

Celby Richoux

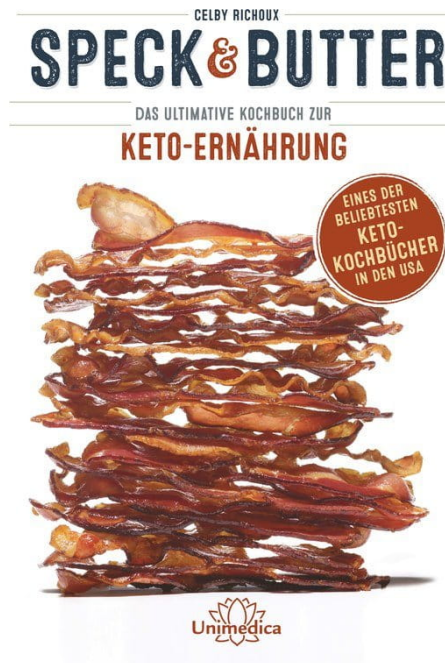
Speck & Butter

Leseprobe

[Speck & Butter](#)

von [Celby Richoux](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

ÜBERBLICK ZUM SCHNELLEINSTIEG

- SEITE 2 EINE NEUE FORM DER ERNÄHRUNG:** Keto ist nicht nur eine Diät, es handelt sich um einen Lifestyle, für den man seine Einstellung zur Ernährung komplett verändern muss.
- SEITE 3 FETT IST UNSER FREUND:** Glauben Sie nicht an den Hype: Fett macht nicht fett.
- SEITE 4 DER WEG ZUM ERFOLG:** Leicht verständliche Anleitungen für eine erfolgreiche Keto-Diät.
- SEITE 6 GESCHMACKSINTENSIVE LEBENSMITTEL:** Sie werden überrascht sein, wie viele köstliche Möglichkeiten die Keto-Diät bietet.
- SEITE 21 VIELFÄLTIGE REZEPTE:** Abwechslung ist die Würze des Lebens und die zahlreichen Optionen in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, Ihren Fokus auf die Keto-Diät nicht zu verlieren und dranzubleiben.





INHALT

Einführung: Meine Geschichte 10

1 ÜBER PROPORTIONEN UND PORTIONEN 1

Was ist Ketose? 2

Lebensmittel mit hohem Anteil von Kohlenhydraten, die vermieden werden sollten 20

Besondere Erwähnung: Gewürze, Saucen und Würzmittel 22

Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit 24

Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln: entschlüsselt 25

Sozialer Druck 27

2 FRÜHSTÜCKSSPECK UND DARÜBER HINAUS 33

Gebutterter Kaffee 34

Gebackene Eier in Schinken-Schalen 36

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 38

Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 39

Quiche Lorraine ohne Teigboden 40

Brokkoli-Käse-Quiches 41

In Avocados gebackene Eier mit Käse 43

Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 44

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 45

Eier Benedict 46

Scotch Eier 49

Denver-Omelette 50

Frischkäse-Pfannkuchen 51

Biscuits mit Hackfleischsauce 52

Mandel-Pancakes 54

Waffeln mit Schlagsahne 56

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 58

Himbeer-Scones 61

3 SUPER REICHHALTIGE SMOOTHIES & SHAKES 51

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Einfacher Grüner Smoothie 54

Grüntee-Smoothie 55

Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Kokos-Beeren-Smoothie 58

Avocado-Kokos-Smoothie 59

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Erdnussbutter-Shake 62

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Erdbeer-Sahne-Shake 65

Extra-schokoladiger Shake 66

Gebutterter-Kaffee-Shake 68

Vanille-Shake 69

4 ÜPPIGE SNACKS 71

Jalapeno Poppers 72

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Russische Eier mit Speck 74

Guacamole mit Speck 75

Frittierte Avocado 77

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Knusprige Grünkohl-Chips 81

Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Knoblauch-Peperoni-Chips 86

Käse-Kräcker 87

Spinat-Artischocken-Dip 88
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Gebackene Paprika mit
Ziegenkäsefüllung 90
Französischer Zwiebel-Dip 92
Knusprige Speckkrusten-Chips mit Käse 94
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Caprese-Salathäppchen 97
Keto-Hotdogs 98
Gefüllte Pilze mit Frischkäse
und Prosciutto 100

5 LECKERE KETO-KLASSIKER 103

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohl-„Reis“ 106
Blumenkohl-Tortillas 108
Blumenkohl-Pizza 110
Blumenkohlpüree 112
Pizza mit Käseboden 113
Mandelmus-Brot 114
Käse-Taco-Schalen 115
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Zucchini-Lasagne 118
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse
und Barbecuesauce 122
Klassische Mozzarella-Sticks 124
„Spaghetti“-Auflauf 126
Tofu-Fritten 128

6 FISCH-FAVORITEN 131

Gedämpfte Muscheln mit
Knoblauch und Thymian 132
Kokos-Garnelen 134
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen
und Brokkoli 138
Räucherlachs-Avocado-Sushi 139
Koriander-Limetten-Garnelen und
Gemüse-Kebabs mit Chipotle-
Sour-Cream-Sauce 140

Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
Jakobsmuscheln im Speckmantel
mit Brokkolini 144
Krabbenfrikadellen mit
Knoblauch-Aioli 146
Tilapia mit Parmesankruste und
sautiertem Spinat 148
Sesam-Ingwer-Lachs mit
Blumenkohlpüree 150
Gebratener Alaskalachs mit
Grünen Bohnen 151
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo
und grünem Spargel 154
Gebackener Kabeljau mit
Knoblauchbutter und Pak Choi 156
Gebackene Forelle mit Mangold 158

7 GROßARTIGES GEFLÜGEL 161

Hähnchenschenkel in Senf-
Schalotten-Sauce 162
Brathähnchen mit Kräutern
und Yambohnen 164
Hähnchenschenkel mit Spinat-
Speck-Füllung 166
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel mit Feta-
Oliven-Füllung 170
Hähnchenschenkel mit Zitronen-
Cremesauce 171
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Gebackene „Chicken Wings“ 176
Hähnchen im Speckmantel
mit Jalapeños 178
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Avocado-Hähnchen-Burger 182
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchenschenkel vom Grill
mit Sesamöl 186
Cremig überbackene Hähnchenbrust
mit Speck 188

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
„Weißes“ Chili 192
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen mit Parmesankruste 196

8 HAUPTSACHE FLEISCH 199

Schweinelende im Speckmantel 200
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Barbecue-Rippchen 205
Schweinemedallions, glasiert mit
Rosmarin-Balsamico-Reduktion 2106
„Pulled Pork“ mit Krautsalat 208
Nierenzapfen vom Grill mit
Koriandercreme 210
Rib-Eye-Steak mit Chipotle-
Kaffee-Kruste 212
Zarte Rinderbrust mit
Blumenkohlsalat 215
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Rindfleisch-Fajitas 221
Überbackene Fleischklößchen 222
Rinderbraten mit weißen
Rüben und Rettich 224
Bœuf Stroganoff 226
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Überbackene Paprika mit Käse-
Steak-Füllung 232
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Zucchini-Hackbraten 236
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240

9 DELIZIÖSE DESSERTS 243

Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Schokoladen-Erdnussbutter-
Fettbomben 245
Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246
Mini-Cheesecakes 247
Double-Chocolate-Brownies 248
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Kokos-Trüffel 254
Schokoladenkuchen aus
der Mikrowelle 255
Zucchini-Muffins 256
Erdnussbutter-Cookies 258
Speck mit Schokoladenüberzug 259

10 GRUNDZUTATEN: WÜRZMITTEL SAUCEN & DRESSINGS 261

Barbecue-Sauce 262
Toriyaki-Sauce 263
Zuckerfreier Ketchup 264
Blauschimmelkäsesauce 266
Ranch-Dressing 267
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Senf-Sahnesauce 270
Hausgemachte Mayonnaise 271
Sauce Hollandaise 272
Pasta-Sauce 273
Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
Pizza-Sauce 276
Pesto 277
Zimtbutter 279

ANHANG 269

Anhang A: The Dirty Dozen & The
Clean Fifteen (Das Dreckige Dutzend
& Die Sauberen Fünfzehn) 289
Anhang B: Glossar 290
Referenzen 292
Weiterführende Empfehlungen 293
Über die Autorin 294
Bezugsquellen 294
Rezept- und Zutaten-Verzeichnis 295
Abbildungs-Verzeichnis 297

JAKOBSMUSCHELN IM SPECKMANTEL MIT BROKKOLINI

FÜR 3 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Jakobsmuscheln sind delikate Meeresfrüchte, die ganz einfach viele Aromen annehmen. In diesem Rezept sind das die Aromen von pikantem Speck. Dazu gibt es Brokkolini mit zerlassener Butter. Falls Sie Brokkolini noch nicht kennen – sie sind anderen Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse sehr ähnlich. Die Kreuzung von Brokkoli und Kai-Lan (auch: chinesischer Brokkoli) ist ballaststoffreich und enthält viel Vitamin C.

