten das Fleisch in den Slow Cooker geben und 4 Stunden lang auf höchster Stufe garen, das Gemüse für die letzten 60-90 Minuten des Garvorgangs hinzufügen.

2. Rosmarin, Thymian, Nelken und Lorbeerblätter hinzufügen. Du kannst eine Straußgarnierung machen, indem Du alle Kräuter in ein Stück Küchenhandtuch legen und mit einem Küchenband zusammenbindest. Dadurch ist es nach dem Garen leicht zu entfernen. Füge den Zitronensaft und die Brühe hinzu. Aufkochen lassen und dann die Hitze auf ein Minimum reduzieren. Mit einem Deckel abdecken und ca. 3 Stunden köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist und von den Knochen fällt.

3. Nach ca. 3 Stunden mit einer Küchenzange das Fleisch aus dem Topf nehmen. Die Ochsenchwänze auf einem Teller abkühlen lassen und dann das Fleisch abreißen.

4. Während das Fleisch abkühlt, das Gemüse zubereiten. Die Rutabaga schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. In den Topf geben, mit dem Deckel abdecken und ca. 10 Minuten garen.

5. Tomaten, gehackte grüne Bohnen, geschnittenen Lauch und geschnittenen Selleriestangen hinzufügen.

6. Weitere 10 - 15 Minuten garen oder bis die Rutabaga und die grünen Bohnen zart sind.

7. Füge das zerkleinerte Fleisch und bei Bedarf mehr Wasser hinzu. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Viel Spaß!





SALATWRAPS MIT SCHWEINEFLEISCH

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 484

Fett: 35g

Protein: 33g

Kohlenhydrate: 3g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 5 h 15 Minuten

Diese Low-Carb-Wraps können keine sofortige Befriedigung bieten, aber sie sind sicherlich die Mühe wert. Es ist eine gute Sache, dass dieses Rezept sechs Portionen ergibt – Du wirst begierig darauf sein, mehr zu essen!

ZUTATEN



2 Teelöffel
getrockneter
Oregano



1 Esslöffel
Limettensaft



1 Teelöffel
Kreuzkümmelpulver



1 Teelöffel
Chilipulver



1 Teelöffel
geräucherte
Paprika



1 mittlere Zwiebel



2,5 Schweine-
schulter



2,5 Tassen
Hühnerbrühe



Salz und Pfeffer
nach Belieben



12 große
Salatblätter



6 Esslöffel
Olivenöl



3 Knoblauch-
zehen



1/4 Tasse glatte
Petersilie



Limettenkeile

SALATRWAPS MIT SCHWEINEFLEISCH

SO GEHT'S

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Aus Olivenöl, getrocknetem Oregano, Limettensaft, gemahlenem Kreuzkümmel, Chilipulver, geräuchertem Paprika sowie Salz und Pfeffer eine Paste herstellen. Reibe die Paste über die Schweineschulter.
3. Die geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch in einer tiefen Bratschale ausbreiten und die Schweineschulter darauflegen.
4. Gieße die Hühnerbrühe in die Schüssel und stelle sie 10 Minuten lang in den Ofen, bevor Du die Temperatur auf 160°C senkst.
5. 5 Stunden kochen, gelegentlich das Schweinefleisch beobachten und vorsichtig mit einer Zange umdrehen, die Flüssigkeit auslöffeln und das Fett für den Geschmack nutzen.
6. Das Ziel ist es, den größten Teil der Flüssigkeit zu verdunsten, aber wenn Du nach 3 oder 4 Stunden feststellst, dass sie zu schnell verdunstet und die Zwiebeln schwarz werden und verbrennen, decken die Schale einfach mit Folie ab und koch weiter.
7. Danach aus dem Ofen nehmen und die Metzgerschnur entfernen und entsorgen.
8. 20 Minuten ruhen lassen, dann das Schweinefleisch mit zwei Gabeln zerkleinern - die karamellisierten Zwiebeln und Knoblauch und alle anderen Säfte sollten mit dem zerkleinerten Schweinefleisch vermischt werden.
9. Um das Fleisch vor dem Servieren aufzuschneiden, füge das Olivenöl in eine heiße Pfanne hinzu und brate das zerkleinerte Fleisch in Chargen für 3-4 Minuten, bis es anfängt, etwas knuspriger zu werden.
10. Mit Salz abschmecken und reichlich Limettensaft über die Mischung geben.
11. Das zerkleinerte Schweinefleisch mit großen Salatblättern und glatter Petersilie servieren und jedem erlauben, sein eigenes Keton Wraps herzustellen.





PULLED STEAK

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 314

Fett: 17g

Protein: 36g

Kohlenhydrate: 2g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 6 h 10 Minuten

Dieses Pulled Steak, das Ergebnis eines 6-stündigen langsamen Kochvorgangs in deinem Slow Cooker, ist so zart und geschmackvoll wie möglich. Es ist unbeschreiblich schmackhafte Situation und das Fleisch wird dir auf der Zunge zergehen.

