

# No time no carbs

Das große Kochbuch zur ketogenen  
Diät für Berufstätige

mit 150 leckeren Gerichten unter  
15 Minuten zum Abnehmerfolg

inkl.  
Lebensmittelliste  
& Abnehmplan

Diät  
Könige

D  
2Go



---

# NO TIME NO CARBS

---

Das große Kochbuch zur ketogenen Diät für  
Berufstätige



mit 150 leckeren Gerichten unter 15 Minuten zum  
Abnehmerfolg  
inkl. Lebensmittelliste und Abnehmplan

---

Diät Könige

---

Diät Könige  
1. Auflage 2021  
© Alle Rechte vorbehalten.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Was ist die Ketogene Ernährung?

Was ist der Zustand der Ketose?

Welche Lebensmittel gehören in eine Ketogene Diät und welche darf ich essen?

Lebensmittelliste:

Wie gelingt die Ernährungsumstellung?

Ketogene

Frühstücksrezepte

Eier- Bacon Muffins

Rührei mit Käse

Omelett mit Feta

Joghurt mit Beeren und Nüssen

Griechischer Joghurt mit Zartbitterschokolade

Keto- Crêpes

Ofen - Ei

Zutaten für zwei Person

Eier Omelette mit Zwiebeln

Zutaten für zwei Personen

[Buntes Spiegelei](#)

[Zutaten für eine Person](#)

[Bacon mit Paprika](#)

[Keto – Smoothie](#)

[Pancakes](#)

[Ketogene Brötchen](#)

[Eier mit Steak und Gemüse](#)

[Smoothie aus Heidelbeeren und Kokos](#)

[Porridge mit Brombeeren](#)

[Porridge mit Kokoschips](#)

[Keto – Müsli](#)

[Spargel - Zwiebel Omelette](#)

[Joghurt mit Ei](#)

[Rucola mit Eiern](#)

[Frühstück mit Lein- und Flohsamen](#)

[Ketogener Mandelbrei](#)

[Keto – Grießbrei](#)

[Leichte Keto Speisen / Vorspeisen](#)

[Thunfischsalat](#)

[Feta – Salat](#)

[Blattsalat mit Zitronendressing](#)

[Blattsalat mit Feta und Walnüssen](#)

[Feldsalat mit Bunter Beete](#)

[Eiersalat](#)

[Blumenkohlsalat mit Gurke](#)

[Chinakohlsalat mit Kresse](#)

[Eichblattsalat](#)

[Lollo- Rosso mit Speck](#)

- [Endiviensalat mit Avocado](#)
- [Chicoréesalat](#)
- [Gebratener Radicchio](#)
- [Einfacher Römersalat](#)
- [Kopfsalat mit Sahne](#)
- [Salat mit Ziegenkäse](#)
- [Salat mit Feta und Ei](#)
- [Eisbergsalat mit Bacon](#)
- [Fenchel mit Speck und Parmesan](#)
- [Austernpilze mit Parmesan](#)
- [Rosenkohlsalat mit Speck](#)
- [Shrimps Spieße](#)
- [Brokkoli Salat mit Walnüssen](#)
- [Brokkoli mit Ei und Pinienkernen](#)
- [Thunfisch mit Avocado](#)
- [Ketogene Suppen und Eintöpfe](#)
- [Blumenkohlsuppe](#)
- [Kohlsuppe](#)
- [Spinatsuppe](#)
- [Käsesuppe](#)
- [Zutaten für vier Personen](#)
- [Einfache Zucchinisuppe](#)
- [Kalte Paprikasuppe](#)
- [Schnelle Gurkensuppe](#)
- [Blaubeersuppe](#)
- [Zutaten für zwei Personen](#)
- [Asiatische Suppe](#)
- [Hackfleisch – Lauchsuppe](#)

[Austernpilz - Suppe](#)

[Schnelle Avocadosuppe](#)

[Lachssuppe](#)

[Thunfischsuppe mit Tomaten](#)

[Hähnchensuppe mit Brokkoli und Speck](#)

[Gemüsesuppe mit Bratwurst](#)

[Joghurtsuppe mit Zitrone](#)

[Rosenkohlsuppe](#)

[Kohl- und Würste-Eintopf](#)

[Schnelle kalte Spinatsuppe](#)

[Kohl – Lauch-Eintopf](#)

[Kohlrabi – Kassler-Eintopf](#)

[Brokkoli Eintopf mit Beefhacksteak](#)

[Blumenkohlsuppe mit Käse und Speck](#)

[Schnelle Eiersuppe](#)

[Ketogene Hauptspeisen](#)

[Jägerpfanne](#)

[Ketogenes Räucherlachs-Sushi](#)

[Hähnchenfilets in Tomatensauce](#)

[Brokkoli- Hackfleischpfanne](#)

[Hähnchen mit Honig und Senf](#)

[Hähnchen mit grünem Spargel](#)

[Lammkotelette mit Tomatensalat](#)

[Putenbrust mit Blumenkohl](#)

[Rinderhackfleisch mit Ei](#)

[Zutaten für drei Personen](#)

[Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Feta](#)

[Ofenlachs mit Tomatensalat](#)

[Sellerie mit Crème fraîche](#)  
[Sellerie pommes aus der Pfanne](#)  
[Zucchini mit Hackfleisch und Feta](#)  
[Hackbällchen mit Mozzarella](#)  
[Zucchini mit Fleischwurst](#)  
[Kohlrabi mit Fleischwurst](#)  
[Zutaten für vier Personen](#)  
[Schneller Grünkohl](#)  
[Kohlwurst mit Grünkohl](#)  
[Rotkohl mit Hähnchenbrust](#)  
[Fleischwurst mit Zwiebel und Senf](#)  
[Rosenkohlauflauf](#)  
[Fleischwurst mit Käse überbacken](#)  
[Wirsing mit Rinderhackfleisch](#)  
[Hähnchen mit Chinakohl](#)  
[Weißkohlpfanne mit Hähnchen](#)  
[Thunfischpizza](#)  
[Lachsfilet mit Naturjoghurt](#)  
[Thunfisch mit Limone und Parmesan](#)  
[Brokkolipüree](#)  
[Blumenkohlpüree](#)  
[Frikadellen mit grünem Salat](#)  
[Zucchini – Spaghetti](#)  
[Grüne Paprika gefüllt mit Frischkäse](#)  
[Staudensellerie mit Ei](#)  
[Zucchini – Fisch- Pfanne](#)  
[Fischfilet gebraten](#)  
[Zutaten für zwei Personen](#)

[Leber mit Zwiebeln](#)

[Kohlrabi-Pasta mit Sauce](#)

[Spitzkohl mit Schinken](#)

[Pilze mit Hackfleisch](#)

[Gefüllte Gurke mit Rinderbraten](#)

[Fleischwurst mit rohem Schinken überbacken](#)

[Brechbohnen mit Speck und Sahne](#)

[Gefüllte Tomaten](#)

[Kraut mit Kassler](#)

[Hähnchen mit Zitrone und Sahne](#)

[Hähnchenschnitzel überbacken](#)

[Gebratene Zucchini mit Knoblauch](#)

[Schneller Keto Burger](#)

[Ketogene Desserts](#)

[Dessert mit Schokolade](#)

[Ketogenes Quark-Mousse](#)

[Schnelles Dessert mit Beeren und Kokosmus](#)

[Erdnussbutter-Mousse](#)

[Lemon Curd](#)

[Kokos Paradiescreme](#)

[Schoko – Crunch-Riegel](#)

[Schoko – Avocado-Creme](#)

[Himbeerdessert](#)

[Selbstgemachtes Himbeereis](#)

[Chia-Pudding mit Schokolade](#)

[Ketogene Schokocreme](#)

[Erdbeere mit Schoko übergossen](#)

[Pfefferminz – Schokoladen-Stückchen](#)

[Fruchtiges Brombeer – Getränk](#)

[Milchdessert](#)

[Zutaten für zwei Personen](#)

[Limetten-Mousse mit griechischem Joghurt](#)

[Quark-Creme mit Limone](#)

[Hasel - Mandelmuss- Schokodessert](#)

[Schneller Quarkauflauf mit Beeren](#)

[Ketogene Raffaello](#)

[Tassenkuchen aus Quark](#)

[Dough Eis](#)

[Schneller Rhabarber-Streusel-Kuchen](#)

[Heidelbeere – Tassenkuchen](#)

[Bonus](#)

[Weitere Keto Küche](#)

[Haftungsausschluss](#)

[Urheberrecht](#)

[Impressum](#)



# No time no carbs

---

## Speisekarte

Ketogene Frühstücksrezepte

Leichte Speisen/Vorspeisen

Ketogene Suppen & Eintöpfe

Ketogene Hauptspeisen

Ketogene Desserts



**N  time  
no carbs.**

# Vorwort

Zu meiner Person ich bin Max M. und war stark übergewichtig. Kohlenhydrate standen bei mir auf der Tages Ordnung. Es fing morgens mit Brötchen bereits an und endete spät abends mit Pasta oder McDonald. Gemüse kam ganz selten auf den Tisch, aber auch gesunde Fette nahm ich nicht zu mir. Für Sport hatte ich wenig Zeit und ehrlich gesagt, hatte ich auch nicht besonders Lust mich großartig zu bewegen. Mir war das sogar sehr peinlich in der Öffentlichkeit Sport zu treiben.



Keto macht gesund.

Mein Verhalten gegenüber meinem Umfeld hat sich enorm verändert. Vielleicht waren auch Sie in einer ähnlichen Situation, in der Sie schnell wütend wurden, ohne einen triftigen Grund. Viele Menschen bemerken, dass gar nicht und denken sich nichts bei. Sicherlich gibt es auch Menschen, die sehr viel essen können, aber nicht zunehmen, jedoch ändert sich auch deren Verhalten.

Es ist den wenigsten Menschen bewusst, dass eine ungesunde Ernährung zu Unzufriedenheit und Frust führen kann. Ich wollte das nicht mehr und nahm mir vor meine Ernährung komplett umzustellen.

Ich habe angefangen, mich mit unterschiedlichen Diäten auseinanderzusetzen, Low Carb – Paleo bis hin zur ketogenen Ernährung. Ich bin bei der Keto- Diät stehen geblieben.

Ich wusste, dass eine gesunde fettreiche Ernährung schnell zum Abnehmen verhelfen würde. Vorstellen konnte ich es mir nicht, doch die

Die ketogene Ernährung hat wirklich mich zu meinem Wunschgewicht gebracht.

Es war nicht immer einfach und brauchte auch seine Zeit, aber es hat sich gelohnt. Es hat mich sehr viel Zeit gekostet die passenden Rezepte heraus

zu suchen und nach zu kochen. Wer ständig am Arbeiten ist und sich trotzdem gesund ernähren möchte bzw. vor hat abzunehmen, braucht Gerichte die schnell gehen und keinen großen Aufwand haben. Damit ich die Rezepte nicht immer wieder erneut suchen musste, habe ich sie in diesem Kochbuch zusammengefasst. Jetzt kann nicht nur ich in kürzester Zeit kochen, sondern auch andere.

Ich habe gesehen, dass diese Keto-Diät bewirkt hat und ich nicht nur mit ihr mein Wunschgewicht erreicht habe, sondern auch das mein Gehirn Leistungsfähiger geworden ist.

In diesem Kochbuch finden Sie nicht nur fettreiche und gesunde Rezepte, sondern auch eine ausführliche Erklärung zu der Ketogene Ernährung, welche Lebensmittel Sie essen dürfen und wie Ihnen die Ernährungsumstellung gelingt.



Grünes Gemüse – Keto.

# Was ist die Ketogene Ernährung?

Eine Ketogene Diät zeichnet sich als eine kohlenhydratarme und zuckerarme, aber dafür eine sehr fettreiche Ernährungsform. Die Keto Diät ist mit einer Low Carb Diät zu vergleichen.

Normalerweise gewinnt der Körper aus Kohlenhydraten Energie. Sobald dem Körper diese Energielieferanten fehlen, muss er sich anderweitig helfen. Da die Kohlenhydrate fehlen, werden in der Leber Fette die sogenannten Ketonkörper umgewandelt.



Beeren

&



Zitrusfrüchte,  
typisch für Keto.

Es wird einige Zeit dauern, bis sich der Körper auf die kohlenhydratarme Ernährung umgestellt hat. Diese Ernährungsform basiert auf der Annahme das nicht die Fette zu Übergewicht führen, sondern die Kohlenhydrate z. B Nudeln, Brot usw. Die Keto Diät ist wie folgt aufgeteilt, 30% Proteine, 10% Kohlenhydrate und 60% Fette.

Durch weniger Kohlenhydrate und mehr Fette wird auch das Gehirn Leistungsfähiger, erhöht die Powerbereitschaft, verringert oxidativen Stress, hat keine Insulin Schwankungen wie bei Zucker, unterstützt bei der Fettverbrennung und versorgt besser das Gehirn. Außerdem wird die Keto Diät therapeutisch bei verschiedenen Krankheiten angewandt z.B. bei Krebs.

# **Was ist der Zustand der Ketose?**

Der Ketose Zustand ist, indem der Körper Nahrungsfette in Ketonkörper umwandelt. Dieser Zustand findet jedoch nicht sofort statt, sondern könnte einige Tage andauern. Sobald Sie die Kohlenhydrataufnahme einschränken und das Fett in Ihrer Ernährung erhöhen, wird mehr Fett umgewandelt und es bilden sich dadurch mehr Ketonen. Dadurch sind die Zellen in Ihrem Körper in der Lage diese dann in Energie umzuwandeln.

 **Ketose.**

Der Ketose Zustand tritt bei einem gesunden Menschen nach ca. 3- 4 Tagen ein. Erkennen kann man Ketose an Keto – Mundgeruch, Durst oder trockener Mund, über den Urin oder über einen Bluttest. Diese Zustände würden nach einer gewissen Zeit vorbei gehen. Der Mundgeruch kann sich bis zu drei Wochen hinziehen, da empfiehlt es sich öfters die Zähne zu putzen oder die Mundspülung zu benutzen. Auch bei ständigem Durst oder einem trockenen Mund sollte viel Wasser getrunken werden.

# **Welche Lebensmittel gehören in eine Ketogene Diät und welche darf ich essen?**

Bevor sie überhaupt mit der Keto- Diät starten, sollten Sie sich vorher die Lebensmittellist anschauen, die Sie für diese Ernährungsform benötigen und von welchen Produkten Sie sich trennen müssten, um erfolgreich durch diese Diät zu kommen. Sicherlich brauchen Sie jetzt Ihre geliebten Nudeln oder andere kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht wegschmeißen, aber es empfiehlt sich sie weiter wegzustellen, damit Sie Ihr Ziel auch erreichen können.



Keto verstehen.

## Lebensmittelliste:

- **Fleisch und Geflügel** – enthält viel Eiweiß und beinhaltet keine Kohlenhydrate. Wurst gehört ebenfalls dazu, sollte nur in kleinen Mengen verzehrt werden.
- **Kohlenhydratarmes Gemüse** – dazu zählen Blattgemüse & Kohlengemüse/ in wenigen Mengen grüne Erbsen und Brechbohnen
- **Nüsse und Samen** – sie sind reichlich an gesunden und pflanzlichen Fetten. Sie liefern hochwertige Nährstoffe wie Zink, Mineralstoffe, Magnesium, Eisen und Vitamin B
- **Zartbitterschokolade oder dunkler Kakaopulver** – ohne Zucker
- **Fisch** – liefert nicht nur Omega3 sondern auch reichlich an Eiweiß
- **Eier** – enthalten kaum Kohlenhydrate dafür sehr viel Eiweiß, Vitamin A, B und K.
- **Käse** – Käse gehört ebenfalls in eine Keto- Diät dazu. (Nicht alle Käsesorten sind kohlenhydratarm)
- **Wurst** – Wurst gehört genauso wie Käse in die Ketogene Ernährung
- **Beeren und Zitrusfrüchte** – in einer Ketogene Ernährung gehören sehr wenige Obstsorten mit rein.