FISCH-FAVORITEN

PRO PORTION
(3 JAKOBSMUSCHELN
IM SPECKMANTEL)
RATIO: 3:1
KALORIEN: 510
FETT (INSGESAMT): 35,4 g
KOHLENHYDRATE: 8,7 g
NETTO-
KOHLENHYDRATE: 7,9 g
BALLASTSTOFFE: 0,8 g
PROTEINE: 41,5 g

5 Scheiben Speck	4 EL Butter
450 g Jakobsmuscheln (etwa 10 Stück)	15 Stängel Brokkolini
½ TL Salz	1 TL sehr fein gehackter Knoblauch
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL trockener Weißwein
	2 TL Olivenöl

1. Den Speck quer in Hälften schneiden, sodass insgesamt 10 kleine Scheiben entstehen. Um jede Jakobsmuschel eine Scheibe Speck wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit ¼ TL Salz und ⅛ TL Pfeffer würzen.
2. Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 3 EL Butter darin zerlassen, das dauert etwa 2 Minuten.
3. Brokkolini, Knoblauch und Wein zufügen und 2 Minuten sautieren. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Temperatur reduzieren.
4. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die restliche Butter und das Olivenöl zufügen und 2 Minuten erhitzen, bis die Butter zerlassen ist.
5. Die Temperatur auf starke Hitze erhöhen. Die Jakobsmuscheln in die heiße Pfanne setzen und von oben und unten je 1½ Minuten scharf anbraten. Die Jakobsmuscheln dann auf die Seiten rollen und rundherum 1 Minute anbraten, damit der Speck knusprig wird.

6. Prüfen, ob die Brokkolini gar sind. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und $\frac{1}{8}$ TL Pfeffer würzen.
7. Die gebratenen Jakobsmuscheln sofort mit den Brokkolini als Beilage servieren und mit Knoblauchbutter aus der Pfanne beträufeln.

TIPP ZUM SPAREN: Ein Pfund TK-Jakobsmuscheln ist in der Regel etwas günstiger als frische Jakobsmuscheln und qualitativ trotzdem gut, da dafür frisch gefangene Jakobsmuscheln schockgefrostet werden.

FISCH-
FAVORITEN



LAMMKOTELETT MIT KRÄUTERKRUSTE

FÜR 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Frische Kräuter unterstreichen in diesem Rezept den vielschichtigen Geschmack der Lammkoteletts. Am besten serviert man das Fleisch mit einfachen Beilagen wie Blumenkohlpüree (Seite 112) und gedämpftem Gemüse. Auf jeden Fall kann man mit diesem Klassiker ohne großen Aufwand seine Gäste beeindrucken. In diesem Rezept die frischen Kräuter auf keinen Fall durch getrocknete Kräuter ersetzen – es ist das klare Aroma der frischen Kräuter, das dieses simple Gericht so köstlich macht.

HAUPTSACHE FLEISCH

PRO PORTION
RATIO: 3:1

KALORIEN: 486

FETT (INSGESAMT): 32,1 g

KOHLLENHYDRATE: 3,9 g

NETTO-

KOHLLENHYDRATE: 2,6 g

BALLASTSTOFFE: 1,3 g

PROTEINE: 43,3 g

450 g Lammkoteletts	4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
2 EL Dijon-Senf	1 TL Zwiebelpulver
4 Zweige frischer Rosmarin, die Blättchen gehackt	¼ TL Salz
4 Zweige frischer Thymian, die Blättchen gehackt	¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Mandelmehl	4 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Die Lammkoteletts rundherum mit Senf einstreichen und beiseitelegen.
3. Rosmarin, Thymian, gemahlene Mandeln, Knoblauch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer im Standmixer oder der Küchenmaschine mit der Impulsstufe fein hacken und mischen. Die Maschine weiterlaufen lassen und 2 EL Olivenöl in einem feinen Strahl zulaufen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist.
4. Die Kräuterpaste gleichmäßig um das Lammfleisch verteilen und leicht andrücken
5. Das restliche Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe 2 Minuten erhitzen. Die Koteletts in die heiße Pfanne legen und 2–3 Minuten von der ersten Seite anbraten, bis die Kräuterkruste gut am Fleisch haftet. Die Koteletts erst dann wenden und von der gegenüberliegenden Seite weitere 2–3 Minuten anbraten. Die Koteletts auf ein Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen 7–8 Minuten backen (Garstufe medium).
7. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



INDEX

A

Aioli

Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146

Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269

Artischockenherzen

Spinat-Artischocken-Dip 88

Avocado

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Avocado-Hähnchen-Burger 182

Avocado-Kokos-Smoothie 59

Frittierte Avocado 77

Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136

Guacamole mit Speck 75

Hackfleisch-Taco-Salat 230

In Avocados gebackene Eier mit Käse 31

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

B

Bambussprossen

Hähnchen-Curry 183

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
Brokkoli 138

Barbecue-Rippchen 205

Basilikum

Caprese-Salathäppchen 97

Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Pasta-Sauce 273

Pesto 277

Pizza-Sauce 276

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

Beefsteak

Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Bitterschokolade

Double-Chocolate-Brownies 248

Extra schokoladiger Shake 66

Blaubeeren

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Blauschimmelkäse

Blauschimmelkäsesauce 266

Blauschimmelkäsesauce

Gebackene „Chicken Wings“ 176

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Blumenkohl

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Blumenkohlpüree 112

Blumenkohl-„Reis“ 106

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Blumenkohlpüree 112

Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235

Blumenkohl-„Reis“ 106

Blumenkohl-Tortillas 108

Boeuf Stroganoff 226

Brathähnchen mit Kräutern und
Yambohnen 164

Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235

Brokkoli

Brokkoli-Käse-Quiches 29

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
Brokkoli 138

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

Brokkolini

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit
Brokkolini 144

Brombeeren

Kokos-Beeren-Smoothie 58

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Buffalo-Sauce

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

C

- Caprese-Salathäppchen 97
- Champignons
 - Bœuf Stroganoff 226
 - Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
 - „Spaghetti“-Auflauf 126
- Cheddar
 - Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 - Brokkoli-Käse-Quiches 29
 - Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
 - Denver-Omelette 38
 - Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 - Hackfleisch-Taco-Salat 230
 - Käse-Kräcker 87
 - Pizza mit Käseboden 113
 - Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
 - „Weisses“ Chili 192
- Chiasamen
 - Einfacher Grüner Smoothie 54
 - Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26
- Chilisauce
 - Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
 - Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
- Chilischoten
 - Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
 - „Weisses“ Chili 192
- Colby Cheese
 - In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
- Cornichons
 - Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
- Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

D

- Denver-Omelette 38
- Dill
 - Gebackene Forelle mit Mangold 158
- Double-Bacon-Cheeseburger 218
- Double-Chocolate-Brownies 248

E

- Eier
 - Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 - Brokkoli-Käse-Quiches 29
 - Denver-Omelette 38
 - Double-Chocolate-Brownies 248
 - Eier Benedict 34
 - Erdnussbutter-Cookies 258
 - Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
 - Frischkäse-Pfannkuchen 39
 - Frittierte Avocado 77
 - Gebackene „Chicken Tenders“ 172
 - Gebackene Eier in Schinken-Schalen 2452
 - Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
 - Gefüllte Schweinekoteletts 202
 - Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 - Hähnchen Cordon Bleu 194
 - Hausgemachte Mayonnaise 271
 - Himbeer-Scones 49
 - In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
 - Keto-Hotdogs 98
 - Kokos-Garnelen 134
 - Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
 - Mandelmus-Brot 114
 - Mandel-Pancakes 42
 - Pizza mit Käseboden 113
 - Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 - Russische Eier mit Speck 74
 - Sauce Hollandaise 272
 - Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
 - Schottische Eier 37
 - Waffeln mit Schlagsahne 44
 - Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 - Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
 - Zucchini-Hackbraten 236
 - Zucchini-Muffins 256
- Einfacher Grüner Smoothie 54
- Emmentaler
 - Hähnchen Cordon Bleu 194
 - Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
 - Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
 - Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
- Erdbeer-Sahne-Shake 65
- Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Erdnussbutter

Erdnussbutter-Cookies 258

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245

Extra schokoladiger Shake 66

F

Fenchelgrün

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Feta

Hähnchenschenkel mit

Feta-Oliven-Füllung 170

Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122

Fleischklößchen

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

Forellen

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Französischer Zwiebel-Dip 92