ZUTATEN



1 kg
Rückensteak



½ Teelöffel frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer



¼ Teelöffel
gemahlener
Kreuzkümmel



1 Teelöffel
Chilipulver



1 Teelöffel
Paprika süß



2 Teelöffel
Orangenschale



1 Esslöffel
Rotweinessig



2 Nelken



2 Esslöffel
glutenfreie
Sojasauce



1 Teelöffel
koscheres Salz



¼ Tasse frisch gepresster
Orangensaft



2 Esslöffel
Olivenöl



4 Knoblauch-
zehen



1 Teelöffel
getrockneter
Oregano



Saft einer Zitrone

PULLED STEAK

SO GEHT'S

- 1.** In einer kleinen Schüssel Paprika, Chilipulver, Oregano, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel vermischen. Reibe die Gewürze über alle Seiten deines Steaks. Beiseitelegen.
- 2.** In einer mittelgroßen Schüssel Orangenschale, Knoblauch, Orangensaft, Sojasauce, Essig, Zitronensaft und Nelken mischen. Beiseitelegen.
- 3.** Gib das Olivenöl in deinen Topf oder den Slow Cooker. Füge dein gewürztes Steak hinzu und gieße deine Orangensaftmischung darüber. Zugedeckt bei niedriger Temperatur 6 Stunden garen, dabei das Rindfleisch ab und zu umdrehen.
- 4.** Nimm dein Fleisch aus dem Slow Cooker und lass es 10 Minuten ruhen. Mit zwei Gabeln zerkleinern und sofort servieren.





RINDFLEISCH Eintopf MIT KRÄUTERKNÖDEL

NÄHRWERTANGABEN:

Kalorien: 599

Fett: 41,8g

Protein: 39,8g

Kohlenhydrate: 15,2g

Portionen: 6 - Gesamtzeit: 3 h 15 Minuten

Dieser geschmorte Rindfleisch-Eintopf ist wie dein Lieblingspullover, weich und winterlich. Bequem, gemütlich und wunderbar wärmend. Herrlich zartes, schmelzendes Rindfleisch im Mund, das von Gemüse mit niedrigem Kohlenhydratgehalt begleitet wird. Unfassbar lecker!!

ZUTATEN

Für den Eintopf:



900 g
Rindergulasch



2 Esslöffel
natives Olivenöl



1 mittelgroße
Zwiebel



200 g
Kürbis



1 mittlere
Karotte



3 Lorbeerblätter



¼ Teelöffel
schwarzer
Pfeffer



3 Zweige frischer
Rosmarin



2 Knoblauchzehen,
gehackt



2 Esslöffel
Tomatenmark



1/2 Tasse
trockener
Rotwein



2 Tassen
Rinderbrühe



3/4 Teelöffel
Meersalz

Für die Knödel:



3 große
Eiklarschalen



1 großes Ei



1 Tasse Wasser,
kochend



1/3 Tasse
Sesamsamen
mehl



1/4 Tasse
Kokosmehl



3/4 Tasse
Mandelmehl



2 1/2 EL
Psylliumschalen
pulver



1/4 Teelöffel
rosa Himalaya
Salz



1 Esslöffel gehackter
Rosmarin und Thymian



1 1/2 Teelöffel
glutenfreies
Backpulver

RINDFLEISCHEINTOPF MIT KRÄUTERKNÖDEL

SO GEHT'S

- 1.** Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 1 Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang anbraten, um das Fleisch zu verschließen.
- 2.** In der Zwischenzeit Zwiebel, Kürbis und Karotten schälen und in Stücke von etwa 2 cm schneiden. In einer anderen Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und das Gemüse 10 Minuten erhitzen und dabei regelmäßig umrühren, um ein Anbacken zu vermeiden.
- 3.** Rindfleisch, Rosmarin, Lorbeerblätter, gehackten Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen. Weitere 2 Minuten anbraten.
- 4.** Den Rotwein hinzufügen, die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen. Die Brühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen.
- 5.** Eine Auflaufform in den Ofen stellen, um sie aufzuwärmen. Den Eintopf in die Auflaufform geben und einen Deckel auflegen. Im Ofen 3 Stunden garen, bis das Fleisch weich ist und sich die Säfte verdickt haben. Nach dem Garen aus dem Ofen nehmen. Stell den Ofen auf 175 °C.
- 6.** Für die Knödel eine Cupcake-Form mit Olivenöl einfetten, um ein Verkleben zu verhindern. In Knödelformen (3 bis 4 cm) formen und einzeln in die Cupcake-Löcher legen. Im Ofen 25 Minuten backen. Mit einem Löffel umdrehen und wieder in den Ofen stellen, um weitere 5 Minuten zu kochen.
- 7.** Den Eintopf wieder in den Ofen stellen, um ihn bei leichter Hitze zu erwärmen. Die Knödel dazugeben.
- 8.** Zum Servieren den Eintopf in Schalen geben und mit geriebener Zitronenschale, frischer Petersilie und einer Prise gehacktem schwarzen Pfeffer belegen.