- **Öle und gesunde Fette** – beachten Sie hier das die Öle reinpflanzlich und Bio sind.
- **Getränke – Zuckerfreie** Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee
- **Milchprodukte** – reich an Proteine
- **Mehl-** die üblichen Mehle sind nicht ketogen, es gibt jedoch Alternativen z.B. Flohsamenschalen
- **Zuckerersatz** – Xucker, Xylit, Erythrit, Stevia

Es sieht auf dem ersten Blick nicht nach viel aus, doch wenn Sie sich umschauen, finden Sie reichlich an Lebensmittel, die Ihrer Ernährungsform entsprechen. Dennoch sollten Sie bei Ihrem Einkauf darauf achten, dass die Lebensmittel frisch und nicht verarbeitet sind.

Dennoch findet man immer wieder Lebensmittel, sowie Käse oder Wurst in der Ketogenen Ernährung. Auch in diesem Kochbuch sind leckere und gesunde Rezepte, die diese Lebensmittel beinhalten werden.



Keto Diät

## Wie gelingt die Ernährungsumstellung?

Sie haben einiges über die Ketogene Ernährungsform herausgefunden und die aufgezählte Lebensmittelliste gesehen, wissen jedoch vermutlich nicht, wie Sie die Keto-Diät umsetzen bzw. wie es Ihnen am besten und am einfachsten gelingen kann.

Es braucht am Anfang seine Zeit bis sich der Körper umprogrammiert hat und statt Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße zu sich nimmt. Das großartige an dieser Ketogenen Ernährungsform ist, dass man auf das Hungern verzichten kann, denn nicht nur Kohlenhydrate machen einen satt, sondern auch gute Fette und Proteine. Damit Ihnen die Diät gelingt, sollten Sie sich einen konkreten Ernährungsplan erstellen, welche bzw. was für Mahlzeiten

Sie an welchem Tag kochen möchten, denn es gibt nichts schlimmeres bei einer Diät nicht zu wissen, was man am heutigen Tag zubereiten könnte und somit unbewusst auf die schnellen Lebensmittel zugreift, die meist sehr kohlenhydratreich sind oder auch viel Zucker enthalten.

Bei der Keto- Diät ist zu achten, dass Sie sich sehr ausgewogen ernähren. Suchen sie sich Gerichte aus, die Sie gerne nachkochen würden und kaufen Sie diese bewusst ein, denn so umgehen Sie Ihre alten Essgewohnheiten und neigen nicht dazu Sie wieder zu kaufen noch zu essen.

Falls Sie berufstätig sind und Ihnen die Zeit fehlt, bereiten Sie einen Tag vorher Ihre Mahlzeit vor, somit können Sie ohne Stress Ihre Keto- Diät weiter fortfahren.

Mit Hilfe dieses Kochbuches, können Sie Ihren Ernährungsplan gestalten und immer wieder neu anpassen, sowie es Ihnen am besten passt und es Ihren Wünschen entspricht. Außerdem haben wir für Sie eine Lebensmittellist und einen Abnehmplan erstellt, indem Sie jeden Tag aufschreiben können, was Sie essen und in welcher Menge Sie essen. Um erfolgreich abzunehmen, muss ausreichend Wasser getrunken werden, dass vergessen jedoch die meisten.



Mehr Zitrusfrüchte – Keto.

# **Ketogene**

## **Frühstücksrezepte**

---

Sie sind auf der Suche nach schnellen und gesunden Frühstücksrezepten? Haben morgens wenig Zeit und wollen, dennoch motiviert und mit Genuss in den Tag starten? Ihnen ist bewusst, dass eine Ketogene Ernährung nichts mit Brot, Brötchen oder ähnlichen Backwaren zu tun hat und Sie fast ganz auf Kohlenhydrate verzichten müssen. Um Ihnen das einfach zu machen, haben wir eine Reihe Rezepte aufgelistet, die in kürzester Zeit zubereitet sind.

Viel Spaß beim Nachkochen!



**Keto Frühstück.**

## **Eier- Bacon Muffins**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Eier
- 28 g Bacon (in Scheiben)
- 16 g Paprika
- Salz und Pfeffer
- Muffin-Förmchen

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Den Rand der Muffin-Förmchen mit den Bacon-Scheiben auslegen.
3. Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. Die Eier in die Förmchen geben und mit den Paprikawürfeln bestreuen.
5. Für 15 Minuten in den Backofen stellen.
6. Servieren.

## **Rührei mit Käse**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- 20 g Käse
- Etwas Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Den Käse klein schneiden und die Hälfte beiseitestellen.
2. In einer Schüssel die Eier mit dem Käse verrühren.
3. Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Eimasse dazugeben.
4. Stocken lassen.
5. Immer wieder umrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den restlichen Käse dazu geben und schmelzen lassen.
8. Guten Appetit.

## **Omelett mit Feta**

### **Zutaten für eine Person**

- 40 g Feta
- 2 Eier (Größe M)
- 4 Kirschtomaten
- 30 ml Sahne
- 1 Stängel Basilikum
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Eier aufschlagen und mit der Sahne in eine Schüssel geben.
2. Verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.
4. Die Eimasse dazugeben und stocken lassen.
5. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und halbieren.
6. Den Feta über das Omelett bröseln.
7. Die geschnittenen Tomaten dazugeben.
8. Das Basilikum waschen, abzupfen und dazugeben.
9. Auf einem Teller servieren.
10. Guten Appetit.

## **Joghurt mit Beeren und Nüssen**

### **Zutaten für eine Person**

- 200 g Naturjoghurt
- 100 g Heidelbeeren
- Eine Handvoll Nüsse nach Wahl

## **Zubereitung**

1. Joghurt in eine Schale umfüllen.
2. Die Beeren waschen und dazugeben.
3. Nüsse darüberstreuen.
4. Bei Bedarf Honig hinzufügen.
5. Alles miteinander vermischen.
6. Guten Appetit.

## **Griechischer Joghurt mit Zartbitterschokolade**

### **Zutaten für eine Personen**

- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 Stücke Zartbitterschokolade (80 %)
- Ein paar Beeren (Blaubeeren, Brombeeren)
- 15 g Nüsse (nach Wahl)

### **Zubereitung**

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Die Beeren waschen.
3. Zartbitterschokolade klein hacken.
4. Nüsse zerkleinern.
5. Nun alle Zutaten zum Joghurt dazugeben und miteinander vermengen.
6. Guten Appetit.

## **Keto- Crêpes**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 3 Eier
- 100 g Speisequark (40[Leerzeichen]%)
- 15 g Xucker

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
4. Nun die Quarkmasse auf dem Blech verteilen.
5. Ca. 10 Minuten im Backofen backen lassen.
6. Sobald die Crêpes fertig sind in Portionen schneiden
7. Guten Appetit.

## **Ofen - Ei**

### **Zutaten für zwei Person**

- 4 Eier (Bio)
- 4 Pilze (Champignons)
- 4 Scheiben Schinken
- Salz und Pfeffer
- Ofenfeste Tassen

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Pilze waschen und klein schneiden.
3. Schinken-Scheiben in den Tassen auslegen.
4. Pilze jeweils mit in die Tassen geben.
5. Eier aufschlagen und in der Mitte platzieren.
6. Für 10 Minuten die Tassen in den Ofen stellen.
7. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Guten Appetit.

## **Eier Omelette mit Zwiebeln**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Chili
- 4 Eier
- 3 rote Zwiebeln
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen.
2. Zwiebeln schälen und klein schneiden.
3. Den Chili waschen und klein schneiden.
4. Knoblauch klein hacken.
5. Eier in einer Schüssel aufschlagen.
6. Die Zwiebel würfeln, Knoblauch zerkleinern und gemeinsam mit dem Chili unter die Eier rühren.
7. In die heiße Pfanne geben und stocken lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Guten Appetit.

## **Buntes Spiegelei**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Eier (Bio)
- 1 Paprika
- Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## **Zubereitung**

1. Paprika waschen und entkernen.
2. Zwei große Ringe herausschneiden.
3. Pfanne mit 1 EL Olivenöl erhitzen.
4. Paprika in die Mitte legen und das Ei darin aufschlagen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Kräutern dekorieren.
7. Guten Appetit.

## **Bacon mit Paprika**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 160 g Bacon
- 200 g Paprika

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Paprika waschen und entkernen.
3. Paprika in Ringe schneiden und mit Bacon umwickeln.
4. Auf einem Backblech verteilen und 10 Minuten garen lassen.
5. Servieren.

## **Keto – Smoothie**

### **Zutaten für eine Person**

- 125 ml Kokosmilch
- 75 g Avocado
- 125 ml stilles Wasser
- 15 g Spinat

### **Zubereitung**

1. Avocado entkernen und vierteln.
2. Nun alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.
3. In ein Glas umfüllen und servieren.

## **Pancakes**

### **Zutaten für eine Person**

- 3 Eier
- 80 g Frischkäse
- Etwas Öl

### **Zubereitung**

1. Eier und Frischkäse miteinander vermengen.
2. Pfanne mit dem Öl erhitzen.
3. Die Masse ausbacken.
4. Gegebenenfalls mit Heidelbeeren servieren.
5. Guten Appetit.

## **Ketogene Brötchen**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 90 g Frischkäse
- 3 Eier

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Blech mit Backpapier auslegen.
3. Eigelb vom Eiweiß trennen.
4. Das Eiweiß steif schlagen.
5. Das Eigelb mit dem Frischkäse vermengen.
6. Nun den Eischnee unterrühren.
7. Mit einem Löffel die Masse auf dem Backpapier verteilen.
8. Eventuell zwei Backbleche benutzen (bei Platzmangel).
9. Für 10- 15 Minuten in den Backofen stellen.
10. Guten Appetit.

## **Eier mit Steak und Gemüse**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 Eier (Größe M)
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 200 g Steak (nach Wahl)
- $\frac{1}{4}$  Zucchini
- Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
3. Pfanne mit Olivenöl erhitzen, das Gemüse andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Grillpfanne die Steaks anbraten.
5. Zum Schluss auch die Eier braten.
6. Alles zusammen auf einem Teller servieren.
7. Guten Appetit.

## **Smoothie aus Heidelbeeren und Kokos**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 150 ml Kokoswasser
- 125 ml griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 50 ml Kokosmilch
- 100 g Heidelbeeren

### **Zubereitung**

1. Die Beeren waschen.
2. Alle Zutaten cremig mixen.
3. In Gläser umfüllen und servieren.
4. Guten Appetit.

## **Porridge mit Brombeeren**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 30 g Hanfsamen
- 2 EL Mandelmus
- 300 ml Mandelmilch
- 20 g Mandelmehl
- 1 EL Leinsamen
- 50 g Brombeeren
- 2 TL Kürbiskerne
- 2 TL Sonnenblumenkerne
- 2 EL Mandelmus
- 30 g Kokosraspeln
- Salz

### **Zubereitung**

1. In einem Topf die Milch erhitzen.
2. Mandelmehl, Leinsamen, Hanfsamen, Kokosraspeln und Salz dazugeben.
3. Fünf Minuten quellen lassen.
4. Die Beeren waschen und die Mandeln zerkleinern.
5. Den Porridge gelegentlich umrühren.
6. Nun den Porridge in Teller umfüllen.
7. Die gehackten Mandeln und Brombeeren zugeben.
8. Mit den Kernen und dem Mandelmus verzieren.
9. Guten Appetit.

## **Porridge mit Kokoschips**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 300 ml Kokosmilch
- 40 g Blaubeeren
- 2 EL Leinsamen (geschrotet)
- 2 EL Butter (Bio)
- 2 EL Hanfsamen (geschält)
- 2 EL Kokoschips
- 4 EL Sojamehl

### **Zubereitung**

1. In einem Topf das Sojamehl, Leinsamen und die Koksmilch zum Kochen bringen.
2. Butter dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Porridge in Schüsseln verteilen und mit den restlichen Zutaten dekorieren.
4. Guten Appetit.

## **Keto – Müsli**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 50 g Mandelmehl
- 40 g Walnüsse
- 40 g Pekannüsse
- 1 Eiweiß
- 3 EL Xucker
- 3 EL Sesam
- 2 EL Proteinpulver (Vanille)
- 65 g Kokosöl
- 40 g Leinsamen
- 40 g Kakaonibs

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 150 Grad vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Das Eiweiß aufschlagen.
4. Die restlichen Zutaten in eine separate Schüssel geben und das aufgeschlagene Eiweiß unterheben.
5. Alles gut miteinander vermengen.
6. Sobald die Masse bröcklig wird und die Klumpen halten, auf dem Blech verteilen.
7. Etwa 15 Minuten backen lassen
8. Danach das Müsli abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.
9. Das Müsli ist 14 Tage haltbar.
10. Kann mit Joghurt und Beeren gegessen werden.
11. Guten Appetit.

## **Spargel - Zwiebel Omelette**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 8 Spargelstangen
- 4 Eier
- 4 EL Milch (Fettgehalt 3,5 %)
- 2 Zwiebeln (rot)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl den Spargel anbraten.
2. Die Zwiebel schälen, kleinschneiden und dazu geben.
3. In einer Schüssel die Eier mit der Milch verrühren.
4. Nun die Eimasse mit in die Pfanne geben und stocken lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Guten Appetit.

## **Joghurt mit Ei**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 4 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 2 Becher Naturjoghurt (ungesüßt)
- Salz und Pfeffer
- Prise Kräuter

### **Zubereitung:**

1. Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
2. Eier zugeben und solange rühren bis sie goldgelb gebacken sind.
3. Den Joghurt hinzugeben und vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Kräuter drüberstreuen.
6. Auf Tellern verteilen und servieren.
7. Guten Appetit-

## **Rucola mit Eiern**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Eier
- 20 g Rucola
- Etwas Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Gouda
- Paprika oder Tomaten

### **Zubereitung**

1. Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
2. Rucola waschen und klein schneiden.
3. Den Gouda zerkleinern.
4. In einer Schüssel die Eier schlagen und Rucola und Gouda dazugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Eiermasse in die Pfanne geben und stocken lassen.
7. In der Zwischenzeit die Paprika waschen und kleinschneiden.
8. Jetzt die Eier auf einem Teller anrichten und mit Paprika dekorieren.
9. Guten Appetit.

## **Frühstück mit Lein- und Flohsamen**

### **Zutaten für eine Person**

- 1 EL Proteinpulver
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Flohsamen
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Xucker
- 3 EL Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 5 Mandeln
- 1 TL griechischer Joghurt
- 1 EL Erdnussbutter
- 30 g Blaubeeren

### **Zubereitung**

1. Alle Samen mit warmem Wasser vermischen und schnell umrühren.
2. Etwas ziehen lassen und alle paar Minuten verrühren.
3. Xucker, Proteinpulver und die Kokosmilch hinzugeben und vermengen.
4. Mit den restlichen Zutaten garnieren.
5. Guten Appetit.

## **Porridge mit Mandeln**

### **Zutaten für eine Person**

- 100 ml Sahne
- 50 g Mandeln (gemahlen)
- 1 TL Flohsamenschalen
- Nüsse und Beeren nach Geschmack
- 150 ml Wasser

### **Zubereitung**

1. In einem Topf die gemahlenen Mandeln, mit Flohsamen, der Sahne und dem Wasser andicken lassen.
2. In Schalen umfüllen und mit Nüssen und Beeren servieren.
3. Guten Appetit.

## **Ketogener Mandelbrei**

### **Zutaten für eine Person**

- 10 g Goldleinsamen
- 1 EL Kokosöl
- 200 ml Wasser (gekocht)
- 60 g Mandeln
- Xucker (nach Geschmack)
- Beeren

### **Zubereitung**

1. Die Mandeln im kochenden Wasser einlegen und später abpellen.
2. Alle Zutaten außer die Beeren durchmixen.
3. Sobald ein heller, homogener Brei entsteht in Schälchen umfüllen und mit Beeren servieren.
4. Guten Appetit.