Frischkäse

Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohlpüree 112

Bœuf Stroganoff 226

Erdnussbutter-Cookies 258

Frischkäse-Pfannkuchen 39

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und

Prosciutto 100

Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178

Hähnchenschenkel mit

Spinat-Speck-Füllung 166

Jalapeño Poppers 72

Keto-Hotdogs 98

Kokos-Trüffel 254

Kokos-Zitronen-Fettbomben 244

Mini-Cheesecakes 247

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Spinat-Artischocken-Dip 88

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Frischkäse-Pfannkuchen 39

Frittierte Avocado 77

Frühlingszwiebel

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Hähnchen nach jamaikanischer Art 184

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und

grünem Spargel 154

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen,

Wurst und Käse 33

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

G

Garnelen

Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und

Brokkoli 138

Gebackene „Chicken Tenders“ 172

Gebackene „Chicken Wings“ 176

Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und

Pak Choi 156

Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151

Gebutterter Kaffee 22

Gebutterter-Kaffee-Shake 68

Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und

Thymian 132

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Gefüllte Pilze mit Frischkäse

und Prosciutto 100

Gefüllte Schweinekoteletts 202

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Grüne Bohnen

Gebratener Alaskalachs mit Grünen

Bohnen 151

Grüner Spargel im Speckmantel

mit Eiern 32

Grünkohl

- Einfacher Grüner Smoothie 54
- Knusprige Grünkohl-Chips 81
- Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Grüntee-Smoothie 55

Gruyère

- Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
- Spinat-Artischocken-Dip 88

Guacamole mit Speck 75

- Jalapeno-Chilischoten 75

H

Habanero-Chilischoten

- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Hackfleischsauce

- Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Hackfleisch-Taco-Salat 230

Hähnchen

- Avocado-Hähnchen-Burger 182
- Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
- Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
- Gebackene „Chicken Tenders“ 172
- Gebackene „Chicken Wings“ 176
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
- Hähnchen Cordon Bleu 194
- Hähnchen-Curry 183
- Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
- Hähnchen mit Parmesankruste 196
- Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
- Hähnchen-Piccata 169
- Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
- Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
- Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
- Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
- Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186
- Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
- Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
- „Weisses“ Chili 192
- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
- Hähnchen Cordon Bleu 194

Hähnchen-Curry 183

Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178

Hähnchen mit Parmesankruste 196

Hähnchen nach jamaikanischer Art 184

Hähnchen-Piccata 169

Hähnchenschenkel in

- Senf-Schalotten-Sauce 162

Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170

Hähnchenschenkel mit

- Spinat-Speck-Füllung 166

Hähnchenschenkel mit

- Zitronen-Cremesauce 171

Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186

Hähnchenwurst

- „Spaghetti“-Auflauf 126

Hausgemachte Mayonnaise 271

Himbeeren

- Himbeer-Scones 49
- Kokos-Beeren-Smoothie 58
- Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Honig

- Zucchini-Muffins 256

Hühnerbrühe

- Blauschimmelkäsesauce 266
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
- „Weisses“ Chili 192

I

In Avocados gebackene Eier mit Käse 31

Italienische Wurst

- „Spaghetti“-Auflauf 126

J

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit

- Brokkolini 144

Jalapeno

- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
- Hackfleisch-Taco-Salat 230
- Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
- Jalapeno Poppers 72
- Rindfleisch-Fajitas 221
- Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26

K

Kabeljau

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter
und Pak Choi 156

Kaffee

Gebutterter Kaffee 22
Rib-Eye-Steak mit
Chipotle-Kaffee-Kruste 212

Kakaopulver

Double-Chocolate-Brownies 248
Rib-Eye-Steak mit
Chipotle-Kaffee-Kruste 212
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255

Kapern

Hähnchen-Piccata 169

Käse-Kracker

Käse-Taco-Schalen

Keto-Hotdogs

Kirschtomaten

Caprese-Salathäppchen 97

Klassische Mozzarella-Sticks

Knoblauch-Peperoni-Chips

Knusprige Grünkohl-Chips

Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94

Kochschinken

Denver-Omelette 38

Kokos-Beeren-Smoothie

Kokosflocken

Avocado-Kokos-Smoothie 59
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Kokos-Garnelen 134

Kokos-Garnelen

Kokos-Mandelmehl-Brot

Kokosmehl

Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und
Barbecuesauce 122
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Waffeln mit Schlagsahne 44
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Kokosmilch

Avocado-Kokos-Smoothie 59
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und
Barbecuesauce 122
Hähnchen-Curry 183

Kokos-Beeren-Smoothie

Kokos-Garnelen

Schokoladen-Kokosmilch-Eis

Kokosraspeln

Kokos-Trüffel

Kokos-Trüffel

Kokos-Zitronen-Fettbomben

Koriandergrün

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Guacamole mit Speck 75

Hackfleisch-Taco-Salat 230

Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

Knusprige Speckschwarten-Chips mit

Käse 94

Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Rindfleisch-Fajitas 221

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140

Kotelettrippchen

Barbecue-Rippchen 205

Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli

Kronfleisch

Rindfleisch-Fajitas 221

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

L

Lachs

Gebratener Alaskalachs mit Grünen

Bohnen 151

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Sesam-Ingwer-Lachs mit

Blumenkohlpüree 150

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und
grünem Spargel 154

Lammkotelett mit Kräuterkruste

Leinsamen, gemahlen

Waffeln mit Schlagsahne 44

Limette

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Rindfleisch-Fajitas 221

M

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Mandelmehl

Kokos-Mandelmehl-Brot 117

Mandel-Pancakes 42

Mandelmilch

Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blauschimmelkäsesauce 266

Erdbeer-Sahne-Shake 65

Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Erdnussbutter-Shake 62

Extra schokoladiger Shake 66

Grüntee-Smoothie 55

Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Vanille-Shake 69

Mandelmus

Mandelmus-Brot 114

Zucchini-Muffins 256

Mandeln

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Mandeln, gemahlen

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Himbeer-Scones 49

Keto-Hotdogs 98

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148

Waffeln mit Schlagsahne 44

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Mandel-Pancakes 42

Mangold

Einfacher Grüner Smoothie 54

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Mayonnaise

Französischer Zwiebel-Dip 92

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Ranch-Dressing 267

Überbackene Paprika mit

Käse-Steak-Füllung 232

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Mexican Cheese

Käse-Taco-Schalen 115

Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94

Miesmuscheln

Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132

Mini-Cheesecakes 247

Möhren

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Monterey Jack

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25

Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

Jalapeño Poppers 72

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Mozzarella

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Caprese-Salathäppchen 97

Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

Hähnchen mit Parmesankruste 196

Keto-Hotdogs 98

Klassische Mozzarella-Sticks 124

Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95

Pizza mit Käseboden 113

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

„Spaghetti“-Auflauf 126

Spinat-Artischocken-Dip 88

Überbackene Fleischklößchen 223

Zucchini-Lasagne 118

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95

Munster

Gefüllte Schweinekoteletts 202

N

Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210

O

Oliven

Hähnchenschenkel mit

Feta-Oliven-Füllung 170

Oregano

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

„Weisses“ Chili 192

Zucchini-Lasagne 118

P

Pak Choi

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter
und Pak Choi 156

Paprika

Denver-Omelette 38
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Koriander-Limetten-Garnelen
und Gemüse-Kebabs mit
Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Rindfleisch-Fajitas 221
Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232
„Weisses“ Chili 192

Parmesan

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohlpuée 112
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit
Speck 188
Frittierte Avocado 77
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen mit Parmesankruste 196
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Pesto 277
„Spaghetti“-Auflauf 126
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Spinat-Artischocken-Dip 88
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
Spinat 148
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Lasagne 118

Pasta-Sauce 273

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Lasagne 118

Pecorino

Pesto 277

Peperoniwurst

Blumenkohl-Pizza 110
Knoblauch-Peperoni-Chips 86

Pizza mit Käseboden 113

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Pepper Jack Cheese

Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232

Pesto 277

Petersilie

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
Prosciutto 100
Hähnchen-Piccata 169
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Pizza mit Käseboden 113

Pizza-Sauce 276

Blumenkohl-Pizza 110
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Pizza mit Käseboden 113
Zucchini-Mini-Pizzas 89

Poblano-Chilischoten

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Portobello-Pilze

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen,
Wurst und Käse 33

Prosciutto

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
Prosciutto 100

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Q

Quiche Lorraine ohne Teigboden 27

R

Ranch-Dressing 267

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Rettich

Rinderbraten mit weißen Rüben und
Rettich 224

Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212

Ricotta

„Spaghetti“-Auflauf 126
Zucchini-Lasagne 118

Rinderbraten

Boeuf Stroganoff 226

Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224

Rinderbrühe
 Boeuf Stroganoff 226
 Bratwurst mit Blumenkohlpuree 235
 Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Rinderbrust
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Rinderhack
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
 Überbackene Fleischklößchen 223
 Zucchini-Hackbraten 236
 Zucchini-Lasagne 118
 Rindfleisch-Fajitas 221
 Roastbeef
 Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
 Rosmarin
 Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
 Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
 Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Russische Eier mit Speck 74