## **Keto – Grießbrei**

### **Zutaten für eine Person**

- 30 g Erythrit
- 300 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 50 g Konjak-Reis
- 20 g Bio Butter

### **Zubereitung**

1. Den Reis mit einem Mixer zu Pulver zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten mit dem Pulver in einen Topf geben und aufkochen lassen.
3. Bei Bedarf Zimt dazugeben.
4. Den Grießbrei in eine Schale umfüllen und mit Blaubeeren oder Zartbitterschokolade servieren
5. Guten Appetit.

# Leichte Keto Speisen / Vorspeisen

---

Schnell etwas essen und weiter geht's! Kommt Ihnen sowas nicht bekannt vor? Statt etwas Deftiges zu kochen, können Sie auch eine leichte Speise zu sich nehmen. Es sitzt nicht so im Magen und ist in kürzester Zeit gemacht. Auch in einer Keto- Diät können Sie Salate verzehren, denn es gibt genug gesunde und leckere Rezepte, die genau dieser Ernährungsform entsprechen.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Keto Vorspeisen.

## Thunfischsalat

### Zutaten für zwei Personen

- 1 Dose Thunfisch
- 30 g rote Zwiebeln
- 80 g Salatgurke
- 30 g Rucola
- 40 g frische Tomaten
- 60 g Salat
- 15 g Oliven (entsteint)
- Salz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Den Salat und den Rucola waschen und klein schneiden.
2. Nun auf zwei Tellern aufteilen.
3. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
4. Gurke und Tomate waschen und kleinschneiden.
5. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit der Gurke, Zwiebel, Oliven und den Tomaten zu dem Salat dazugeben.
6. Jeweils 2 EL Olivenöl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Guten Appetit.

## **Feta – Salat**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 250 g Feta
- 15 g Peperoni
- 100 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Kräuter

### **Zubereitung**

1. Feta klein schneiden und in eine Rührschüssel geben.
2. Die Peperoni in mittlere Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Kirschtomaten waschen und halbieren.
5. Die Knoblauchzehe klein hacken.
6. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben.
7. Olivenöl hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken
8. Mit Kräutern dekorieren.
9. Guten Appetit.

## **Blattsalat mit Zitronendressing**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Blattsalat nach Wahl
- 2 EL Zitronensaft (frisch)
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Salz

### **Zubereitung**

1. Den Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel legen.
2. Sahne und Zitronensaft dazugeben und vermengen.
3. Mit Salz abschmecken.
4. Auf Tellern servieren.

## **Blattsalat mit Feta und Walnüssen**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Blattsalat
- 5 Cherrytomaten
- 1 Handvoll Walnüsse
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Feta
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Tomaten waschen und in eine Rührschüssel legen.
2. Den Salat säubern und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in Würfel zerkleinern.
4. Die Knoblauchzehe klein hacken.
5. Feta klein schneiden.
6. Alle Zutaten miteinander vermischen.
7. Oliven, Zitronensaft und Walnüsse dazugeben und ein weiteres Mal mischen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In Teller umfüllen und servieren.
10. Guten Appetit.

## **Feldsalat mit Bunter Beete**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Koriander
- 100 g Feldsalat
- 150 g Hirtenkäse
- 1 bunte Beete
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Feldsalat putzen, abtropfen lassen und auf zwei Tellern verteilen.
2. Den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und zu dem Salat geben.
3. Die Beete schälen, in Stifte schneiden und zu dem Salat hinzufügen.
4. Für das Dressing das Olivenöl mit Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
5. Guten Appetit.

## **Eiersalat**

### **Zutaten für eine Person**

- 3 Eier (hart gekocht)
- 2 Gewürzgurken
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Senf
- 3 EL Mayonnaise
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Gekochte Eier pellen und in Scheiben hacken und in eine Schüssel legen.
2. Gurken klein schneiden und hinzufügen.
3. Die Zwiebel schälen und klein hacken.
4. Die Zwiebel mit in die Schüssel geben.
5. Majo, Senf hinzugeben und vermengen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Auf Teller legen und servieren.

## **Blumenkohlsalat mit Gurke**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Blumenkohl
- ½ Gurke
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Schmand
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden.
2. Die Gurke waschen und würfeln.
3. In einer Schüssel mit Mayonnaise und Schmand verrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Guten Appetit.

## **Chinakohlsalat mit Kresse**

### **Zutaten für drei Personen**

- 150 g Kresse
- $\frac{1}{2}$  Sellerieknappe
- 500 g Chinakohl
- 1 rote Zwiebel

### **Dressing**

- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Essig
- 2 EL Senf

### **Zubereitung**

1. Den Kohl waschen, schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Sellerieknappe und die Zwiebel schälen und reiben und zu dem Kohl hinzugeben.
3. Die Kresse waschen und klein hacken.
4. Für das Dressing den Joghurt mit Olivenöl, Essig und dem Senf vermischen und zu dem Kohl dazugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse dekorieren.
6. Guten Appetit.

## **Eichblattsalat**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Kopf Eichblattsalat
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser
- 2 EL Sonnenblumenkerne

### **Zubereitung**

1. Zitronensaft, Wasser und Olivenöl verrühren.
2. Die Kerne klein hacken und in einer Pfanne kurz anrösten.
3. Den Salat putzen, abtupfen und in grobe Stücke zupfen.
4. Den Eichblattsalat auf Tellern verteilen und mit dem Zitronen-Dressing beträufeln und den Sonnenblumenkernen garnieren.
5. Etwas Salz und Pfeffer drüberstreuen.
6. Guten Appetit.

## **Lollo- Rosso mit Speck**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Kopf Lollo-Rosso
- 200 g Cherrytomaten
- 2 Rollen Hirtenkäse
- 4 Frühlingszwiebeln
- 30 g Olivenöl
- 10 Scheiben Speck (Bacon)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Lollo-Rosso waschen, putzen, abtropfen und abzupfen.
2. Die Tomaten waschen und halbieren.
3. Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden.
4. Den Salat, mit den Tomaten und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben.
5. Den Hirtenkäse klein bröseln und den Speck klein schneiden.
6. Beide Zutaten mit in die Schüssel geben.
7. Olivenöl drüberstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Servieren
9. Guten Appetit.

## **Endiviensalat mit Avocado**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 75 g Avocado
- 40 g schwarze Oliven (entkernt)
- 75 g Schafskäse
- ½ Peperoni
- 350 g Endiviensalat
- Salz und Pfeffer
- 15 ml Olivenöl
- Essig

- Kräuter

### **Zubereitung**

1. Den Endiviensalat putzen, abtropfen, abzupfen und in eine Salatschüssel legen.
2. Die Peperoni klein schneiden.
3. Den Schafskäse in Würfel schneiden.
4. Die Oliven entsteinen und halbieren.
5. Die Oliven, den Schafskäse und die Peperoni mit in die Salatschüssel geben.
6. Avocado schälen, entkernen, würfeln und zu dem Salat hinzufügen.
7. Für das Dressing den Essig mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und zu dem Salat hinzugeben.
8. Kräuter nach Wahl klein hacken und drüberstreuen.
9. Guten Appetit.

## Chicoréesalat

### Zutaten für zwei Personen

- 1 Ei (hart gekocht)
- 2 Chicorée
- Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 50ml Sahne

### Zubereitung

1. Den Chicorée putzen, in Streifen schneiden und für eine halbe Stunde im kalten Wasser stehen lassen.
2. Das Ei pellen, Eigelb vom Eiweiß trennen.
3. Den Essig mit dem Olivenöl, Knoblauchpulver und dem Eigelb vermengen.
4. Senf und Sahne hinzugeben und umrühren.
5. Das Eiweiß kleinschneiden und in die Sauce geben.
6. Chicorée hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Servieren.

## **Gebratener Radicchio**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 kleine Radicchio
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamessig
- Thymian ( $\frac{1}{2}$  Hand voll)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Balsamessig mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Thymian hinzugeben.
3. Den Radicchio putzen, halbieren und in grobe Stücke schneiden.
4. Mit etwas Olivenöl für zwei Minuten braun anbraten.
5. Auf Teller umfüllen und mit Dressing beträufeln.
6. Servieren.
7. Guten Appetit

## **Einfacher Römersalat**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 6 Cherrytomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Römersalat
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 100g Feta
- Etwas Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Den Salat putzen, abtropfen, halbieren und in eine Schüssel umfüllen.
2. Tomaten waschen, halbieren und hinzufügen.
3. Den Feta und den Schnittlauch würfeln, klein schneiden und drüberstreuen.
4. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer das Dressing zubereiten und über den Salatträufeln.
5. In Schälchen umfüllen und servieren.
6. Guten Appetit.

## **Kopfsalat mit Sahne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Sahne
- 1 Kopfsalat
- Kräuter
- Etwas Salz und Pfeffer
- Paprikapulver

### **Zubereitung**

1. Den Kopfsalat waschen, abtropfen, abzupfen und in eine Schüssel legen.
2. Kräuter klein hacken.
3. Für das Dressing die restlichen Zutaten miteinander vermengen und über den Salatträufeln.
4. Guten Appetit.

## **Salat mit Ziegenkäse**

### **Zutaten für zwei Personen**

- ½ Gurke
- 100 g Ziegenkäse
- 2 Tomaten
- 10 schwarze Oliven
- Rucola (eine Hand voll)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Essig
- Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Oregano

### **Zubereitung**

1. Rucola waschen, abzupfen und in eine Salatschüssel geben.
2. Ziegenkäse klein schneiden und in die Schüssel hinzugeben.
3. Die Tomaten und die Gurke waschen.
4. Die Gurke würfeln und die Tomaten vierteln.
5. Oliven entkernen und halbieren und mit den Tomaten und Gurken in die Schüssel legen.
6. Für das Dressing den Zitronensaft, Essig, Kräuter, Oregano, Salz und Pfeffer vermengen und darüberträufeln.
7. Gut vermischen und servieren
8. Guten Appetit.

## **Salat mit Feta und Ei**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 75 g Feta
- 1 kleine rote Zwiebel
- 125 g Cherrytomaten
- 50 g Salat-Mix
- ½ Gurke
- 2 TL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 5 schwarze Oliven (entsteint)
- Salz und Pfeffer

- 2 Eier (gekocht)
- Etwas Kräuter

## Zubereitung

1. Den Salat-Mix waschen, abtropfen und in eine Schüssel legen.
2. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
3. Gurke und Tomate waschen und klein schneiden.
4. Oliven entsteinen und halbieren.
5. Eier pellen und vierteln.
6. Eier, Oliven, Zwiebel, Gurke und Tomaten zum Salat hinzugeben.
7. Olivenöl mit Essig, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat streuen.
8. Feta darüber bröseln.
9. In einen Salatteller umfüllen und mit Kräutern verzieren.
10. Guten Appetit.

## **Eisbergsalat mit Bacon**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 70 g Bacon
- ½ Kopf Eisbergsalat
- 3 EL Essig
- Prise Salz, Pfeffer
- Etwas Wasser

### **Zubereitung**

1. Den Salat putzen, abtropfen und in mundgerechte Blätter schneiden.
2. Den Bacon klein schneiden und kross anbraten.
3. Er darf nicht zu heiß sein.
4. Salz, Pfeffer, Essig und etwas Wasser zugeben und verrühren.
5. Danach über den Salat streuen und in Tellern servieren.
6. Guten Appetit.

## **Fenchel mit Speck und Parmesan**

### **Zutaten für zwei Personen**

- Saft einer  $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 60 g Bacon
- 2 Knollen Fenchel
- 20 g Parmesan
- 2 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Fenchel waschen.
2. Fenchelgrün fein hacken und zur Seite stellen.
3. Die Knolle in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Pfanne mit Öl erhitzen und die halbe Menge davon kurz anbraten.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.
6. Mit der anderen Hälfte wiederholen.
7. Den Bacon halbieren und anbraten.
8. Die gebratenen Fenchelscheiben auf einem Teller verteilen und Bacon darauf legen.
9. Mit dem Zitronensaft beträufeln, Fenchelgrün hinzugeben und mit Parmesan dekorieren.
10. Servieren.
11. Guten Appetit.

## **Austernpilze mit Parmesan**

### **Zutaten für eine Person**

- 150 g Austernpilze
- 3 Blätter Radicchio
- 2 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Parmesan
- 1 kleine Tomate
- Etwas Bauchspeck

## **Zubereitung**

1. Den Radicchio waschen, abtropfen und in Streifen schneiden.
2. Rucola waschen und mit dem Radicchio auf einen großen Teller legen.
3. Zwiebel schälen und klein schneiden.
4. Die Tomate waschen und vierteln und auf den Teller dazu legen.
5. Bauchspeck klein schneiden.
6. Die Pilze putzen, von den Endstücken trennen und halbieren.
7. Bauchspeck, mit den Zwiebeln und den Pilzen in etwas Olivenöl anbraten.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen
9. Die angebratenen Zutaten mit zu dem Salat geben und mit Parmesan bestreuen.
10. Guten Appetit.

## **Rosenkohlsalat mit Speck**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 250 g gekochter Rosenkohl
- 2 gekochte Eier
- 2 EL Olivenöl
- 50 g Räucherspeck
- 1 rote Zwiebel
- 1 TL Senf
- 2 TL Essig
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

### **Zubereitung**

1. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Den Speck in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in einer Bratpfanne mit Öl andünsten.
3. Senf-Essig-Mischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseite stellen.
4. Den fertig gekochten Rosenkohl in die Sauce geben.
5. Die gekochten Eier in Achtel schneiden und alles zusammen in einen Teller umfüllen und mit Parmesan bestreuen.
6. Guten Appetit

## **Shrimps Spieße**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 TL Zitronensaft
- 230 g Shrimps
- 1 Prise Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

- Etwas Olivenöl

## **Zubereitung**

1. Die Shrimps auf fünf Holzspieße ziehen.
2. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten.
3. Den Zitronensaft zum Beträufeln verwenden.
4. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen.
5. Guten Appetit.

## **Brokkoli Salat mit Walnüssen**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 50 g rote Paprika
- 2 EL Naturjoghurt
- 50 g Feta
- 150 g Brokkoli Röschen
- 5 gehackte Walnüsse
- Salz und Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  gepresste Limette

### **Zubereitung**

1. Brokkoli putzen, in Röschen schneiden und sechs Minuten garen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Walnüsse kleinhacken.
4. Den Naturjoghurt mit dem frisch gepressten Limettensaft vermischen.
5. Den fertig gegarten Brokkoli mit den Paprikastücken auf einen Teller legen.
6. Das Dressing darüber geben.
7. Den Feta in der Hand zerbröseln und mit den Walnüssen hinzugeben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
9. Guten Appetit.

## **Brokkoli mit Ei und Pinienkerne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Brokkoli Röschen
- 1 Ei (gekocht)
- 1 EL Pinienkerne
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 50 g braune Champignons
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Brokkoli Röschen putzen und für ca. fünf Minuten köcheln lassen.
2. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
3. Frühlingszwiebel waschen und kleinhacken.

4. Die Röschen abgießen und in eine Schüssel legen. Pilze und Frühlingszwiebel dazugeben.
5. Senf, Joghurt und Zitronensaft in einer weiteren Schüssel vermengen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu dem Salat hinzugeben.
7. Das gekochte Ei pellen und klein schneiden und zu dem Salat hinzufügen.
8. Mit den Pinienkernen servieren.
9. Guten Appetit.

## **Thunfisch mit Avocado**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 Eier (gekocht)
- 85 g Thunfisch
- 160 g Avocado
- 80 g Eichblattsalat
- 1 rote Zwiebel
- 10 grüne Oliven
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Balsamico

### **Zubereitung**

1. Salat putzen und in eine Salatschüssel geben.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, würfeln und mit in die Schüssel geben.
3. Die Zwiebel schälen, klein hacken und mit den grünen Oliven hinzugeben.
4. Thunfisch abtropfen lassen und in der Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
5. Die Eier pellen, in Stücke schneiden und mit in die Salatschüssel geben.
6. Olivenöl und Balsamico drüberstreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

---

## **Ketogene Suppen und Eintöpfe**

Die Ketogene Küche bietet reichlich an Suppen und Eintöpfen an. Vielleicht sind Sie jemand der statt eines Salates eine warme oder sogar kalte Suppe verzehren möchte, auch das haben wir für Sie. In diesem Keto – Kochbuch finden Sie nicht nur herzhafte Suppen, sondern auch süße Suppen. Falls Sie doch etwas Deftiges essen möchten, dann greifen Sie zu unseren schnellen und unkomplizierten Eintöpfen. Super lecker, schnell gemacht und natürlich gesund.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Keto Suppen-Zeit.

## **Blumenkohlsuppe**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 Kopf Blumenkohl
- 1 TL Salz
- 4 Knoblauchzehen
- 50 ml Bio Olivenöl
- 950 ml Hühnerbrühe
- 230 g Frischkäse
- Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in der Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Knoblauchzehen schälen, klein hacken und mit in den Kochtopf geben.
3. Nun die übrigen Zutaten dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren.
4. In die Teller umfüllen und servieren.
5. Guten Appetit.

## **Kohlsuppe**

### **Zutaten für sieben Personen**

- 1 Dose Tomaten
- 1 Weißkohl
- Etwas Olivenöl
- 6 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Staudensellerie
- 2 Tüten Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 2 grüne Paprikaschoten
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- Chilipulver

### **Zubereitung**

1. Das Gemüse waschen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf anbraten.
2. Brühe dazugeben.
3. Nun den Topf mit ausreichend Wasser auffüllen und kochen lassen.
4. Mit Salz, Chilipulver und Pfeffer abschmecken.
5. Servieren.

## Spinatsuppe

### Zutaten für vier Personen

- 500 ml Gemüsefond
- 300 g Spinat
- 30 g Butter (Bio)
- 30 g Flohsamenschalen
- 1 rote Zwiebel
- 150 g saure Sahne
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Zuerst die Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten.
3. Flohsamenschalen dazugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen.
4. Jetzt die Brühe während des Rührens nach und nach dazugeben.
5. Spinat untermischen und mit einem Stabmixer pürieren.
6. Zum Schluss Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Guten Appetit.

## **Käsesuppe**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 rote Zwiebel
- 2 Porree Stangen
- Etwas Butter (Bio)
- 1 Knoblauchzehne
- 300 g Schmelzkäse
- 1 Liter Gemüsefond
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, klein hacken und mit etwas Bio-Butter glasig andünsten.
2. Den Porree waschen, klein schneiden und mit dazugeben.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
4. Den Käse dazugeben und ca. zehn Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. In tiefen Tellern servieren.
7. Guten Appetit.

## **Einfache Zucchinisuppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 500 ml Knochenbrühe
- 1 EL Limettensaft
- 2 große Zucchini
- 1 Chili
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Kokosöl

### **Zubereitung**

1. Zucchini waschen und klein schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen klein hacken.
3. Chili entkernen und zerkleinern.
4. Das Gemüse in einem Topf mit Kokosöl anbraten. Danach mit Brühe ablöschen und etwas köcheln lassen.
5. Jetzt die Zucchinisuppe mit einem Stabmixer pürieren.
6. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Servieren.

## **Kalte Paprikasuppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Zwiebel
- 2 grüne Paprika
- 1 Becher Naturjoghurt
- Dill (1 Bund)
- 1 TL Currysauce
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung**

1. Die grüne Paprika waschen, entkernen und mit etwas Wasser pürieren.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln
3. Den Dill waschen und klein hacken.
4. Zwiebel und Dill zu der pürierten Paprika dazugeben.
5. Den Naturjoghurt zu dem Gemüse hinzufügen und miteinander verrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Fertig ist die kalte Suppe.
8. Guten Appetit!
9. Eignet sich besonders an heißen Tagen.

## **Schnelle Gurkensuppe**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 Becher Crème fraîche / Schmand
- 300 ml Gemüsesuppe
- 3 EL Butter (Bio)
- 300 ml Milch (Fettgehalt 3,5%)
- 1 kg Gurke (frisch)
- 3 kleine Zwiebeln
- Salz und Pfeffer
- Dill (frisch)

### **Zubereitung**

1. Zwiebel schälen, klein hacken und in einem Topf mit Butter andünsten.
2. Die Gurken klein schneiden und zu der Zwiebel dazugeben.
3. Nun Gemüsesuppe und Milch hineingeben und 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Crème fraîche oder Schmand untermischen.
7. Die Gurkensuppe in Teller umfüllen und mit Dill beträufeln.
8. Guten Appetit.

## **Blaubeersuppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 300 g Blaubeeren
- $\frac{1}{4}$  Liter saure Sahne
- 1 TL Flohsamenschale
- 1 Liter Wasser
- Prise Salz

### **Zubereitung**

1. Alle oben genannten Zutaten in einem Kochtopf für wenige Minuten aufkochen.
2. Die Blaubeersuppe abkühlen lassen und kalt servieren.
3. Guten Appetit.

## Asiatische Suppe

### Zutaten für sieben Personen

- 1 Bund Staudensellerie
- 300 g Strauchtomaten
- 300 g Blumenkohl
- 500 g Weißkohl
- 2 grüne Paprika
- 3 grüne Zwiebeln
- 150 g Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 20 ml Tomatenpüree
- 1,5 Liter Wasser
- Ingwer (frisch)
- 2 getrocknete Chilischoten
- 1 Stange Zitronengras
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Etwas Sojasauce
- Currysauce
- Lorbeerblätter
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, klein schneiden und mit Olivenöl in einem Topf anschwitzen. Dann mit Currysauce würzen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen entkernen und klein schneiden.
3. Knoblauch zu den Zwiebeln dazugeben und köcheln lassen.

4. Das geschnittene Gemüse und die pürierten Tomaten mit in den Topf geben und mit Wasser ablöschen.
5. Gemüsebrühe, Zitronengras, Ingwer (gerieben), Chili und Lorbeerblätter mit in die Suppe geben.
6. Einen kleinen Schuss Soja dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Petersilie klein hacken.
8. In Suppenteller umfüllen und mit Petersilie verzieren.
9. Guten Appetit.

## **Hackfleisch – Lauchsuppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 200 g Sahne -Schmelzkäse
- 1 Zwiebel
- 75 ml Weißwein
- 1,5 Liter Rinderbrühe
- 500 g Lauch
- 200 g Schmelzkäse (Kräuter)
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Brühe zum Kochen bringen.
2. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Diese sollten nicht zu dick sein.
3. Den Lauch mit in den Topf geben und auf mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Während der Lauch am Kochen ist die Zwiebel schälen, klein schneiden und mit dem Fleisch in einer Pfanne anbraten.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Danach das gebratene Rindfleisch mit den Zwiebeln in die Suppe geben und weiter köcheln lassen.
7. Anschließend den Schmelzkäse hinzugeben und dabei kräftig umrühren.
8. Zu guter Letzt den Wein hineingeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

## **Austernpilz - Suppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 400 g Austernpilze
- 1 Liter Gemüsefond
- 30 g Butter (Bio)
- 125 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Topf mit Butter erhitzen.

2. Zwiebel schälen, kleinhacken und im Topf andünsten.
  3. Die Pilze putzen, abtupfen und in Scheiben schneiden.
  4. Nun die Austernpilze mit in den Topf geben und einige Minuten braten.
  5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen.
  6. Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen.
  7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  8. In der Zwischenzeit Petersilie waschen und klein hacken.
  9. In Suppentellern anrichten und mit Petersilie dekorieren.
- Guten Appetit.

## **Schnelle Avocado-Suppe**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 Jalapeños
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 250 g Naturjoghurt
- 1 Schalotte
- 2 Limetten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Das Gemüse schälen.
2. Die Avocado entsteinen.
3. Dann die Gurke, die Knoblauchzehe, Avocado und die Zwiebel klein hacken.
4. Den Saft beider Limetten auspressen. Und auffangen.
5. Nun das Gemüse und den Limettensaft mit den restlichen Zutaten mixen, damit eine cremige Masse entsteht.
6. In Suppenteller servieren.
7. Guten Appetit.

## **Lachssuppe**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Lauchstangen
- 250 ml Gemüsefond
- 1 TL Olivenöl
- 75 g Lachsfilet
- 50 g Schmelzkäse
- Petersilie
- 1 ½ EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Lauch waschen, klein schneiden und mit Olivenöl in einem Topf anbraten.
2. Brühe zugießen und köcheln lassen.
3. Zitronensaft und Käse untermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Lachs in Würfel schneiden und mit in die Suppe geben und wenige Minuten ziehen lassen,
6. Petersilie kleinhacken.
7. Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren.
8. Guten Appetit.

# **Thunfischsuppe mit Tomaten**

## **Zutaten für zwei Personen**

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten (gehackt)
- 1 Thunfisch Dose
- 2 EL Olivenöl (Bio)
- 100 g Crème fraîche / Schmand
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

## **Zubereitung**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. In einem Topf die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten.
3. Die gehackten Tomaten inklusive der Flüssigkeit dazugeben.
4. Kochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Thunfisch aus der Dose abgießen und stückchenweise in die Suppe geben.
6. Weitere zwei Minuten köcheln lassen.
7. In Teller umfüllen und Crème fraîche oder Schmand dazugeben.
8. Petersilie klein hacken und damit verzieren.
9. Guten Appetit.

## **Hähnchensuppe mit Brokkoli und Speck**

### **Zutaten für vier Personen**

- 125 g Bacon
- 500 g Brokkoli Röschen
- 250 g Hühnerbrust
- 100 ml Sahne
- 700 ml Wasser
- 1 ½ EL Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Brokkoli in Röschen teilen.
2. Wasser und Gemüsepulver zum Kochen bringen.
3. Die Röschen hinzugeben und darin kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Bacon und das Hähnchenfleisch klein schneiden.
5. Erst den Bacon in der Pfanne anbraten
6. Danach das geschnittene Hähnchenfleisch dazugeben und mit anbraten.
7. Nun die Brokkoli Röschen in der Brühe pürieren und Sahne hinzugeben.
8. Hähnchen und Bacon hinzufügen und mit der Suppe verrühren.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Guten Appetit.

## **Gemüsesuppe mit Bratwurst**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1,2 Liter Gemüsebrühe
- 1 Sellerie (Klein)
- 400 g Bratwurst
- 1 Lauch
- Petersilie
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Die Wurst aus dem Darm ziehen und zu Klößen formen.
3. Lauch in Ringe schneiden.
4. Den Sellerie schälen und in Stücke schneiden.
5. Seller, Lauch und die Bratwurst in den Topf geben und fünf Minuten köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In Suppenteller umfüllen und mit gehackter Petersilie bestreuen.
8. Servieren.

## **Joghurtsuppe mit Zitrone**

### **Zutaten für eine Person**

- 100 ml Kefir
- ½ Zitrone (Bio)
- 200 g Naturjoghurt (ungesüßt)
- 100 g Rotkohl (gegart)
- 50 g Krebsfleisch
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Wasser

### **Zubereitung**

1. Kefir mit Wasser und Joghurt vermengen.
2. Zitrone reiben und zum Naturjoghurt dazugeben und verrühren.
3. Etwas Salz und Pfeffer dazugeben.
4. Den vorgegarten Rotkohl mit dem Krebsfleisch in einen tiefen Teller legen.
5. Kalte Joghurtsuppe hinzugeben.
6. Bei Bedarf kann die Joghurtsuppe für 30 Minuten in den Kühlschrank gestellt werden.
7. Servieren.

## **Rosenkohlsuppe**

### **Zutaten für vier Personen**

- 200 g Sahne
- 1 Liter Gemüsefond
- 750 g Rosenkohl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Kräuter

### **Zubereitung**

1. Die Brühe in einem Kochtopf aufkochen.
2. Rosenkohl waschen, halbieren und mit in den Topf geben und kochen lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Mit einem Stabmixer die Rosenkohlsuppe pürieren und mit der Sahne vermengen.
5. Kräuter kleinhacken.
6. Die Rosenkohl Suppe in Suppenteller umfüllen und mit Kräutern bestreuen.
7. Guten Appetit.

# **Kohl- und Würste-Eintopf**

## **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Kopf Wirsing
- 1 große rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  Stange Lauch
- 1,5 Liter Fleischbrühe
- Knollensellerie (1 Scheibe)
- Petersilie
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Butter (Bio)
- 1 Glas Würstchen
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung**

1. Die Zwiebel schälen und kleinhacken.
2. Lauch waschen und in Ringe hacken.
3. Den Wirsing putzen und schneiden.
4. Würsten ebenfalls zerkleinern.
5. Knolle schälen und in Scheiben schneiden.
6. Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und das geschnittene Gemüse dazugeben und kochen lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Zum Schluss die geschnittenen Würstchen mit in den Topf geben.
9. Nun den Herd ausschalten und zu Ende kochen lassen.
10. Eventuell nochmal nachwürzen.
11. Auf Teller servieren. Guten Appetit.

## **Schnelle kalte Spinatsuppe**

### **Zutaten für vier Personen**

- 150 g Spinat
- 400 ml Milch (Fettgehalt 3,5%)
- 135 g Frischkäse (Kräuter und Knoblauch)
- 470 ml Gemüsefond
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Spinat waschen und in einen Topf geben. Dann mit Gemüsefond und Milch aufkochen.
2. Mit einem Stabmixer zu einer Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Frischkäse hinzufügen und danach gut umrühren.
4. In Teller umfüllen.
5. Um die Suppe kalt zu verzehren, muss sie für drei Stunden in den Kühlschrank.
6. Servieren.

## **Kohl – Lauch - Eintopf**

### **Zutaten für zwei Personen**

- $\frac{1}{2}$  Weißkohl
- 2 EL Olivenöl (Bio)
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 100 g Crème fraîche
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Topf mit Olivenöl erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und im Topf andünsten.
3. Das Kraut klein schneiden
4. Den Lauch waschen und in Scheiben schneiden.
5. Nun den Kohl und den Lauch mit in den Topf geben und etwas anbraten.
6. Mit Brühe ablöschen.
7. Lorbeerblätter dazugeben und mit etwas Pfeffer würzen.
8. Zehn Minuten köcheln lassen.
9. In Suppenteller umfüllen und etwas Crème fraîche dazugeben.
10. Guten Appetit.

## **Kohlrabi – Kassler - Eintopf**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 400 g Kohlrabi
- 4 Frühlingszwiebeln
- 300 g Kassler Rücken
- 800 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Kohlrabi schälen und in grobe Würfel schneiden.

2. Die ganze Frühlingszwiebel in Ringe hacken.
3. Nun Brühe aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Danach den Kohlrabi und die Hälfte der Frühlingszwiebeln in den Topf geben und köcheln lassen.
5. Das Kasslerfleisch in große Würfel schneiden und dazugeben, für weitere fünf Minuten kochen.
6. Den fertigen Eintopf in einen tiefen Teller geben und mit übrigen Zwiebeln dekorieren.
7. Guten Appetit.

## **Brokkoli - Eintopf mit Beefhacksteak**

### **Zutaten für eine Person**

- 200 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl (Bio)
- 100 g Beefhacksteak
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml Gemüsefond
- 2 Strauchtomaten
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

### **Zubereitung**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Die Tomaten waschen und klein schneiden.
3. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen.
4. Jetzt einen Kochtopf mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin andünsten.
5. Danach das Beefsteak dazugeben und mit den Zwiebeln und dem Knoblauch anbraten.

6. Die Brokkoli-Röschen und die Tomatenstücke hinzugeben und mit andünsten.
7. Brühe mit in den Kochtopf kippen und zehn Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Petersilie klein schneiden.
10. Den Brokkoli- Eintopf in tiefe Teller umfüllen und mit etwas Petersilie beträufeln.
11. Servieren, guten Appetit.