S

Sake
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
 Salbei
 Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
 Sauce Hollandaise 272
 Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
 Schalotte
 Barbecue-Rippchen 205
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
 Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Scheiblettenkäse
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 33
 Schinken
 Hähnchen Cordon Bleu 194
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schlagsahne
 Waffeln mit Schlagsahne 44
 Schnittlauch
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
 Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
 Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
 Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
 Schottische Eier 37
 Schwarzbier
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Schwarzwälder-Schinken
 Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schweinefilet
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Schweinehack
 Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
 Überbackene Fleischklößchen 223
 Schweinekotelett
 Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Schweinelende im Speckmantel 200
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Schweineschulterfilet
 Pulled Pork mit Krautsalat 208
 Schweinsbratwurst
 Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 Frühstücks-„Burger“ mit Portabella-Pilzen, Wurst und Käse 33
 Schottische Eier 37
 Senf-Sahnesauce 270
 Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
 Serrano-Chilischoten
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Guacamole mit Speck 75
 Sesam-Ingwer-Lachs mit Blumenkohlpuree 150
 Smoothie mit dreierlei Beeren 52
 Sour Cream
 Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
 Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blumenkohlpüree 112
 Französischer Zwiebel-Dip 92
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
 Prosciutto 100
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
 Hähnchenschenkel mit
 Zitronen-Cremesauce 171
 Knusprige Speckschwarten-Chips mit
 Käse 94
 Koriander-Limetten-Garnelen
 und Gemüse-Kebabs mit
 Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
 Nierenzapfen vom Grill mit
 Koriandercreme 210
 Ranch-Dressing 267
 Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
 Senf-Sahnesauce 270
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 „Weisser“ Chili 192
 Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
 Spaghettikürbis
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Spaghettikürbis mit Fleischklösschen 120
 Spargel, grün
 Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und
 grünem Spargel 154
 Speck
 Cremig überbackene Hähnchenbrust mit
 Speck 188
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Eier Benedict 34
 Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
 Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 Guacamole mit Speck 75
 Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
 Hähnchenschenkel mit
 Spinat-Speck-Füllung 166
 Jakobsmuscheln im Speckmantel mit
 Brokkolini 144
 Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
 Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 Russische Eier mit Speck 74
 Schweinelende im Speckmantel 200
 Speck mit Schokoladenüberzug 259
 Zucchini-Hackbraten 236

Speckkrusten-Chips
 Frittierte Avocado 77
 Gebackene „Chicken Tenders“ 172
 Knusprige Speckschwarten-Chips mit
 Käse 94
 Speck mit Schokoladenüberzug 259
 Speckschwarte
 Hähnchen Cordon Bleu 194
 Spinat
 Einfacher Grüner Smoothie 54
 Erdbeer-Spinat-Smoothie 57
 Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Hähnchenschenkel mit
 Spinat-Speck-Füllung 166
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
 Spinat 148
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
 Brokkoli 138
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

T

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem
 Spargel 154
 Teriyaki-Sauce 263
 Thymian
 Brathähnchen mit Kräutern und
 Yambohnen 164
 Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und
 Thymian 132
 Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
 Hähnchenschenkel in
 Senf-Schalotten-Sauce 162
 Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
 Rinderbraten mit weißen Rüben und
 Rettich 224
 Schweinemedallions, glasiert mit
 Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
 Spinat 148
 Tofu-Fritten 128
 Tomaten
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
 Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und
 Thymian 132

Tomaten ...

- Guacamole mit Speck 75
- Hackfleisch-Taco-Salat 230
- Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
- Pasta-Sauce 273
- Pizza-Sauce 276

Tomaten, Dose

- „Spaghetti“-Auflauf 126

Tortillas

- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

U

Überbackene Fleischklößchen 223

Überbackene Paprika mit

- Käse-Steak-Füllung 232

V

Vanille-Shake 69

W

Waffeln mit Schlagsahne 44

Weißer Rüben

- Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
- „Weisses“ Chili 192

„Weisses“ Chili 192

Weißkohl

- Boeuf Stroganoff 226
- Pulled Pork mit Krautsalat 208

Weißwein

- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Hähnchen-Piccata 169
- Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
- Scampi mit Zucchini-Nudeln 142

Worcestersauce

- Barbecue-Sauce 262
- Double-Bacon-Cheeseburger 218
- Teriyaki-Sauce 263
- Zuckerfreier Ketchup 264

Y

Yambohne

- Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164

Z

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Ziegenfrischkäse

- Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Ziegenkäse

- Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122

- Zucchini-Mini-Pizzas 89

Zimtbutter 279

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zitronen-Götterspeise-Mix

- Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zitronensaft

- Hausgemachte Mayonnaise 271
- Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
- Mini-Cheesecakes 247
- Sauce Hollandaise 272
- Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zucchini-Hackbraten 236

Zucchini-Lasagne 118

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Zucchini-Muffins 256

Zucchini-Nudeln

- Scampi mit Zucchini-Nudeln 142

zuckerfreier Ketchup

- Barbecue-Sauce 262

Zuckerfreier Ketchup 264

Zwiebeln

- Barbecue-Sauce 262
- Boeuf Stroganoff 226
- Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
- Denver-Omelette 38
- Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
- Französischer Zwiebel-Dip 92
- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
- Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Guacamole mit Speck 75
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 Hähnchen-Curry 183
 Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
 Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
 Koriander-Limetten-Garnelen
 und Gemüse-Kebabs mit
 Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
 Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
 Pizza-Sauce 276
 Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 Rinderbraten mit weißen Rüben und
 Rettich 224

Rindfleisch-Fajitas 221
 Senf-Sahnesauce 270
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
 Brokkoli 138
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
 Überbackene Paprika mit
 Käse-Steak-Füllung 232
 „Weisses“ Chili 192
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Zucchini-Hackbraten 236
 Zucchini-Lasagne 118

ABBILDUNGS-VERZEICHNIS

Bilder von shutterstock.com: S. 2, 103 © Sosna Radosna, S. 5 links © Davidchuk Alexey, S. 5 Mitte © Liv friis-larsen, S. 5 rechts © j.chizhe, S. 6, 75 © Goskova Tatiana, S. 12 © Yulia Furman, S. 31 © Polly Sharai, S. 32 © Lenasirena, S. 35 © Cegli, S. 42 © Oleksandra Naumenko, S. 47 © Puttaraska Noibamrung, S. 48 © norikko, S. 55 © SMarina, S. 57 © Olga Dubravina, S. 59 © Alexlugin, S. 60 © Diana Taliun, S. 62 © Olga Lannova, S. 65 © etorres, S. 68 © Rea Vasic, S. 79 © julpho, S. 82 © vm2002, S. 92 © Dar1930, S. 97 © zi3000, S. 105, 289 © MaraZe, S. 108 © Vankad, S. 113 © Gayvoronskaya_Yana, S. 114 © StockphotoVideo, S. 117 © Inna Rostokina, S. 119, 180, 250 © AS Food studio, S. 123 © zarzamara, S. 128 © marekuliasz, S. 131, 165 © Elena Veselova, S. 133 © Dipali S, S. 137 © Andrey Storostin, S. 141, 215 © NoirChocolate, S. 142 © Simon Booth, S. 145 © Kalinka Georgieva, S. 147 © zstock, S. 149 © dashkin14, S. 155 © Elena Shashkina, S. 157 © Africa Studio, S. 161 © Amallia Eko, S. 169 © hlphoto, S. 172 © Chudovska, S. 185 © Bartosz Luczak, S. 187 © jiangdi, S. 189, 246 © DranG, S. 191 © Larissa Blinova, S. 193, 249 © Timolina, S. 201 © New Africa, S. 205 © Wiktory, S. 207 © Alexander Prokopenko, S. 210 © zebratomato, S. 219 © Viktor 1, S. 223 © Olha Afanasieva, S. 225 © Alexander Rath, S. 226 © Brent Hofacker, S. 229 © istetiana, S. 229 © visionsi, S. 231 © Foodio, S. 239 © Plateresca, S. 245 © Southern Light Studios, S. 253 © belushi, S. 254 © Natalie Che, S. 263 © Oksana Mizina, S. 269 © Stocked House Studio, S. 272 © Katarina Langova, S. 277 © Daria Saveleva, S. 280 © avs, S. 284 © Rimma Bondarenko, S. 287 © Pinkyone, S. 290 © Nataliya Arzamasova, S. 292 © Anna Shepulova

Bilder von Sylwia Erdmanska-Kolanczyk: S. 40, 88, 111, 135, 157, 171, 177, 197, 216, 237, 261, 265.