## **Blumenkohlsuppe mit Käse und Speck**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 600 g Blumenkohl
- 2 Schalotten
- 700 ml Gemüsefond
- 1 TL Olivenöl
- Petersilie
- Salz und Pfeffer
- 100 g Schmelzkäse
- Schinkenwürfel (nach Bedarf)

### **Zubereitung**

1. Die Schalotten schälen und klein schneiden.
2. Kochtopf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
3. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
4. Petersilie klein hacken.
5. Gemüsebrühe mit zu den Zwiebeln geben.
6. Die Blumenkohl-Röschen hinzufügen und garkochen.
7. Den Schmelzkäse unterrühren und pürieren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Bei Bedarf Speckwürfel dazugeben.
10. Suppe in Suppenteller füllen und mit gehackter Petersilie verzieren.
11. Servieren, guten Appetit.

## **Schnelle Eiersuppe**

### **Zutaten für eine Person**

- Petersilie
- 2 Eier (Bio)
- 750 ml Gemüsefond
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Brühe aufkochen lassen.
2. Petersilie klein hacken.

3. Die Eier verquirlen und schnell in die Gemüsebrühe einrühren.
4. Zwei Minuten kochen lassen, währenddessen umrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Servieren.
7. Mit frischer Petersilie dekorieren.
8. Guten Appetit

# Ketogene Hauptspeisen

---

Um mehr Abwechslung in Ihre Ernährungsumstellung zubringen, bietet wir eine Vielzahl an Gerichten mit und ohne Fleisch an. Auch Vegetarier haben die Möglichkeit die Keto- Diät problemlos auszuführen. Eine Hauptspeise ist kein Snack zwischendurch, sondern eine komplette Mahlzeit, ob es das Mittagessen sein soll oder am Abend das Abendessen. Auch hier haben wir darauf geachtet, dass die Gerichte schnell gemacht sind, doch gutes, leckeres und natürlich auch ein gesundes Essen bringt etwas Zeit mit sich. Doch auch die Keto – Hauptgerichte gehen schnell von der Hand.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Nachkochen.



Keto Hauptgerichte.

## **Jägerpfanne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Pilze (Champignons)
- 120 g Schmand / Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in einer Bratpfanne mit Olivenöl anbraten.
2. Hähnchen zu der Zwiebel dazugeben und mit anbraten lassen.
3. Die Pilze säubern, in Scheiben schneiden und mit in die Bratpfanne geben.
4. Die Knoblauchzehe klein hacken und hinzugeben.
5. Zum Schluss Schmand oder Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Auf Teller servieren.

## **Ketogenes Räucherlachs-Sushi**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 200 g Frischkäse
- 400 g Zucchini
- 300 g Gurke
- 300 g Räucherlachs

### **Zubereitung**

1. Die Zucchini waschen und in lange Streifen schneiden.
2. Die Gurke waschen und in Stücke schneiden.
3. Nun den Frischkäse auf den ausgebreiteten Zucchini-Streifen verteilen.
4. Dann mit Gurkenstücken und Räucherlachs belegen. Dabei beides eher mittig platzieren.
5. Statt der Gurke können auch Avocado-Stücke verwendet werden.
6. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Zucchini-Streifen aufrollen und servieren.

## **Hähnchenfilets in Tomatensauce**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Sahne
- 400 g Hähncheninnensfilets
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Tomaten (Passiert)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Kräuter

### **Zubereitung**

1. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Hähnchen von beiden Seiten goldbraun anbraten.
2. Sobald die Filets fertig sind, herausnehmen und Tomatenmark hinzufügen. Dabei aufpassen, dass es nicht anbrennt.
3. Nun die passierten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Danach die Sahne dazugeben und einige Minuten köcheln lassen.
5. Die Hähnchen mit in die Sauce legen und servieren.
6. Mit Kräutern dekorieren.
7. Guten Appetit.

## **Brokkoli- Hackfleischpfanne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 500 g Rinderhackfleisch (Bio)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Brokkoli
- 5 kleine Tomaten
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Kräuter
- Etwas Chili
- 1 EL Tomatenmark

## **Zubereitung**

1. Brokkoli waschen und die Röschen für fünf Minuten im Wasser garen.
2. Tomaten waschen und würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und klein hacken.
4. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
5. Hackfleisch hinzugeben und anbraten. Danach mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.
6. Tomatenmark und die gewürfelten Tomaten dazugeben und köcheln lassen.
7. Zum Schluss die Röschen unterheben und umrühren.
8. Auf Teller verteilen, mit Kräutern bestreuen und servieren.
9. Guten Appetit.

## **Hähnchen mit Honig und Senf**

### **Zutaten für vier Personen**

- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 TL Honig
- 1 rote Paprika
- 150 g Hähnchenbrustfilets
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  Handvoll Walnüsse

### **Zubereitung**

1. Die Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Die Frühlingszwiebel waschen und klein schneiden.
3. Das Hähnchenfleisch reinigen, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Für die Sauce den Senf, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Das Fleisch mit dem Gemüse und den Walnüssen mit in die Sauce geben.
6. Jetzt das Ganze in einen Kochbeutel legen und bei 800 Watt zwei Minuten in der Mikrowelle garen lassen.
7. Das Fleisch und das Gemüse auf Tellern verteilen und servieren.

## **Hähnchen mit grünem Spargel**

### **Zutaten für drei Personen**

- 1 Bund Spargel (gewaschen)
- 125 ml Gemüsebrühe
- 6 Knoblauch
- 1 EL Olivenöl (Bio)
- 3 EL Zitronensaft
- 4 Hähnchenbrust
- 1 EL Stärke
- 2 TL Wasser
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Spargel waschen, halbieren und in eine erhitzte Pfanne mit Olivenöl geben.
2. Drei Minuten anbraten.
3. Die Knoblauchzehen klein hacken und zu dem Spargel dazugeben.
4. Den Spargel mit dem Knoblauch herausnehmen und beiseitestellen.
5. Das Fleisch von beiden Seiten würzen und in der Bratpfanne von jeder Seite anbraten.
6. Das fertig gebratene Hähnchen zu dem Spargel legen.
7. Gemüsebrühe, Wasser, Stärke und Zitronensaft in die Pfanne geben und einige Minuten köcheln lassen.
8. Das Hähnchenfleisch und den Spargel zurück in die Pfanne geben.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.
10. Guten Appetit.

## **Lammkotelette mit Tomatensalat**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 250 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 6 Koteletts (Lamm)
- Salz und Pfeffer
- Handvoll Petersilie
- 30 g Parmesan
- 2 TL Zitronensaft
- 6 g Butter (Kräuterbutter)
- 3 EL Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Tomaten waschen, halbieren und auf einen Teller legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch aus dem Kühlschrank herausholen und Zimmertemperatur annehmen lassen.
3. Die Zwiebel waschen, klein hacken und über die Tomaten streuen.
4. Danach Zitronensaft, Olivenöl und den Parmesan über die Tomatenträufeln.
5. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Lammkoteletts darin anbraten.
6. Zum Schluss die Kräuterbutter darauflegen und mit dem Salat servieren.
7. Guten Appetit.

## **Putenbrust mit Blumenkohl**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 240 g Riesenbohnen
- 200 g Blumenkohl

- 2 EL Olivenöl
- 200 g Putenbrust
- 2 EL Curry
- 100 g Kokosmilch
- 100 ml Gemüsefond
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Das Fleisch trocken tupfen und in große Würfel schneiden.
2. Den Blumenkohl säubern und in Röschen zerteilen.
3. Bohnen abgießen und abspülen.
4. Die Pfanne mit etwas Öl heiß werden lassen und das Putenfleisch zwei Minuten darin anbraten.
5. Die Röschen hinzugeben und weitere zwei Minuten braten lassen.
6. Riesenbohnen und Currysauce hinzugeben.
7. Nun die Kokosmilch und die Brühe hineingießen und sechs bis acht Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In Teller legen und servieren.
10. Guten Appetit.

## **Rinderhackfleisch mit Ei**

### **Zutaten für drei Personen**

- 50 g grüne Paprika
- 200 g rote Zwiebeln
- 100 g Tomaten
- 6 Eier (Größe M)
- 150 g Rinderhackfleisch
- Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 20 g Butter (Bio)
- 100 ml Wasser

### **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel hacken.
2. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen.
3. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
4. Die Zwiebeln in der Pfanne andünsten, Paprikastücke und Fleisch dazugeben und für acht Minuten anbraten.
5. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Tomaten säubern und in Stücke schneiden.
7. Nun die Kräuter, das Wasser und die Tomaten mit in die Pfanne geben und einige Minuten köcheln lassen.
8. Im Pfanneninhalt sechs Kuhlen bilden und in jedes ein Ei reinschlagen.
9. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und vier Minuten garen lassen.
10. Heiß servieren.

## **Paprika gefüllt mit Hackfleisch und Feta**

### **Zutaten für drei Personen**

- 3 grüne Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 500 g Hackfleisch (Bio)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Feta
- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Etwas Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Olivenöl in der Pfanne erhitzen.
3. Zwiebel schälen, klein hacken und in der Pfanne andünsten.
4. Knoblauchzehe klein hacken und dazugeben.
5. Tomaten waschen, klein schneiden und mit dem Fleisch in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Feta darüber bröseln und köcheln lassen.

7. Die Paprika waschen und den Deckel abschneiden.
8. Die Samen vorsichtig entfernen.
9. Die Paprika mit Hackfleisch füllen und für 10 Minuten in den vorgeheizten Backofen stellen.
10. Servieren.

## **Ofenlachs mit Tomatensalat**

### **Zutaten für eine Personen**

- 300 g Lachsfilet
- 2 EL flüssiger Honig
- 2 EL Senf (mittelscharf)
- 2 EL Olivenöl
- Prise Salz und Pfeffer

### **Salat**

- 6 Kirschtomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- Kräuter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Feta
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen
2. Honig, Senf und Olivenöl in einer Schüssel vermischen.
3. Das Lachsfilet vollständig in die Marinade legen und darin wenden.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Lachs in eine Auflaufform legen und für 10 bis 15 Minuten in den Backofen stellen.
6. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, halbieren und in eine Salatschüssel legen. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauchzehe klein hacken und mit in die Schüssel geben.
7. Feta darüber bröseln und das Olivenöl dazugeben.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Kräuter klein hacken.
10. Lachs mit Salat servieren und mit Kräutern verzieren.
11. Guten Appetit.

## **Sellerie mit Crème fraîche**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 EL Butter (Bio)
- 500 g Knollensellerie
- 1 EL Mandelmehl
- 1 EL Crème fraîche
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- Etwas Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Den Sellerie waschen, schälen und in dünne mundgerechte Scheiben schneiden. Im heißen Wasser drei Minuten kochen.
2. Danach den Knollensellerie herausnehmen.
3. Butter in einem Topf erhitzen und Mandelmehl hinzugeben, dünsten lassen.
4. Anschließend die gekochten Sellerie-Scheiben dazugeben und weiter dünsten lassen.
5. Nun Crème fraîche und Zitronensaft dazugeben, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf Tellern verteilen und mit Schnittlauch beträufeln.
7. Servieren.

## **Selleriepommes aus der Pfanne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 200 ml Gemüsefond
- 1 Knollensellerie (mit grün)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kokosöl

- Kräuter

### **Zubereitung:**

1. Sellerie waschen und rundherum schälen.
2. Das Selleriegrün grob hacken und zur Seite stellen.
3. Die Selleriekrolle erst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden.
4. Die Pfanne mit Öl erhitzen und die Selleriestifte anbraten.
5. Mit der Brühe ablöschen und garkochen.
6. Auf Teller servieren und mit Kräutern verzieren.
7. Guten Appetit.

## **Zucchini mit Hackfleisch und Feta**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 rote Zwiebel
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Zucchini
- 1 Pack. Feta
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
3. Knoblauchzehe klein hacken und mit der Zwiebel in die Pfanne geben. Etwas andünsten lassen.
4. Hackfleisch dazu geben und anbraten.
5. Die Zucchini waschen und in kleine Stücke schneiden.
6. Das Fleisch mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen.
7. Die Zucchini dazugeben und einige Minuten garen lassen bis die Zucchini weich ist.
8. Feta darüber bröseln. Servieren.

## **Hackbällchen mit Mozzarella**

### **Zutaten für drei Personen**

- 100 g Sahne
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500 g Hackfleisch (Bio vom Rind)
- Salz und Pfeffer

- Kräuter
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Mozzarella
- Olivenöl

## Zubereitung

1. Das Fleisch in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Knoblauchzehe klein hacken und dazu geben.
3. Das Hackfleisch zu Bällchen formen.
4. Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Hackbällchen darin von beiden Seiten anbraten.
5. Danach das Fleisch auf einen Teller legen.
6. Tomatenmark und gehackte Tomaten in die Pfanne geben und zwei Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Hackbällchen zurück in die Pfanne geben und mit Sauce bei niedriger Hitze köcheln.
9. Mozzarella in kleine Stücke schneiden, dazugeben und vermengen.
10. Auf Teller umfüllen und mit gehackten Kräutern dekorieren.
11. Guten Appetit.

## **Zucchini mit Fleischwurst**

### **Zutaten für eine Person**

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Dose Pizzatomaten
- 200 g Fleischwurst
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Kräuterfrischkäse
- Etwas Olivenöl/ Rapsöl

### **Zubereitung**

1. Die Pfanne mit Öl erhitzen.
2. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
3. Knoblauch klein hacken.
4. Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
5. Fleischwurst für paar Minuten in der Pfanne anbraten und herausnehmen.
6. Die Zwiebel, Knoblauch und die Zucchinistücke anbraten.

7. Die Wurst wieder zurück in die Pfanne geben.
8. Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Aufkochen lassen und Kräuterfrischkäse unterrühren.
10. Eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Servieren.

## **Kohlrabi mit Fleischwurst**

### **Zutaten für vier Personen**

- 300 g TK Erbsen
- 500 ml Wasser
- 400 g Fleischwurst
- 1 EL Speisestärke
- 200 ml Sahne
- 2 TL Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz und Pfeffer
- 4 Kohlrabi

### **Zubereitung**

1. Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden.
2. Wurst in grobe Würfel schneiden.
3. Die Gemüsebrühe in einem Kochtopf mit Wasser anrühren und den Kohlrabi hinzufügen und kochen lassen.
4. Die Fleischwurst hinzugeben und weitere fünf Minuten kochen.
5. Erbsen dazugeben.
6. Sahne mit der Speisestärke vermengen und mit in den Kochtopf geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Guten Appetit.

## **Schneller Grünkohl**

### **Zutaten für vier Personen**

- 2 rote Zwiebeln
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer
- 500 g Grünkohl
- 50 g Butter (Bio)

## **Zubereitung**

1. Grünkohl putzen, Stiele und Rippen beseitigen.
2. Den Grünkohl in Streifen schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Kohl in einer vorgeheizten Pfanne andünsten.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüsebrühe dazugeben und sieben Minuten schmoren lassen.
6. Vom Herd nehmen und mit Butter servieren.

## **Kohlwurst mit Grünkohl**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Zwiebel
- 6 Kohlwürste
- 2 Lorbeerblätter
- 1,2 kg Grünkohl (frisch)
- 1 EL Gängeschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Piment
- 4 Wacholderbeeren

### **Zubereitung**

1. Den Topf mit Gängeschmalz erhitzen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln.
3. Zwei Würste in Stücke schneiden und zusammen mit den Zwiebeln andünsten.
4. Grünkohl waschen und mit in den Topf geben, dann mit Salz und Pfeffer würzen und braten lassen.
5. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Piment hinzufügen.
6. Etwas Wasser dazugeben und köcheln lassen.
7. Die übrigen Kohlwürste hinzugeben.
8. Bei niedriger Hitze zehn Minuten köcheln lassen.
9. Guten Appetit.

## **Rotkohl mit Hähnchenbrust**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 rote Zwiebel
- 500 g Hähnchenbrust
- 400 ml Gemüsefond
- 1 Kopf Rotkohl
- 2 EL Honig

- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Essig

## **Zubereitung**

1. Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen.
2. Hähnchen waschen und in Würfel schneiden.
3. Das Fleisch in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Wieder herausnehmen und auf ein Papierküchentuch legen.
5. Zwiebel schälen, klein schneiden, in die Bratpfanne legen und glasig dünsten.
6. Mit Honig abschmecken.
7. Den Kohl in Streifen schneiden und nach und nach zu den Zwiebeln geben und mit garen lassen.
8. Mit Gemüsebrühe und Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Garen lassen und immer wieder umrühren.
10. Das Fleisch zurück in die Pfanne legen und mit dem Rotkohl für einige weitere Minuten köcheln lassen.
11. Auf Teller servieren
12. Guten Appetit.

## **Fleischwurst mit Zwiebel und Senf**

### **Zutaten für vier Personen**

- 300 g rote Zwiebel
- 40 g Mandelmehl
- 500g Fleischwurst
- 1 EL Butter (Bio)
- ¼ L Milch (Fettgehalt 3,5 %)
- Salz und Pfeffer
- Wasser
- 4 EL Senf (mittelscharf)
- Etwas Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Zwiebel schälen und kleinschneiden.
2. Die Fleischwurst in lange Streifen schneiden.
3. Beides in einer Bratpfanne mit Butter anbraten.
4. Herausnehmen, das Mehl in die Pfanne geben und durchschwitzen lassen bis es eine bräunliche Farbe annimmt.
5. Nun 3/8 Liter Wasser zufügen und dabei rühren.

6. Mit Milch ablöschen und köcheln lassen.
7. Die Fleischwurst mit den angebratenen Zwiebeln zurück in die Pfanne geben.
8. Senf dazugeben und mit Pfeffer und Salz würzen.
9. Mit Schnittlauch dekorieren und servieren.
10. Guten Appetit.

## **Rosenkohlauf**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 500 ml Gemüsefond
- 400 g Fleischwurst
- 1000 g Rosenkohl
- 200 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Öl (neutral)

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Den Rosenkohl putzen, Blätter abschneiden und abspülen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und den Rosenkohl anschwitzen lassen.
4. Den Deckel geschlossen halten und des Öfteren am Topf rütteln, damit der Rosenkohl nicht anbrennt.

5. Mit dem Gemüsefond den Rosenkohl ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Wurst halbieren und in dicke Scheiben schneiden.
7. Die Fleischwurst mit dem Rosenkohl und der Brühe in eine Auflaufform geben und mit Käse bestreuen.
8. Nun den Auflauf in den Backofen stellen bis der Käse goldbraun ist.
9. Guten Appetit.

## **Fleischwurst mit Käse überbacken**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g geriebener Käse (nach Wahl)
- 300 g Fleischwurst
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Die Wurst durchschneiden und mehrfach einschneiden. In einer Auflaufform auslegen.
3. Nun den Käse über die Fleischwurst streuen.
4. Ca. 15 Minuten überbacken.
5. Auf Teller servieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Guten Appetit.

## **Wirsing mit Rindhackfleisch**

### **Zutaten für vier Personen**

- 2 rote Zwiebeln
- 750 g Wirsing
- 500 g Hackfleisch vom Rind
- 1 Becher Sahne
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe

### **Zubereitung**

1. Pfanne mit Öl erhitzen.
2. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Pfanne andünsten.
3. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Wirsing putzen und in grobe Stücke teilen, zu dem Fleisch dazugeben.
5. Die Sahne hinzufügen und zehn Minuten köcheln lassen.
6. Servieren.

## **Hähnchen mit Chinakohl**

### **Zutaten für vier Personen**

- 5 Knoblauchzehen
- 1 Chinakohl
- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 Chili
- Etwas Erdnussöl
- 125 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und kleinhacken.
2. Den Chili waschen, entkernen und klein schneiden.
3. Chinakohl waschen, in Scheiben schneiden und beiseitestellen.
4. Das Hähnchen in dünne Streifen schneiden und in einer Bratpfanne mit Erdnussöl anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chili dazugeben und anbraten.
5. Mit Sojasauce ablöschen und mit Kokosmilch auffüllen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Servieren, guten Appetit.

## **Weißkohlpfanne mit Hähnchen**

### **Zutaten für vier Personen**

- 200 ml Gemüsefond
- 500 g Hähnchenbrust
- 400 g Kohl
- 1 Chili
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Weißkohl in breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne mit etwas Öl andünsten.
2. Gemüsebrühe dazugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Brühe abgießen.
3. Zwiebel, Chili und Knoblauch schälen und klein hacken.
4. Das Hähnchen in dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Von beiden Seiten anbraten.
6. Zwiebel, Chili und Knoblauch dazugeben und andünsten.
7. Weißkohl zu dem Fleisch dazugeben und miteinander vermischen.
8. Ein weiteres Mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
9. Guten Appetit.

## **Thunfisch Pizza**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 150 g Thunfisch
- 1 Zwiebel
- 1 Ei (Bio)
- 40 g geriebener Käse (Emmentaler)
- 50 g Speck
- Etwas Rapsöl
- 120 g Chicorée
- Salz und Pfeffer
- Salat

### **Zubereitung**

1. Den Thunfisch abtropfen lassen und mit dem Ei in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.
2. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
3. Den Chicorée waschen und klein schneiden.
4. Zwiebel schälen, klein schneiden und mit etwas Öl glasig anbraten.

5. Das übrige Gemüse mit den Speckwürfeln dazugeben und für fünf Minuten mit andünsten.
6. Anschließend die Thunfisch- Gemüsemischung auf einem Backpapier zu einer Pizza auslegen und für zehn Minuten im Backofen backen lassen.
7. Guten Appetit.

## **Lachsfilet mit Naturjoghurt**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 150 g Joghurt
- 1 TL Senf
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kapern
- 2 Lachs
- Olivenöl
- Dill

### **Zubereitung**

1. Für die Sauce den Joghurt mit Senf, gehackten Knoblauch, Dill, etwas Zitronensaft und den Kapern vermengen und in den Kühlschrank stellen.
2. Den Lachs abspülen, abtupfen und mit etwas Olivenöl von beiden Seiten ca. sechs Minuten anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Joghurtsauce servieren.
4. Guten Appetit.

## **Thunfisch mit Limone und Parmesan**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 Knoblauchzehe
- Bund Rucola
- 500 g Thunfischfilets
- 8 Cherrytomaten
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Parmesan
- 1 Limone
- 9 EL Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller verteilen.
2. Die Knoblauchzehe reiben und zu dem Fisch geben.
3. Limonensaft und das Öl zum Marinieren verwenden.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Cherrytomaten waschen, dann in acht Teile schneiden und mit auf den Teller geben.
6. Den Rucola putzen, abtupfen und auf dem Teller verteilen.
7. Mit Parmesan bestreuen und servieren.
8. Guten Appetit.

## **Brokkolipüree**

### **Zutaten für vier Personen**

- 500 g Brokkoli-Röschen
- 3 EL Schmand/ Crème fraîche
- Salz und Pfeffer
- Mandelblättchen

## **Zubereitung**

1. Brokkoli zehn Minuten im Salzwasser kochen.
2. Danach das Wasser abgießen und mit einem Mixstab pürieren.
3. Crème fraîche, Salz und Pfeffer dazugeben.
4. Mit Mandelblättchen verzieren.
5. Guten Appetit.

## **Blumenkohlpüree**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 50 ml Sahne
- 50 g Butter (Bio)
- 1 Kopf Blumenkohl-Röschen
- 1 Frühlingszwiebel
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Blumenkohl-Röschen putzen und im heißen Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen.
2. Das Wasser wieder abgießen und Sahne, Butter, Salz und Pfeffer dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren.
3. Frühlingszwiebel waschen, klein hacken und mit Blumenkohlpüree dekorieren.
4. Servieren.

## **Frikadellen mit grünem Salat**

### **Zutaten für drei Personen**

- 500 g Hackfleisch vom Rind (Bio)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Paprikapulver

### **Salat**

- $\frac{1}{2}$  Kopf Eisbergsalat
- 1 Handvoll Rucola
- 6 Kirschtomaten
- $\frac{1}{2}$  Gurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- $\frac{1}{2}$  Pack Feta
- Salz und Pfeffer
- 5 Walnüsse
- Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Hackfleisch in eine Schüssel geben.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken und zum Hackfleisch dazugeben. Das Ei darüber aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Fleischmasse durchkneten und zu kleinen Bällchen formen.
4. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. In der Zwischenzeit den Eisbergsalat waschen, abtupfen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
6. Rucola waschen und abtupfen.
7. Rucola mit dem Salat in eine Salatschüssel legen.
8. Tomaten und Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden und mit in die Schüssel geben.
9. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und zu dem Gemüse dazugeben.
10. Mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Die Nüsse klein hacken und darüberstreuen.
12. Feta darüber bröseln.
13. Olivenöl über dem Salat verteilen.
14. Sobald die Frikadellen durch sind mit Salat servieren.
15. Guten Appetit.

## **Zucchini – Spaghetti**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Zucchini
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

### **Zubereitung**

1. Die Zucchini waschen, beide Enden abschneiden und mit einem Spiralschneider zu dünnen Spaghetti-Fäden verarbeiten.
2. Die Knoblauchzehe klein hacken.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Knoblauch darin anbraten.

4. Die Zucchini- Spaghetti dazugeben und fünf Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Auf Teller umfüllen und Parmesan darüberstreuen.
6. Heiß servieren.

## **Grüne Paprika gefüllt mit Frischkäse**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 2 grüne Paprika
- 200 g Frischkäse (Kräuter)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Backofen bei 200 Grad vorheizen.
2. Die Paprika waschen, halbieren und die Scheidewände entfernen.
3. Jetzt die Paprikahälften mit dem Frischkäse füllen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Paprika in eine stabile Form legen und ca. zehn Minuten backen lassen.
5. Servieren.
6. Guten Appetit.

## **Staudensellerie mit Ei**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Bund Staudensellerie
- 15 g Kräuterbutter
- Salz und Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Milch
- 4 Eier

### **Zubereitung**

1. Den Sellerie waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Pfanne mit der Kräuterbutter erhitzen und den Sellerie dazugeben.
3. Die Zwiebel schälen, klein hacken und zu dem Sellerie geben.
4. Den Deckel geschlossen halten und einige Minuten braten lassen.
5. Die Eier aufschlagen und mit der Milch in einer Schüssel verrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Eiermasse zu dem Sellerie hinzufügen und stocken lassen.
8. Servieren.

## **Zucchini - Fisch Pfanne**

### **Zutaten für vier Personen**

- 600 g Lachsfilets
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 Zucchini
- 2 kleine Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Schlagsahne
- 2 EL Mandelmehl
- 1 TL Gemüsefond
- Salz und Pfeffer
- Etwas Zitronensaft
- 4 Stiele Dill
- 350 ml Wasser

### **Zubereitung**

1. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel hacken.
2. Zucchini und Paprika putzen und klein schneiden.
3. Das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
4. Mit Mandelmehl bestäuben und anschwitzen lassen.
5. Wasser, Gemüsebrühe und die Sahne dazugeben und köcheln lassen.

6. Den Lachs waschen, abtupfen und in Stücke schneiden.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Den Fisch in einer Bratpfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten anbraten.
9. In der Zwischenzeit Dill waschen, klein hacken und zu dem Gemüse geben.
10. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Guten Appetit.

## **Fischfilet gebraten**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 240 g Fischfilet
- 10 g Butter
- 16 g Mandelmehl
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

### **Zubereitung**

1. Den Fisch mit kaltem Wasser waschen, abtupfen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen bzw. einreiben.
2. Nun den Fisch von beiden Seiten im Mandelmehl wenden.
3. Die Pfanne mit Butter erhitzen und darin den Fisch anbraten.
4. Servieren.
5. Guten Appetit.

## **Leber mit Zwiebeln**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 150 g Rinderleber
- 2 Zwiebeln
- Mandelmehl
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
2. Die Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten.
3. Die Leber mit Pfeffer bestreuen und im Mehl von beiden Seiten wenden.
4. Nun die Leber zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und anbraten.
5. Sobald die Leber gar ist, salzen.
6. Servieren.

## **Kohlrabi-Pasta mit Sauce**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Zwiebel
- 2 Kohlrabi
- 200 g Tomaten (Passiert)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Frischer Oregano

### **Zubereitung**

1. Den Kohlrabi schälen und in Spiralen schneiden, sodass sie die Form von Spaghetti annehmen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und zerkleinern.
3. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
4. Tomatenmark und die passierten Tomaten dazugeben und köcheln lassen.

5. Die Sauce mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
6. In der Zwischenzeit Salzwasser zum Kochen bringen und die Kohlrabi-Nudeln drei Minuten kochen lassen.
7. Die Pasta in einem tiefen Teller servieren.
8. Guten Appetit.

## **Spitzkohl mit Schinken**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 Spitzkohl
- 100 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 100 g Schinkenwürfel
- 30 g Butter (Bio)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Kohl waschen, halbieren und in Streifen schneiden.
2. Den Schinken in einer Pfanne anbraten und beiseitestellen.
3. In einem Topf Butter erhitzen und den Spitzkohl dazugeben und braten lassen.
4. Einen Deckel auf den Topf setzen und andünsten. Während der Kochzeit zweimal am Topf rütteln, ohne ihn zu öffnen.
5. Gemüsebrühe und Sahne dazugeben und kochen lassen.
6. Speckwürfel in den Topf legen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. In einem tiefen Teller servieren. Guten Appetit.

## **Pilze mit Hackfleisch**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 250 g Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 100 g Erbsen
- 150 ml Schlagsahne
- 3 EL Olivenöl

- $\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch
- 150 ml Wasser

## **Zubereitung**

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Schnittlauch abspülen und klein hacken.
3. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
4. Die Pfanne mit Öl erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten.
5. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Zwiebeln und Pilze dazugeben und mit anbraten.
7. Nun die TK Erbsen, Wasser und die Sahne dazugeben und aufkochen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Schnittlauch zum Dekorieren verwenden.
10. Servieren

## **Gefüllte Gurke mit Rinderbraten**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Rinderbraten
- 250 g frische Gurke
- 50 g Käse (Cheddar)
- Räucherschinken
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- 1 EL Mayonnaise

### **Zubereitung**

1. Gurke waschen, halbieren und mit einem Löffel entkernen.
2. Die beiden Gurkenhälften mit Mayonnaise und Senf bestreichen.
3. Nun mit den Rinderscheiben, dem Räucherschinken und Käse belegen.
4. In grobe Stücke schneiden und servieren.
5. Guten Appetit.

## **Fleischwurst mit rohen Schinken überbacken**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 500 g Fleischwurst
- 150 g Schinken
- 150 g Käse (Gouda)

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Pelle von der Wurst entfernen
3. Die Wurst in gleichmäßigen Abständen von je 1,5 cm einschneiden, jedoch nicht durchschneiden.
4. Danach die Spalten abwechselnd mit Schinken und Käse auffüllen.
5. Auflaufform einfetten, die gefüllte Fleischwurst hineinlegen und 10 bis 15 Minuten überbacken.
6. Dazu eignet sich ein grüner Salat.
7. Guten Appetit.

## **Brechbohnen mit Speck und Sahne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 150 g Schmelzkäse
- 1 Dose Brechbohnen
- 250 g Speck (Würfel)
- 200 ml Sahne
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Den Speck in einer Pfanne anbraten.
2. Die Bohnen abgießen und zu den Speckwürfeln dazugeben.
3. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Schmelzkäse mit in die Pfanne geben, verrühren und köcheln lassen.
5. Auf Teller servieren.

## **Gefüllte Tomaten**

### **Zutaten für eine Person**

- 3 Strauchtomaten
- 3 EL Olivenöl
- 3 Bio Eier
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Tomaten waschen und den Deckel der Tomate ausschneiden.
3. Mit einem Löffel das Innere der Tomate entfernen.
4. In jede Tomate ein Ei aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Jede Tomate wieder mit ihrem Deckel schließen und die gefüllten Tomaten in eine Auflaufform stellen.
6. Olivenöl über die Tomaten geben.
7. In den Backofen stellen und backen bis die Eier gestockt sind.
8. In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen und klein hacken.
9. Die gefüllten Tomaten auf ein Teller legen und mit Schnittlauch bestreuen. Guten Appetit.