ÜBERBLICK ZUM SCHNELLEINSTIEG

- SEITE 2 EINE NEUE FORM DER ERNÄHRUNG:** Keto ist nicht nur eine Diät, es handelt sich um einen Lifestyle, für den man seine Einstellung zur Ernährung komplett verändern muss.
- SEITE 3 FETT IST UNSER FREUND:** Glauben Sie nicht an den Hype: Fett macht nicht fett.
- SEITE 4 DER WEG ZUM ERFOLG:** Leicht verständliche Anleitungen für eine erfolgreiche Keto-Diät.
- SEITE 6 GESCHMACKSINTENSIVE LEBENSMITTEL:** Sie werden überrascht sein, wie viele köstliche Möglichkeiten die Keto-Diät bietet.
- SEITE 21 VIELFÄLTIGE REZEPTE:** Abwechslung ist die Würze des Lebens und die zahlreichen Optionen in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, Ihren Fokus auf die Keto-Diät nicht zu verlieren und dranzubleiben.





INHALT

Einführung: Meine Geschichte 10

1 ÜBER PROPORTIONEN UND PORTIONEN 1

Was ist Ketose? 2

Lebensmittel mit hohem Anteil von Kohlenhydraten, die vermieden werden sollten 20

Besondere Erwähnung: Gewürze, Saucen und Würzmittel 22

Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit 24

Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln: entschlüsselt 25

Sozialer Druck 27

2 FRÜHSTÜCKSSPECK UND DARÜBER HINAUS 33

Gebutterter Kaffee 34

Gebackene Eier in Schinken-Schalen 36

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 38

Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 39

Quiche Lorraine ohne Teigboden 40

Brokkoli-Käse-Quiches 41

In Avocados gebackene Eier mit Käse 43

Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 44

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 45

Eier Benedict 46

Scotch Eier 49

Denver-Omelette 50

Frischkäse-Pfannkuchen 51

Biscuits mit Hackfleischsauce 52

Mandel-Pancakes 54

Waffeln mit Schlagsahne 56

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 58

Himbeer-Scones 61

3 SUPER REICHHALTIGE SMOOTHIES & SHAKES 51

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Einfacher Grüner Smoothie 54

Grüntee-Smoothie 55

Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Kokos-Beeren-Smoothie 58

Avocado-Kokos-Smoothie 59

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Erdnussbutter-Shake 62

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Erdbeer-Sahne-Shake 65

Extra-schokoladiger Shake 66

Gebutterter-Kaffee-Shake 68

Vanille-Shake 69

4 ÜPPIGE SNACKS 71

Jalapeno Poppers 72

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Russische Eier mit Speck 74

Guacamole mit Speck 75

Frittierte Avocado 77

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Knusprige Grünkohl-Chips 81

Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Knoblauch-Peperoni-Chips 86

Käse-Kräcker 87

Spinat-Artischocken-Dip 88
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Gebackene Paprika mit
Ziegenkäsefüllung 90
Französischer Zwiebel-Dip 92
Knusprige Speckkrusten-Chips mit Käse 94
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Caprese-Salathäppchen 97
Keto-Hotdogs 98
Gefüllte Pilze mit Frischkäse
und Prosciutto 100

5 LECKERE KETO-KLASSIKER 103

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohl-„Reis“ 106
Blumenkohl-Tortillas 108
Blumenkohl-Pizza 110
Blumenkohlpüree 112
Pizza mit Käseboden 113
Mandelmus-Brot 114
Käse-Taco-Schalen 115
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Zucchini-Lasagne 118
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse
und Barbecuesauce 122
Klassische Mozzarella-Sticks 124
„Spaghetti“-Auflauf 126
Tofu-Fritten 128

6 FISCH-FAVORITEN 131

Gedämpfte Muscheln mit
Knoblauch und Thymian 132
Kokos-Garnelen 134
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen
und Brokkoli 138
Räucherlachs-Avocado-Sushi 139
Koriander-Limetten-Garnelen und
Gemüse-Kebabs mit Chipotle-
Sour-Cream-Sauce 140

Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
Jakobsmuscheln im Speckmantel
mit Brokkolini 144
Krabbenfrikadellen mit
Knoblauch-Aioli 146
Tilapia mit Parmesankruste und
sautiertem Spinat 148
Sesam-Ingwer-Lachs mit
Blumenkohlpüree 150
Gebratener Alaskalachs mit
Grünen Bohnen 151
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo
und grünem Spargel 154
Gebackener Kabeljau mit
Knoblauchbutter und Pak Choi 156
Gebackene Forelle mit Mangold 158

7 GROßARTIGES GEFLÜGEL 161

Hähnchenschenkel in Senf-
Schalotten-Sauce 162
Brathähnchen mit Kräutern
und Yambohnen 164
Hähnchenschenkel mit Spinat-
Speck-Füllung 166
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel mit Feta-
Oliven-Füllung 170
Hähnchenschenkel mit Zitronen-
Cremesauce 171
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Gebackene „Chicken Wings“ 176
Hähnchen im Speckmantel
mit Jalapeños 178
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Avocado-Hähnchen-Burger 182
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchenschenkel vom Grill
mit Sesamöl 186
Cremig überbackene Hähnchenbrust
mit Speck 188

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
„Weißes“ Chili 192
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen mit Parmesankruste 196

8 HAUPTSACHE FLEISCH 199

Schweinelende im Speckmantel 200
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Barbecue-Rippchen 205
Schweinemedallions, glasiert mit
Rosmarin-Balsamico-Reduktion 2106
„Pulled Pork“ mit Krautsalat 208
Nierenzapfen vom Grill mit
Koriandercreme 210
Rib-Eye-Steak mit Chipotle-
Kaffee-Kruste 212
Zarte Rinderbrust mit
Blumenkohlsalat 215
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Rindfleisch-Fajitas 221
Überbackene Fleischklößchen 222
Rinderbraten mit weißen
Rüben und Rettich 224
Bœuf Stroganoff 226
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Überbackene Paprika mit Käse-
Steak-Füllung 232
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Zucchini-Hackbraten 236
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240

9 DELIZIÖSE DESSERTS 243

Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Schokoladen-Erdnussbutter-
Fettbomben 245
Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246
Mini-Cheesecakes 247
Double-Chocolate-Brownies 248
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Kokos-Trüffel 254
Schokoladenkuchen aus
der Mikrowelle 255
Zucchini-Muffins 256
Erdnussbutter-Cookies 258
Speck mit Schokoladenüberzug 259

10 GRUNDZUTATEN: WÜRZMITTEL SAUCEN & DRESSINGS 261

Barbecue-Sauce 262
Toriyaki-Sauce 263
Zuckerfreier Ketchup 264
Blauschimmelkäsesauce 266
Ranch-Dressing 267
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Senf-Sahnesauce 270
Hausgemachte Mayonnaise 271
Sauce Hollandaise 272
Pasta-Sauce 273
Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
Pizza-Sauce 276
Pesto 277
Zimtbutter 279

ANHANG 269

Anhang A: The Dirty Dozen & The
Clean Fifteen (Das Dreckige Dutzend
& Die Sauberen Fünfzehn) 289
Anhang B: Glossar 290
Referenzen 292
Weiterführende Empfehlungen 293
Über die Autorin 294
Bezugsquellen 294
Rezept- und Zutaten-Verzeichnis 295
Abbildungs-Verzeichnis 297

JAKOBSMUSCHELN IM SPECKMANTEL MIT BROKKOLINI

FÜR 3 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Jakobsmuscheln sind delikate Meeresfrüchte, die ganz einfach viele Aromen annehmen. In diesem Rezept sind das die Aromen von pikantem Speck. Dazu gibt es Brokkolini mit zerlassener Butter. Falls Sie Brokkolini noch nicht kennen – sie sind anderen Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse sehr ähnlich. Die Kreuzung von Brokkoli und Kai-Lan (auch: chinesischer Brokkoli) ist ballaststoffreich und enthält viel Vitamin C.

FISCH-FAVORITEN

PRO PORTION
(3 JAKOBSMUSCHELN
IM SPECKMANTEL)
RATIO: 3:1
KALORIEN: 510
FETT (INSGESAMT): 35,4 g
KOHLENHYDRATE: 8,7 g
NETTO-
KOHLENHYDRATE: 7,9 g
BALLASTSTOFFE: 0,8 g
PROTEINE: 41,5 g

5 Scheiben Speck	4 EL Butter
450 g Jakobsmuscheln (etwa 10 Stück)	15 Stängel Brokkolini
½ TL Salz	1 TL sehr fein gehackter Knoblauch
¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	2 EL trockener Weißwein
	2 TL Olivenöl

1. Den Speck quer in Hälften schneiden, sodass insgesamt 10 kleine Scheiben entstehen. Um jede Jakobsmuschel eine Scheibe Speck wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit ¼ TL Salz und ⅛ TL Pfeffer würzen.
2. Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 3 EL Butter darin zerlassen, das dauert etwa 2 Minuten.
3. Brokkolini, Knoblauch und Wein zufügen und 2 Minuten sautieren. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Temperatur reduzieren.
4. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die restliche Butter und das Olivenöl zufügen und 2 Minuten erhitzen, bis die Butter zerlassen ist.
5. Die Temperatur auf starke Hitze erhöhen. Die Jakobsmuscheln in die heiße Pfanne setzen und von oben und unten je 1½ Minuten scharf anbraten. Die Jakobsmuscheln dann auf die Seiten rollen und rundherum 1 Minute anbraten, damit der Speck knusprig wird.

6. Prüfen, ob die Brokkolini gar sind. Mit $\frac{1}{4}$ TL Salz und $\frac{1}{8}$ TL Pfeffer würzen.
7. Die gebratenen Jakobsmuscheln sofort mit den Brokkolini als Beilage servieren und mit Knoblauchbutter aus der Pfanne beträufeln.

TIPP ZUM SPAREN: Ein Pfund TK-Jakobsmuscheln ist in der Regel etwas günstiger als frische Jakobsmuscheln und qualitativ trotzdem gut, da dafür frisch gefangene Jakobsmuscheln schockgefrostet werden.

FISCH-
FAVORITEN



LAMMKOTELETT MIT KRÄUTERKRUSTE

FÜR 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Frische Kräuter unterstreichen in diesem Rezept den vielschichtigen Geschmack der Lammkoteletts. Am besten serviert man das Fleisch mit einfachen Beilagen wie Blumenkohlpüree (Seite 112) und gedämpftem Gemüse. Auf jeden Fall kann man mit diesem Klassiker ohne großen Aufwand seine Gäste beeindrucken. In diesem Rezept die frischen Kräuter auf keinen Fall durch getrocknete Kräuter ersetzen – es ist das klare Aroma der frischen Kräuter, das dieses simple Gericht so köstlich macht.

HAUPTSACHE FLEISCH

PRO PORTION
RATIO: 3:1

KALORIEN: 486

FETT (INSGESAMT): 32,1 g

KOHLENHYDRATE: 3,9 g

NETTO-

KOHLENHYDRATE: 2,6 g

BALLASTSTOFFE: 1,3 g

PROTEINE: 43,3 g

450 g Lammkoteletts

2 EL Dijon-Senf

4 Zweige frischer Rosmarin, die
Blättchen gehackt

4 Zweige frischer Thymian, die
Blättchen gehackt

3 EL Mandelmehl

4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

1 TL Zwiebelpulver

¼ TL Salz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer
Pfeffer

4 EL Olivenöl

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Die Lammkoteletts rundherum mit Senf einstreichen und beiseitelegen.
3. Rosmarin, Thymian, gemahlene Mandeln, Knoblauch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer im Standmixer oder der Küchenmaschine mit der Impulsstufe fein hacken und mischen. Die Maschine weiterlaufen lassen und 2 EL Olivenöl in einem feinen Strahl zulaufen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist.
4. Die Kräuterpaste gleichmäßig um das Lammfleisch verteilen und leicht andrücken
5. Das restliche Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe 2 Minuten erhitzen. Die Koteletts in die heiße Pfanne legen und 2–3 Minuten von der ersten Seite anbraten, bis die Kräuterkruste gut am Fleisch haftet. Die Koteletts erst dann wenden und von der gegenüberliegenden Seite weitere 2–3 Minuten anbraten. Die Koteletts auf ein Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen 7–8 Minuten backen (Garstufe medium).
7. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



INDEX

A

Aioli

Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146

Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269

Artischockenherzen

Spinat-Artischocken-Dip 88

Avocado

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Avocado-Hähnchen-Burger 182

Avocado-Kokos-Smoothie 59

Frittierte Avocado 77

Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136

Guacamole mit Speck 75

Hackfleisch-Taco-Salat 230

In Avocados gebackene Eier mit Käse 31

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

B

Bambussprossen

Hähnchen-Curry 183

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
Brokkoli 138

Barbecue-Rippchen 205

Basilikum

Caprese-Salathäppchen 97

Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Pasta-Sauce 273

Pesto 277

Pizza-Sauce 276

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

Beefsteak

Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Bitterschokolade

Double-Chocolate-Brownies 248

Extra schokoladiger Shake 66

Blaubeeren

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Blauschimmelkäse

Blauschimmelkäsesauce 266

Blauschimmelkäsesauce

Gebackene „Chicken Wings“ 176

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Blumenkohl

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Blumenkohlpüree 112

Blumenkohl-„Reis“ 106

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Blumenkohlpüree 112

Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235

Blumenkohl-„Reis“ 106

Blumenkohl-Tortillas 108

Boeuf Stroganoff 226

Brathähnchen mit Kräutern und
Yambohnen 164

Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235

Brokkoli

Brokkoli-Käse-Quiches 29

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
Brokkoli 138

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

Brokkolini

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit
Brokkolini 144

Brombeeren

Kokos-Beeren-Smoothie 58

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Buffalo-Sauce

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

C

- Caprese-Salathäppchen 97
- Champignons
 - Bœuf Stroganoff 226
 - Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
 - „Spaghetti“-Auflauf 126
- Cheddar
 - Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 - Brokkoli-Käse-Quiches 29
 - Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
 - Denver-Omelette 38
 - Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 - Hackfleisch-Taco-Salat 230
 - Käse-Kräcker 87
 - Pizza mit Käseboden 113
 - Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
 - „Weisses“ Chili 192
- Chiasamen
 - Einfacher Grüner Smoothie 54
 - Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26
- Chilisauce
 - Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
 - Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
- Chilischoten
 - Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
 - „Weisses“ Chili 192
- Colby Cheese
 - In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
- Cornichons
 - Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
- Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

D

- Denver-Omelette 38
- Dill
 - Gebackene Forelle mit Mangold 158
- Double-Bacon-Cheeseburger 218
- Double-Chocolate-Brownies 248

E

- Eier
 - Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 - Brokkoli-Käse-Quiches 29
 - Denver-Omelette 38
 - Double-Chocolate-Brownies 248
 - Eier Benedict 34
 - Erdnussbutter-Cookies 258
 - Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
 - Frischkäse-Pfannkuchen 39
 - Frittierte Avocado 77
 - Gebackene „Chicken Tenders“ 172
 - Gebackene Eier in Schinken-Schalen 2452
 - Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
 - Gefüllte Schweinekoteletts 202
 - Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 - Hähnchen Cordon Bleu 194
 - Hausgemachte Mayonnaise 271
 - Himbeer-Scones 49
 - In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
 - Keto-Hotdogs 98
 - Kokos-Garnelen 134
 - Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
 - Mandelmus-Brot 114
 - Mandel-Pancakes 42
 - Pizza mit Käseboden 113
 - Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 - Russische Eier mit Speck 74
 - Sauce Hollandaise 272
 - Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
 - Schottische Eier 37
 - Waffeln mit Schlagsahne 44
 - Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 - Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
 - Zucchini-Hackbraten 236
 - Zucchini-Muffins 256
- Einfacher Grüner Smoothie 54
- Emmentaler
 - Hähnchen Cordon Bleu 194
 - Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
 - Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
 - Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
- Erdbeer-Sahne-Shake 65
- Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Erdnussbutter

Erdnussbutter-Cookies 258

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245

Extra schokoladiger Shake 66

F

Fenchelgrün

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Feta

Hähnchenschenkel mit

Feta-Oliven-Füllung 170

Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122

Fleischklößchen

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

Forellen

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Französischer Zwiebel-Dip 92

Frischkäse

Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohlpüree 112

Bœuf Stroganoff 226

Erdnussbutter-Cookies 258

Frischkäse-Pfannkuchen 39

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und

Prosciutto 100

Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178

Hähnchenschenkel mit

Spinat-Speck-Füllung 166

Jalapeño Poppers 72

Keto-Hotdogs 98

Kokos-Trüffel 254

Kokos-Zitronen-Fettbomben 244

Mini-Cheesecakes 247

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Spinat-Artischocken-Dip 88

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Frischkäse-Pfannkuchen 39

Frittierte Avocado 77

Frühlingszwiebel

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Hähnchen nach jamaikanischer Art 184

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und

grünem Spargel 154

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen,

Wurst und Käse 33

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

G

Garnelen

Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140

Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und

Brokkoli 138

Gebackene „Chicken Tenders“ 172

Gebackene „Chicken Wings“ 176

Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Gebackener Blumenkohl mit

Blauschimmelkäsesauce 82

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und

Pak Choi 156

Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151

Gebutterter Kaffee 22

Gebutterter-Kaffee-Shake 68

Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und

Thymian 132

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Gefüllte Pilze mit Frischkäse

und Prosciutto 100

Gefüllte Schweinekoteletts 202

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Grüne Bohnen

Gebratener Alaskalachs mit Grünen

Bohnen 151

Grüner Spargel im Speckmantel

mit Eiern 32

Grünkohl

- Einfacher Grüner Smoothie 54
- Knusprige Grünkohl-Chips 81
- Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Grüntee-Smoothie 55