## **Kraut mit Kassler**

### **Zutaten für vier Personen**

- 100 ml Gemüsebrühe
- 500 g Weißkohl
- 2 EL Olivenöl
- 700 g Kassler
- 4 EL Weißwein
- 2 EL Sojasauce
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Das Kassler-Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Wein ablöschen.
2. Brühe und Sojasauce dazugeben.
3. Den Strunk vom Weißkohl entfernen und das Kraut in Streifen schneiden.
4. Nun das Kraut im Salzwasser wenige Minuten kochen.
5. Danach das Wasser abgießen und das Kraut kalt abschrecken.
6. Das Kraut zu dem Fleisch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Servieren.

## **Hähnchen mit Zitrone und Sahne**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Parmesan
- 500 g Hähnchen
- $\frac{1}{2}$  Zitronen
- 1 Stück Knorr Boullion
- 250 g Konditorsahne
- 1 Knoblauch
- 75 g TK Babyspinat
- 8 Blätter Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

1. Den Babyspinat in einem Topf bei niedriger Hitze auftauen.
2. Das Fleisch halbieren und mit etwas Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
3. Aus der Pfanne entnehmen und beiseitestellen.
4. Das heiße Öl in der Pfanne mit Boullion und Sahne zu einer Sauce vermengen.
5. Geriebenen Parmesan dazugeben und köcheln lassen.

6. Den Knoblauch auspressen und mit dem Spinat in die Sauce geben.
7. Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit in die Pfanne legen.
8. Zum Schluss das Hähnchenbrustfilet hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.
9. Basilikum klein hacken und vor dem Servieren bestreuen.
10. Guten Appetit.

## **Hähnchenschnitzel überbacken**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Kirschtomaten
- 50 g Käse (Gouda)
- 30 g rote Zwiebel
- 400 g Hähnchen (Filet)
- 3 EL Olivenöl (Bio)
- 6 Blätter Oregano (Frisch)
- 6 Blätter Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g scharfe Paprikaschote (Jalapeño aus dem Glas)
- Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die rote Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten würfeln und plattdrücken.
4. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse durchpressen.
5. Das Basilikum und den Oregano klein hacken.

6. Jalapeño mit den Kräutern und dem restlichen Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Gemüse mit Öl bestreuen.
8. Das Hähnchen in Scheiben teilen und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
9. Nun das Fleisch mit dem Gemüse in eine Grillschale umfüllen, mit Käse bestreuen und für ca. fünf Minuten in den Ofen stellen.
10. Servieren.

## **Gebratene Zucchini mit Knoblauch**

### **Zutaten für eine Person**

- 2 Zucchini
- 2 Eier
- 3 EL Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- 4 EL Mayonnaise
- 2 EL Crème fraîche
- Etwas Kräuter
- 1 Prise Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen.
2. Zucchini waschen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden.
3. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier in eine Schüssel oder in einen tiefen Teller aufschlagen und die Scheiben darin wenden.
5. Danach die Zucchinischeiben von beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten.

6. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und klein hacken.
7. In eine kleine Schale den kleingehackten Knoblauch mit Crème fraîche und Mayonnaise vermengen.
8. Die Kräuter zerkleinern und dazugeben.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die gebratenen Zucchinischeiben auf einem großen Teller auslegen und mit der Crème fraîche bestreichen.
11. Servieren.

## **Schneller Keto Burger**

### **Zutaten für vier Personen**

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### **Belag**

- Rucola/ Eisbergsalatblätter
- Tomaten
- Gurke
- Zwiebel
- Geriebenen Gouda (oder nach Wahl)
- Salz und Pfeffer

### **Dressing**

- 1 Zitrone
- 150 ml Joghurt (aus Vollmilch)
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gehackte Kräuter

### **Zubereitung**

1. Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
2. Hackfleisch mit der Zwiebel in eine Schüssel geben und durchkneten
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Pfanne mit etwas Öl erhitzen.

5. Das Fleisch in dicke Burger-Pattis formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.
6. Für den Belag das Gemüse waschen, schälen und in Scheiben/Ringe schneiden.
7. Für das Joghurtdressing alle Zutaten miteinander vermengen.
8. Nun die Burger-Pattis mit dem Gemüse belegen und mit Joghurtdressing anrichten.
9. Guten Appetit

# Ketogene Dessert

---

Wer liebt es nicht, etwas Süßes nach dem Essen! Ein Pudding hier, ein Muffin da, es gibt viele Leckereien, die sich jeder mal gönnen möchte. Auch in einer Keto- Diät brauchen Sie darauf nicht zu verzichten, denn auch hier gibt es bereits viele Alternativen, leckere und auch zuckerfreie Dessert zum Nachmachen.

Auch der Arbeitsaufwand ist bei den meisten Dessert nicht so groß und ist in wenigen Minuten erledigt. Falls Sie glauben, dort befinden sich versteckte Kohlenhydrate, dann liegen Sie falsch, denn wir haben daran gearbeitet nur Kohlenhydratarme Speisen herzustellen und komplett zuckerfrei.

Viel Spaß beim Nachmachen.



Keto Desserts.

## Dessert mit Schokolade

### Zutaten für vier Personen

- 2 EL gehackte Walnüsse
- 60 ml Vollfett-Kokosmilch
- 200 g zartbitter Schokolade (85 % Kakaoanteil)
- 3 Eier
- 100 ml Wasser

## **Zubereitung**

1. Zunächst die dunkle Schokolade über einem heißen Wasserbad zum Schmelzen bringen.
2. Eier trennen und mit der Kokosmilch unter die weiche Schokolade rühren.
3. Das Eiweiß zu Eischnee schlagen und ebenfalls zu der Schokolade geben.
4. Danach die Schoko-Masse in Dessert-Schälchen aufteilen.
5. Mit Nüssen bestreuen.
6. Servieren.
7. (Bei späterem Verzehr das Dessert im Kühlschrank kaltstellen.)

## **Ketogenes Quark Mousse**

### **Zutaten für vier Personen**

- 200 g Milch (Fettgehalt 3,5 %)
- 100 g Zartbitter-Schokolade (85 % Kakaoanteil)
- 500 g Magerquark

### **Zubereitung**

1. Die Schokolade zerkleinern.
2. Die Milch in einem Topf erhitzen und die Schokolade dazugeben. Darauf achten, dass es nicht kocht.
3. Den Magerquark dazugeben und cremig rühren.
4. Danach vom Herd nehmen und in Schälchen umfüllen.
5. Empfehlenswert ist es, die Quark-Speise für 60 Minuten in den Kühlschrank zu stellen.
6. Servieren.

## **Schnelles Dessert mit Beeren und Kokosmus**

### **Zutaten für eine Person**

- 40 g Himbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 30 g Kokosmus
- Minzblätter

### **Zubereitung**

1. Die Himbeeren und die Heidelbeeren waschen und mit dem Kokosmus verrühren.
2. In eine Schale umfüllen und mit Minze verfeinern.
3. Bei Bedarf kann auch für den Geschmack Vanilleextrakt verwendet werden.
4. Guten Appetit.

## **Erdnussbutter Mousse**

### **Zutaten für eine Person**

- 1 EL Erdnussbutter
- 90 ml Sahne
- 1 TL Vanille gemahlen

### **Zubereitung**

1. Alle oben genannten Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer bzw. Stabmixer cremig pürieren.
2. In Schälchen füllen, servieren und genießen.
3. In nur drei Minuten ist das Keto- Dessert fertig.
4. Guten Appetit.

## **Lemon Curd**

### **Zutaten für eine Person**

- 3 Eier
- 25 ml Zitrone (Saft)
- 50 g Xucker
- 60 g Butter (Bio)
- 2 TL Zitronenschale

### **Zubereitung**

1. Den Xucker, Butter, Zitronensaft, Eier und zwei TL geriebene Zitronenschale in einen Topf geben und auf niedriger Hitze zum Kochen bringen.
2. Dabei ständig umrühren.
3. Nach fünf Minuten den Lemon Curd in Gläser umfüllen.
4. Nun die Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.
5. In Schälchen servieren.
6. Guten Appetit.

## **Kokos Paradiescreme**

### **Zutaten für drei Personen**

- 1 TL Zimt
- 1 TL gemahlene Vanille
- 500 g Kokosmilch
- 20 g Backkakao
- 50 g Erythrit

## **Zubereitung**

1. Alle Lebensmittel in eine Schüssel geben und mit einem Mixer vermengen bis die Masse cremig wird.
2. Danach in passende Dessertschalen umfüllen und servieren.
3. Falls das Dessert später verzehrt werden sollte, im Kühlschrank aufbewahren.
4. Bis zu drei Tage im Kühlschrank haltbar.

## Schoko – Crunch- Riegel

### Zutaten für vier Personen

- 1 Becher Mandelbutter
- $\frac{1}{4}$  Becher Kokosnussöl
- 3 Becher Nüsse (Nach Wahl)
- 1  $\frac{1}{2}$  Becher Schokoladenchips (Nach Wahl)

### Zubereitung

1. Backblech mit Backpapier auslegen und beiseitestellen.
2. Mandelbutter, Kokosnussöl und die Schokoladenchips in einen Topf geben und bei niedriger Hitze zum Schmelzen bringen.
3. Dieser Vorgang ist auch in einer Mikrowelle ausführbar.
4. Im Anschluss Nüsse dazugeben und kräftig vermengen.
5. Danach die Schokomasse auf dem Backpapier verteilen und zum Kühlen in den Kühlschrank oder ins Gefrierschrank stellen.
6. **(Statt Nüsse können auch Samen verwendet werden).**
7. Guten Appetit.

## Schoko – Avocado Creme

### Zutaten für vier Personen

- 40 g Xucker
- $\frac{1}{2}$  Avocado
- 30 g Kakao
- 40 g Sahne (ungesüßt)
- 200 g Frischkäse
- 1 TL Vanilleextrakt
- Etwas Kokosnussöl
- Heidelbeeren / Himbeeren

### Zubereitung

1. In einer Schüssel das Fruchtfleisch der Avocado mit etwas Kokosöl pürieren.
2. Nun die übrigen Lebensmittel zu der Masse hinzugeben und ein weiters Mal mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. In Schälchen umfüllen und mit Himbeeren oder Heidelbeeren dekorieren.
4. Servieren.
5. Bei späterem Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.
6. Guten Appetit.

## **Himbeer-Dessert**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 170 g Mascarpone
- 35 ml Kokosmilch
- 200 g Himbeeren (frisch)
- 18 g Kokosraspeln
- Inhalt einer halben Vanilleschote
- Xucker (braun)

### **Zubereitung**

1. Die Beeren waschen und in Gläser aufteilen.
2. Mascarpone, Kokosmilch, Kokosraspeln und das Mark von der Vanilleschote in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
3. Danach die cremige Kokosmasse zu den Himbeeren geben.
4. Mit braunem Xucker beträufeln.
5. Bei Bedarf ein paar Beeren zum Dekorieren verwenden.
6. Servieren, guten Appetit.

## **Selbstgemachtes Himbeereis**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL Puderzucker
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- 150 g Himbeeren (TK)
- 1 Zitronenmelisse

### **Zubereitung**

1. Melisse waschen, abzupfen und ein paar Blättchen für die Dekoration beiseitestellen.
2. Restliche Melisse kleinhacken
3. Jetzt den Puderzucker mit der Zitronenmelisse pürieren.
4. Aus der Zitrone den Saft auspressen und zu der Mischung dazugeben.
5. Die Beeren und den Naturjoghurt hinzugeben und ein weiteres Mal pürieren.
6. Mit Zitronenmelisse dekorieren.
7. Servieren, guten Appetit

## **Chia-Pudding mit Schokolade**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 360 ml Kokosmilch
- 20 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 60 g Chiasamen
- 40 g Xucker

### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und ordentlich zu einem Pudding mixen.
2. Nun den Pudding in Schälchen aufteilen und zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen.
3. Für eine feste Konsistenz länger kühlen.
4. Servieren

## **Ketogene Schokocreme**

### **Zutaten für eine Person**

- 30 g Kokosmilch
- 5 g Kakaopulver (ungesüßt)
- 2 TL Xucker
- 10 g gemahlene Mandeln
- 2 g Kokosöl

### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen bis eine cremige Schokomasse entsteht.
2. In wenigen Minuten ist das Schoko – Dessert fertig zum Genießen.
3. Guten Appetit.

## **Erdbeere mit Schoko übergossen**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 10 Erdbeeren
- 100 g Zartbitter-Schokolade (85 % Kakaogehalt)
- Etwas Kokosöl

### **Zubereitung**

1. Kokosöl mit der Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen lassen und miteinander verrühren.
2. Danach die Erdbeeren komplett eintauchen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backgitter abkühlen lassen.
3. Servieren.

## **Pfefferminz – Schokoladen-Stückchen**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 10 Tropfen Pfefferminzöl
- 80 g Kokosmilch
- 140 g Erythrit
- 140 g Zartbitterschokolade (85%)

### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in einen Topf geben.
2. Unter ständigem Rühren die Masse zum Schmelzen bringen.
3. Wenige Minuten köcheln lassen.
4. Nun die Pfefferminzmasse in eine Silikonform umfüllen und einfrieren.
5. Danach die gefrorene Pfefferminzmasse in eckige Stücke schneiden.
6. Jetzt die Zartbitterschokolade schmelzen lassen und die Pfefferminzstücke damit überziehen.
7. Auf einem Gitter abtropfen bzw. abkühlen lassen.
8. Die Pfefferminztafeln können serviert werden.
9. Guten Appetit.

## **Fruchtiges Brombeer – Getränk**

### **Zutaten für eine Person**

- 200 ml Pflanzenmilch
- 100 g Dickmilch
- 2 Zitronensaft
- 100 g Brombeeren
- Xucker bei Bedarf

### **Zubereitung**

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer vermengen.
2. In ein Glas umfüllen und genießen.
3. Wer es gerne süß mag, verwendet ein bisschen Xucker oder einen anderen Zuckersatz.
4. Eignet sich perfekt an heißen Tagen.
5. (Kann auch mit anderen Beeren zubereitet werden, wie zum Beispiel Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren.)

## **Milchdessert**

### **Zutaten für zwei Personen**

- Schwarze Knusperschokolade (Zartbitter)
- 300 ml Milch (Fettgehalt 3,5 %)
- 1 Guave\*

### **Zubereitung**

1. Mit einem Mixer die Milch mit der Guave mixen und cremig schlagen.
2. In zwei Schüsseln das Dessert aufteilen und die Schokolade drüberstreuen.

*\*Guave – ist eine Pflanzenart*

## **Limetten-Mousse mit griechischen Joghurt**

### **Zutaten für vier Personen**

- 1 Limette (Bio)
- 200 g Schlagsahne
- 50 g Puderzucker
- 300 g griechischer Joghurt

### **Zubereitung**

1. Den griechischen Joghurt in eine Rührschüssel geben und mit Puderzucker cremig schlagen.
2. Nun die grünen Anteile der Limettenschale in Zesten\* abreiben.
3. Limette in zwei Hälften schneiden und den Saft auspressen.
4. 2 EL Limettensaft und den Schalenabrieb in die Schüssel geben.
5. In einer weiteren Rührschüssel die Sahne aufschlagen und danach unter den Joghurt heben.
6. Das Joghurt- Limetten-Mousse in Gläser umfüllen.
7. Um dem ganzen etwas Stil zu verleihen, pro Glas eine Scheibe Limette abschneiden und damit dekorieren.
8. Das Dessert kann serviert werden.
9. Guten Appetit.

*\*Zesten – sind dünne Streifen der farbigen Schicht aus der Schale von Zitrusfrüchten*

## **Quark Creme mit Limone**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 125 ml Milch (Fettgehalt 3,5%)
- 4 EL Xucker
- 2 Limonen (Limonensaft und in Scheiben)
- 500 g Magerquark

### **Zubereitung**

1. In einer Rührschüssel den Xucker, die Milch und den Limonensaft (ausgepresst) miteinander verrühren.
2. In passende Dessertschälchen umfüllen.