Gruyère

- Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
- Spinat-Artischocken-Dip 88

Guacamole mit Speck 75

- Jalapeno-Chilischoten 75

H

Habanero-Chilischoten

- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Hackfleischsauce

- Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Hackfleisch-Taco-Salat 230

Hähnchen

- Avocado-Hähnchen-Burger 182
- Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
- Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
- Gebackene „Chicken Tenders“ 172
- Gebackene „Chicken Wings“ 176
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
- Hähnchen Cordon Bleu 194
- Hähnchen-Curry 183
- Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
- Hähnchen mit Parmesankruste 196
- Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
- Hähnchen-Piccata 169
- Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
- Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
- Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
- Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
- Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186
- Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
- Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
- „Weisses“ Chili 192
- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
- Hähnchen Cordon Bleu 194

Hähnchen-Curry 183

Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178

Hähnchen mit Parmesankruste 196

Hähnchen nach jamaikanischer Art 184

Hähnchen-Piccata 169

Hähnchenschenkel in

- Senf-Schalotten-Sauce 162

Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170

Hähnchenschenkel mit

- Spinat-Speck-Füllung 166

Hähnchenschenkel mit

- Zitronen-Cremesauce 171

Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186

Hähnchenwurst

- „Spaghetti“-Auflauf 126

Hausgemachte Mayonnaise 271

Himbeeren

- Himbeer-Scones 49
- Kokos-Beeren-Smoothie 58
- Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Honig

- Zucchini-Muffins 256

Hühnerbrühe

- Blauschimmelkäsesauce 266
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
- „Weisses“ Chili 192

I

In Avocados gebackene Eier mit Käse 31

Italienische Wurst

- „Spaghetti“-Auflauf 126

J

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit

- Brokkolini 144

Jalapeño

- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
- Hackfleisch-Taco-Salat 230
- Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
- Jalapeño Poppers 72
- Rindfleisch-Fajitas 221
- Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26

K

Kabeljau

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter
und Pak Choi 156

Kaffee

Gebutterter Kaffee 22
Rib-Eye-Steak mit
Chipotle-Kaffee-Kruste 212

Kakaopulver

Double-Chocolate-Brownies 248
Rib-Eye-Steak mit
Chipotle-Kaffee-Kruste 212
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255

Kapern

Hähnchen-Piccata 169

Käse-Kräcker

Käse-Taco-Schalen

Keto-Hotdogs

Kirschtomaten

Caprese-Salathäppchen 97

Klassische Mozzarella-Sticks

Knoblauch-Peperoni-Chips

Knusprige Grünkohl-Chips

Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94

Kochschinken

Denver-Omelette 38

Kokos-Beeren-Smoothie

Kokosflocken

Avocado-Kokos-Smoothie 59
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Kokos-Garnelen 134

Kokos-Garnelen

Kokos-Mandelmehl-Brot

Kokosmehl

Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und
Barbecuesauce 122
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Waffeln mit Schlagsahne 44
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Kokosmilch

Avocado-Kokos-Smoothie 59
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und
Barbecuesauce 122
Hähnchen-Curry 183

Kokos-Beeren-Smoothie

Kokos-Garnelen

Schokoladen-Kokosmilch-Eis

Kokosraspeln

Kokos-Trüffel

Kokos-Trüffel

Kokos-Zitronen-Fettbomben

Koriandergrün

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch

Guacamole mit Speck

Hackfleisch-Taco-Salat

Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf

Knusprige Speckschwarten-Chips mit

Käse

Koriander-Chili-Hähnchenspieße

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme

Rindfleisch-Fajitas

Koriander-Limetten-Garnelen

und Gemüse-Kebabs mit

Chipotle-Sour-Cream-Sauce

Kotelettrippchen

Barbecue-Rippchen

Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli

Kronfleisch

Rindfleisch-Fajitas

Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli

L

Lachs

Gebratener Alaskalachs mit Grünen

Bohnen

Räucherlachs-Avocado-Sushi

Sesam-Ingwer-Lachs mit

Blumenkohlpüree

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel

Lammkotelett mit Kräuterkruste

Leinsamen, gemahlen

Waffeln mit Schlagsahne

Limette

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme

Rindfleisch-Fajitas

M

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Mandelmehl

Kokos-Mandelmehl-Brot 117

Mandel-Pancakes 42

Mandelmilch

Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269

Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blauschimmelkäsesauce 266

Erdbeer-Sahne-Shake 65

Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Erdnussbutter-Shake 62

Extra schokoladiger Shake 66

Grüntee-Smoothie 55

Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64

Smoothie mit dreierlei Beeren 52

Vanille-Shake 69

Mandelmus

Mandelmus-Brot 114

Zucchini-Muffins 256

Mandeln

Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84

Mandeln, gemahlen

Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Himbeer-Scones 49

Keto-Hotdogs 98

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60

Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148

Waffeln mit Schlagsahne 44

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Mandel-Pancakes 42

Mangold

Einfacher Grüner Smoothie 54

Gebackene Forelle mit Mangold 158

Mayonnaise

Französischer Zwiebel-Dip 92

Nierenzapfen vom Grill mit

Koriandercreme 210

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Ranch-Dressing 267

Überbackene Paprika mit

Käse-Steak-Füllung 232

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Mexican Cheese

Käse-Taco-Schalen 115

Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94

Miesmuscheln

Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132

Mini-Cheesecakes 247

Möhren

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Monterey Jack

Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25

Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

Jalapeño Poppers 72

Schinken-Frischkäse-Rouladen 73

Mozzarella

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104

Blumenkohl-Pizza 110

Caprese-Salathäppchen 97

Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

Hähnchen mit Parmesankruste 196

Keto-Hotdogs 98

Klassische Mozzarella-Sticks 124

Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95

Pizza mit Käseboden 113

Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

„Spaghetti“-Auflauf 126

Spinat-Artischocken-Dip 88

Überbackene Fleischklößchen 223

Zucchini-Lasagne 118

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95

Munster

Gefüllte Schweinekoteletts 202

N

Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210

O

Oliven

Hähnchenschenkel mit

Feta-Oliven-Füllung 170

Oregano

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120

„Weisses“ Chili 192

Zucchini-Lasagne 118

P

Pak Choi

Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter
und Pak Choi 156

Paprika

Denver-Omelette 38
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Koriander-Limetten-Garnelen
und Gemüse-Kebabs mit
Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Rindfleisch-Fajitas 221
Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232
„Weisses“ Chili 192

Parmesan

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohlpuée 112
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit
Speck 188
Frittierte Avocado 77
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen mit Parmesankruste 196
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Pesto 277
„Spaghetti“-Auflauf 126
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Spinat-Artischocken-Dip 88
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
Spinat 148
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Lasagne 118

Pasta-Sauce 273

Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Lasagne 118

Pecorino

Pesto 277

Peperoniwurst

Blumenkohl-Pizza 110
Knoblauch-Peperoni-Chips 86

Pizza mit Käseboden 113

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Pepper Jack Cheese

Überbackene Paprika mit
Käse-Steak-Füllung 232

Pesto 277

Petersilie

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
Prosciutto 100
Hähnchen-Piccata 169
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Pizza mit Käseboden 113

Pizza-Sauce 276

Blumenkohl-Pizza 110
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Pizza mit Käseboden 113
Zucchini-Mini-Pizzas 89

Poblano-Chilischoten

Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Portobello-Pilze

Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen,
Wurst und Käse 33

Prosciutto

Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
Prosciutto 100

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Q

Quiche Lorraine ohne Teigboden 27

R

Ranch-Dressing 267

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Rettich

Rinderbraten mit weißen Rüben und
Rettich 224

Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212

Ricotta

„Spaghetti“-Auflauf 126
Zucchini-Lasagne 118

Rinderbraten

Boeuf Stroganoff 226

Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224

Rinderbrühe
 Boeuf Stroganoff 226
 Bratwurst mit Blumenkohlpuree 235
 Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Rinderbrust
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Rinderhack
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
 Überbackene Fleischklößchen 223
 Zucchini-Hackbraten 236
 Zucchini-Lasagne 118
 Rindfleisch-Fajitas 221
 Roastbeef
 Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
 Rosmarin
 Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
 Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
 Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Russische Eier mit Speck 74

S

Sake
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
 Salbei
 Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
 Sauce Hollandaise 272
 Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
 Schalotte
 Barbecue-Rippchen 205
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
 Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78