3. Mit Limonen-Scheiben verzieren.
4. Genießen.
5. Guten Appetit.

## **Hasel - Mandelmuss- Schoko Dessert**

### **Zutaten für eine Personen**

- 2 TL Kakaopulver (ungesüßt)
- 3 EL Haselnussmus
- 2 EL Mandelmus
- MCT-Öl\*
- 12 g Stevia oder Erythrit

### **Zubereitung**

1. Das Mandelmus mit dem Haselnussmus in einer Schale vermengen.
2. Stevia oder Erythrit dazugeben und verrühren.
3. Kakaopulver unterrühren
4. Zum Schluss das Öl hinzugeben (die Menge des MCT-Öl beeinflusst die cremige Konsistenz)
5. Alles gut miteinander vermischen und genießen.
6. Guten Appetit.

*\*MCT Öl – Ist ein Extrakt aus Kokosöl (mittelkettige Fettsäuren)*

## **Schneller Quarkauflauf mit Beeren**

### **Zutaten für zwei Personen**

- 30 g Beeren (Heidelbeeren)
- 500 g Quark (Fettgehalt 40 %)
- 2 Eier (nur das Eiweiß)
- 40 g Puddingpulver (nach Wahl)

### **Zubereitung**

1. Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Alle oben genannten Zutaten in einer Rührschüssel vermischen.
3. Die Quarkmasse in eine Auflaufform umfüllen und fünfzehn Minuten backen lassen.
4. In nur wenigen Minuten ist der Quarkauflauf fertig und kann serviert werden.
5. Guten Appetit.

## **Ketogene Raffaello**

Zutaten für zwei Personen

- 60 g Kokosflocken
- ½ Vanilleschote
- 35 g gemahlene Mandeln
- 150 g Quark (Magerstufe)
- 40 g Mandeln
- 2 TL Xylit\*

Zubereitung

1. In einer Rührschüssel die gemahlenen Mandeln mit Xylit, Quark, dem Mark der halben Vanilleschote und 20 g Kokosraspeln verrühren.
2. Zu einem festen Teig verkneten.
3. Die übrigen Flocken in eine Schüssel oder Schale geben und beiseitestellen.
4. Jetzt mit der Hand die Teigmasse zu kleinen Kugelchen formen.
5. Nun in jeweils eine Kugel eine Mandel drücken und nochmals formen.
6. Zum Schluss die Raffaellos in den Kokosflocken wälzen und auf einen Teller legen.
7. Servieren und genießen.
8. (Falls die Teigmasse beim Kneten nicht halten sollte, etwas mehr gemahlene Mandeln verwenden)

*\*Xylit-ist ein Zuckeraustauschstoff und enthält weniger Kalorien als der herkömmliche Zucker (Haushaltszucker).*

# **Tassenkuchen aus Quark**

## **Zutaten für zwei Personen**

- 1 Ei (Bio)
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Milch
- 3 TL Kokosmehl
- 1 EL Erythrit\*
- 20 g Proteinpulver
- 20 g Quark (Fettgehalt 30%)

## **Zubereitung**

1. Alle aufgezählten Zutaten in einer Schüssel vermengen und in eine Tasse umfüllen.
2. Bei Bedarf Schokostücke dazugeben und bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen.
3. Für ca. vier Minuten in der Mikrowelle backen.
4. Vor dem Servieren abkühlen lassen, sofern der Tassenkuchen aus der Tasse herausgenommen werden möchte.
5. Ansonsten mit einem Löffel genießen.
6. Guten Appetit.

*\*Erythrit – ist eine Süße chemische Verbindung*

## **Dough Eis**

### **Zutaten für vier Personen**

#### **Für das Vanilleeis**

- 4 Eigelb
- 50 g Xucker
- 1 Vanilleschote
- 400 ml Sahne (ungesüßt)
- 2 EL Schokodrops (ketogene)

#### **Keksteig**

- 20 g Butter (Bio)
- 10 g Xucker
- 0,5 TL Vanille (gemahlen)
- 30 g Mandelmehl
- 2 TL Zartbitter-Schokoladen-Raspeln
- Salz

### **Zubereitung**

1. Für das Eis das Mark aus der Vanilleschote kratzen.
2. Danach das Eigelb in einer Rührschüssel schaumig schlagen.
3. Die Vanilleschote, Xucker, Mark und die Sahne in einem Topf aufkochen.

4. Sobald sich der Xucker gelöst hat, das Eigelb unterheben und den Topf dafür vom Herd nehmen.
5. Nun ein weiteres Mal den Topf mit der Mischung auf die Herdplatte stellen und unter ständigem Rühren erhitzen.
6. **Wichtig:** Es darf nicht kochen.
7. In eine Schüssel umfüllen, kurz abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen.

## Zubereitung der Kekse

1. Für die Kekse die Butter in einer Schüssel weich werden lassen und die restlichen Zutaten hinzugeben.
2. Nun die Keksmasse zu einem Teig kneten und in den Kühlschrank stellen.
3. In der Zwischenzeit auf einem großen Teller Backpapier auslegen.
4. Sobald die Keksmasse abgekühlt hat, kleine Kügelchen daraus formen, auf den Teller legen und für etwa zwei Stunden in den Gefrierschrank stellen.
5. Zuletzt die abgekühlte Masse für das Vanilleeis für dreißig Minuten in der Eismaschine verarbeiten.
6. Schokoraspeln und Cookies dazugeben.
7. Das ketogene Vanilleeis ist fertig zum Servieren.
8. Guten Appetit.

# **Schneller Rhabarber-Streusel-Kuchen**

## **Zutaten für vier Personen**

- 125 g Xylit\*
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 125 g Butter (Bio)
- 60 g Kokosmehl
- Salz

## **Zubereitung**

1. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen
2. Den Rhabarber schälen und in lange Stücke schneiden.
3. Die Butter in einem Topf erhitzen.
4. Xylit, Salz und gemahlene Vanille dazugeben.
5. Kokosmehl unterrühren.
6. Zwei kleine oder eine große Auflaufform verwenden und den Rhabarber flach verteilen.
7. Aus der Teigmasse Streusel bilden und schichtweise in die Auflaufform legen.
8. Jetzt den Streuselkuchen für 15- 20 Minuten in den Ofen stellen und backen lassen.
9. Sobald der Kuchen fertig ist, abkühlen lassen und servieren.
10. Guten Appetit.

*\*Xylit-ist ein Zuckeraustauschstoff und enthält weniger Kalorien als der herkömmliche Zucker (Haushaltszucker).*

## **Heidelbeeren – Tassenkuchen**

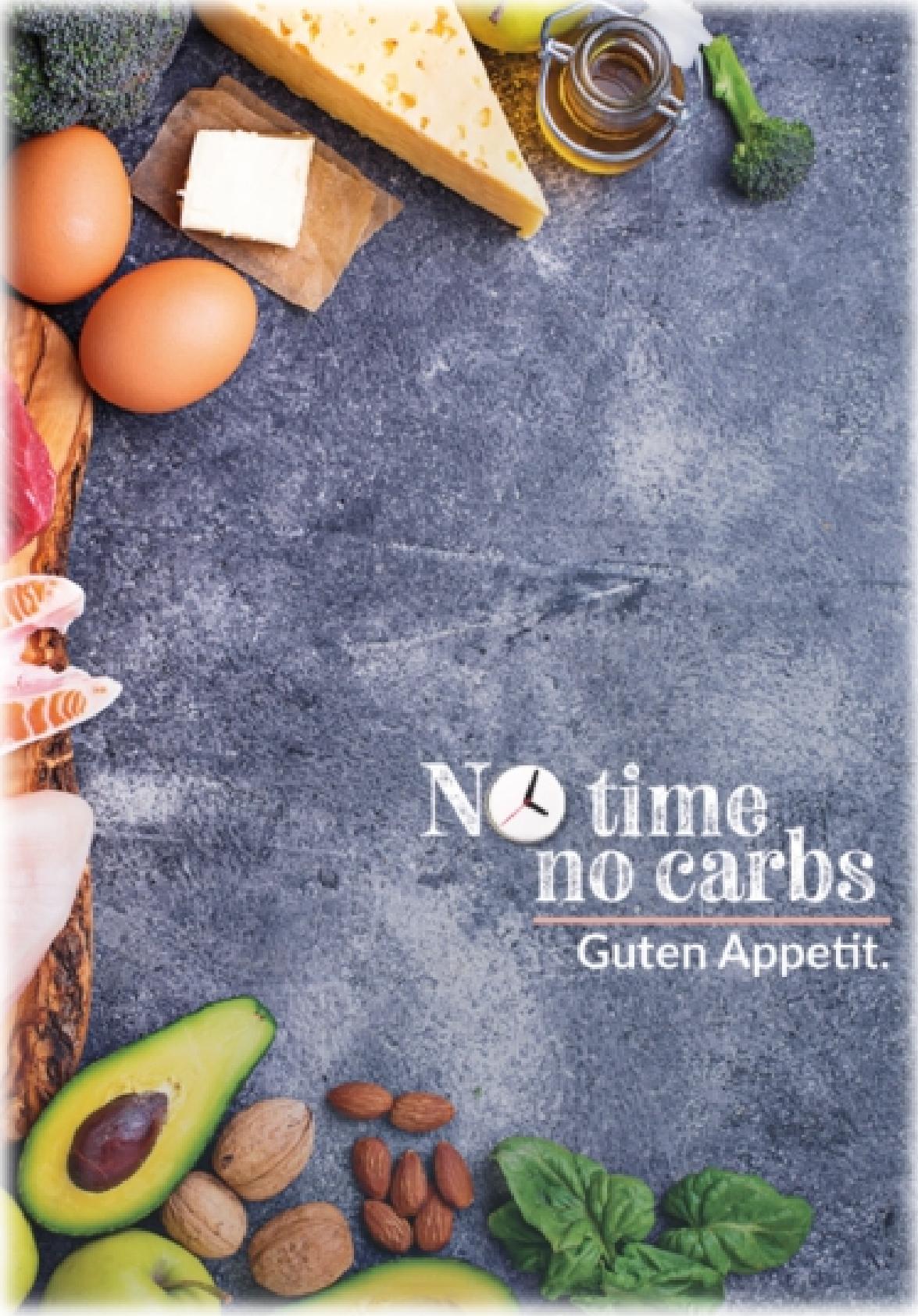
### **Zutaten für eine Person**

- 1 Ei (Bio)
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL Butter (Bio)
- $\frac{1}{4}$  TL Backpulver
- 2 EL Schlagsahne
- $\frac{3}{4}$  TL Vanilleextrakt
- 6 Heidelbeeren

### **Zubereitung**

1. Die Zutaten in eine Rührschüssel geben und miteinander vermengen.
2. In eine große Tasse oder einen Becher umfüllen und für 4 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle stellen.
3. Mit einem Löffel servieren und genießen.
4. Guten Appetit.





No time  
no carbs

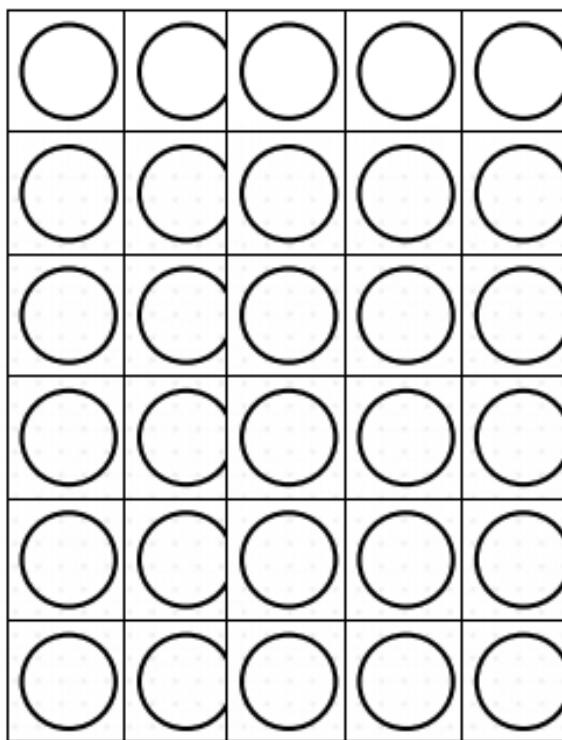
---

Guten Appetit.



# Bonus

**Wie geht es Ihnen  
seitdem Sie sich  
Ketogen ernähren?**



Wie bewerten Sie sich selbst ? Haben sie  
Ihr Ziel erreicht?

Wollen Sie weiter machen ?

Kreuzen Sie an.





## Abnehmplan

Mo. Di Mi Do Fr Sa So.

<b>Frühstück / Getränk</b>						
<b>Leichte Speisen/ Vorspeisen Getränk</b>						
<b>Suppe/ Eintöpf Hauptspeise/ Getränke</b>						
<b>Nachspeisen / Dessert Getränk</b>						



## Abnehmplan

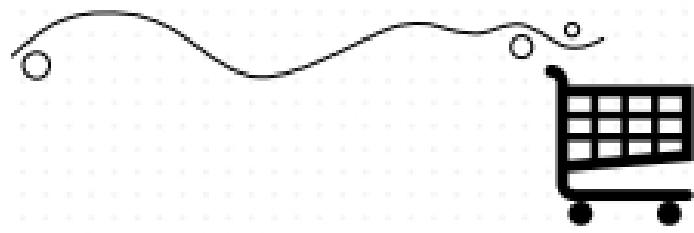
Mo. Di Mi Do Fr Sa So.

<b>Frühstück / Getränk</b>						
<b>Leichte Speisen/ Vorspeisen Getränk</b>						
<b>Suppe/ Eintöpf Hauptspeise/ Getränke</b>						
<b>Nachspeisen / Dessert Getränk</b>						

## **Lebensmittelliste**

- **Fleisch/ Fisch**
- **Milchprodukte**
- **Eier**
- **Kohlenhydratarmes Gemüse**
- **Nüsse & Öle**
- **Beeren & Zitrusfrüchte**
- **Zartbitterschokolade & Kakaopulver**
- **Ketogene Mehle - Flohsamen**
- **Wasser & grüner Tee**
- **Schwarzer Kaffee**

## Ihre Keto - Einkaufsliste



## Weitere Keto Bücher

# Die grosse Keto-Bibel

Das große Kochbuch zur ketogenen  
Diät mit 200 leckeren Rezepten

Rasend schnell zum Abnehmerfolg

inkl.  
Lebensmittelliste  
& Abnehmtage-  
buch

Diät  
Könige

D  
2Go



# **Haftungsausschluss**

Die Umsetzung aller enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien dieses Werkes erfolgt auf eigenes Risiko. Für etwaige Schäden jeglicher Art kann der Autor aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind Haftungsansprüche gegen den Autor grundsätzlich ausgeschlossen. Ausgeschlossen sind daher auch jegliche Rechts- und Schadenersatzansprüche. Dieses Werk wurde mit größter Sorgfalt nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und niedergeschrieben. Für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen übernimmt der Autor jedoch keinerlei Gewähr. Auch können Druckfehler und Falschinformationen nicht vollständig ausgeschlossen werden. Für fehlerhafte Angaben vom Autor kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.

# Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werkes sowie Informationen, Strategien und Tipps sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Jeglicher Nachdruck oder jegliche Reproduktion – auch nur auszugsweise – in irgendeiner Form wie Fotokopie oder ähnlichen Verfahren, Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe von elektronischen Systemen jeglicher Art (gesamt oder nur auszugsweise) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors strengstens untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung behält sich der Autor rechtliche Schritte vor.

# Impressum

© Diät Könige

2021

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form  
reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden

Kontakt: Martin Paetz, Gotthardstr. 27 in 13407 Berlin

Mail: [paetzverlag@gmail.com](mailto:paetzverlag@gmail.com)

Telefon: 0177 2801189

ISBN: 9798520687313

Kontakt Design: [deinbook2go@gmail.com](mailto:deinbook2go@gmail.com) & 0171 7030337



Book Design & Cover by DeinBook2Go | Literatur

– Design – Marketing