Scheiblettenkäse
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 33
 Schinken
 Hähnchen Cordon Bleu 194
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schlagsahne
 Waffeln mit Schlagsahne 44
 Schnittlauch
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
 Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
 Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
 Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
 Schottische Eier 37
 Schwarzbier
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Schwarzwälder-Schinken
 Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24
 Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
 Schweinefilet
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Schweinehack
 Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
 Überbackene Fleischklößchen 223
 Schweinekotelett
 Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Schweinelende im Speckmantel 200
 Schweinemedallions, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Schweineschulterfilet
 Pulled Pork mit Krautsalat 208
 Schweinsbratwurst
 Biscuits mit Hackfleischsauce 40
 Frühstücks-„Burger“ mit Portabella-Pilzen, Wurst und Käse 33
 Schottische Eier 37
 Senf-Sahnesauce 270
 Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
 Serrano-Chilischoten
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Guacamole mit Speck 75
 Sesam-Ingwer-Lachs mit Blumenkohlpuree 150
 Smoothie mit dreierlei Beeren 52
 Sour Cream
 Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
 Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blumenkohlpüree 112
 Französischer Zwiebel-Dip 92
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Gefüllte Pilze mit Frischkäse und
 Prosciutto 100
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
 Hähnchenschenkel mit
 Zitronen-Cremesauce 171
 Knusprige Speckschwarten-Chips mit
 Käse 94
 Koriander-Limetten-Garnelen
 und Gemüse-Kebabs mit
 Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
 Nierenzapfen vom Grill mit
 Koriandercreme 210
 Ranch-Dressing 267
 Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
 Senf-Sahnesauce 270
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 „Weisser“ Chili 192
 Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
 Spaghettikürbis
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Spaghettikürbis mit Fleischklösschen 120
 Spargel, grün
 Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und
 grünem Spargel 154
 Speck
 Cremig überbackene Hähnchenbrust mit
 Speck 188
 Double-Bacon-Cheeseburger 218
 Eier Benedict 34
 Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
 Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
 Guacamole mit Speck 75
 Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
 Hähnchenschenkel mit
 Spinat-Speck-Füllung 166
 Jakobsmuscheln im Speckmantel mit
 Brokkolini 144
 Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
 Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 Russische Eier mit Speck 74
 Schweinelende im Speckmantel 200
 Speck mit Schokoladenüberzug 259
 Zucchini-Hackbraten 236

Speckkrusten-Chips
 Frittierte Avocado 77
 Gebackene „Chicken Tenders“ 172
 Knusprige Speckschwarten-Chips mit
 Käse 94
 Speck mit Schokoladenüberzug 259
 Speckschwarte
 Hähnchen Cordon Bleu 194
 Spinat
 Einfacher Grüner Smoothie 54
 Erdbeer-Spinat-Smoothie 57
 Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Hähnchenschenkel mit
 Spinat-Speck-Füllung 166
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
 Spinat 148
 Spinat-Artischocken-Dip 88
 Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
 Brokkoli 138
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

T

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem
 Spargel 154
 Teriyaki-Sauce 263
 Thymian
 Brathähnchen mit Kräutern und
 Yambohnen 164
 Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und
 Thymian 132
 Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
 Hähnchenschenkel in
 Senf-Schalotten-Sauce 162
 Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
 Rinderbraten mit weißen Rüben und
 Rettich 224
 Schweinemedallions, glasiert mit
 Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
 Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem
 Spinat 148
 Tofu-Fritten 128
 Tomaten
 Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
 Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
 Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und
 Thymian 132

Tomaten ...

- Guacamole mit Speck 75
- Hackfleisch-Taco-Salat 230
- Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
- Pasta-Sauce 273
- Pizza-Sauce 276

Tomaten, Dose

- „Spaghetti“-Auflauf 126

Tortillas

- Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

U

Überbackene Fleischklößchen 223

Überbackene Paprika mit

- Käse-Steak-Füllung 232

V

Vanille-Shake 69

W

Waffeln mit Schlagsahne 44

Weißer Rüben

- Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
- „Weisses“ Chili 192

„Weisses“ Chili 192

Weißkohl

- Boeuf Stroganoff 226
- Pulled Pork mit Krautsalat 208

Weißwein

- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Hähnchen-Piccata 169
- Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
- Scampi mit Zucchini-Nudeln 142

Worcestersauce

- Barbecue-Sauce 262
- Double-Bacon-Cheeseburger 218
- Teriyaki-Sauce 263
- Zuckerfreier Ketchup 264

Y

Yambohne

- Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164

Z

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Ziegenfrischkäse

- Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90

Ziegenkäse

- Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122

- Zucchini-Mini-Pizzas 89

Zimtbutter 279

Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46

Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zitronen-Götterspeise-Mix

- Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zitronensaft

- Hausgemachte Mayonnaise 271
- Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
- Mini-Cheesecakes 247
- Sauce Hollandaise 272
- Zitronen-Cheesecake-Riegel 252

Zucchini-Hackbraten 236

Zucchini-Lasagne 118

Zucchini-Mini-Pizzas 89

Zucchini-Muffins 256

Zucchini-Nudeln

- Scampi mit Zucchini-Nudeln 142

zuckerfreier Ketchup

- Barbecue-Sauce 262

Zuckerfreier Ketchup 264

Zwiebeln

- Barbecue-Sauce 262
- Boeuf Stroganoff 226
- Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
- Denver-Omelette 38
- Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
- Französischer Zwiebel-Dip 92
- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
- Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Gefüllte Schweinekoteletts 202
 Guacamole mit Speck 75
 Hackfleisch-Taco-Salat 230
 Hähnchen-Curry 183
 Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
 Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
 Koriander-Limetten-Garnelen
 und Gemüse-Kebabs mit
 Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
 Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
 Pizza-Sauce 276
 Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
 Rinderbraten mit weißen Rüben und
 Rettich 224

Rindfleisch-Fajitas 221
 Senf-Sahnesauce 270
 „Spaghetti“-Auflauf 126
 Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und
 Brokkoli 138
 Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
 Überbackene Paprika mit
 Käse-Steak-Füllung 232
 „Weisses“ Chili 192
 Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
 Zucchini-Hackbraten 236
 Zucchini-Lasagne 118

ABBILDUNGS-VERZEICHNIS

Bilder von shutterstock.com: S. 2, 103 © Sosna Radosna, S. 5 links © Davidchuk Alexey, S. 5 Mitte © Liv friis-larsen, S. 5 rechts © j.chizhe, S. 6, 75 © Goskova Tatiana, S. 12 © Yulia Furman, S. 31 © Polly Sharai, S. 32 © Lenasirena, S. 35 © Cegli, S. 42 © Oleksandra Naumenko, S. 47 © Puttaraska Noibamrung, S. 48 © norikko, S. 55 © SMarina, S. 57 © Olga Dubravina, S. 59 © Alexlukin, S. 60 © Diana Taliun, S. 62 © Olga Lannova, S. 65 © etorres, S. 68 © Rea Vasic, S. 79 © julpho, S. 82 © vm2002, S. 92 © Dar1930, S. 97 © zi3000, S. 105, 289 © MaraZe, S. 108 © Vankad, S. 113 © Gayvoronskaya_Yana, S. 114 © StockphotoVideo, S. 117 © Inna Rostokina, S. 119, 180, 250 © AS Food studio, S. 123 © zarzamara, S. 128 © marekuliasz, S. 131, 165 © Elena Veselova, S. 133 © Dipali S, S. 137 © Andrey Storostin, S. 141, 215 © NoirChocolate, S. 142 © Simon Booth, S. 145 © Kalinka Georgieva, S. 147 © zstock, S. 149 © dashkin14, S. 155 © Elena Shashkina, S. 157 © Africa Studio, S. 161 © Amallia Eko, S. 169 © hlphoto, S. 172 © Chudovska, S. 185 © Bartosz Luczak, S. 187 © jiangdi, S. 189, 246 © DranG, S. 191 © Larissa Blinova, S. 193, 249 © Timolina, S. 201 © New Africa, S. 205 © Wiktory, S. 207 © Alexander Prokopenko, S. 210 © zebratomato, S. 219 © Viktor 1, S. 223 © Olha Afanasieva, S. 225 © Alexander Rath, S. 226 © Brent Hofacker, S. 229 © istetiana, S. 229 © visionsi, S. 231 © Foodio, S. 239 © Plateresca, S. 245 © Southern Light Studios, S. 253 © belushi, S. 254 © Natalie Che, S. 263 © Oksana Mizina, S. 269 © Stocked House Studio, S. 272 © Katarina Langova, S. 277 © Daria Saveleva, S. 280 © avs, S. 284 © Rimma Bondarenko, S. 287 © Pinkyone, S. 290 © Nataliya Arzamasova, S. 292 © Anna Shepulova

Bilder von Sylwia Erdmanska-Kolanczyk: S. 40, 88, 111, 135, 157, 171, 177, 197, 216, 237, 261, 265.

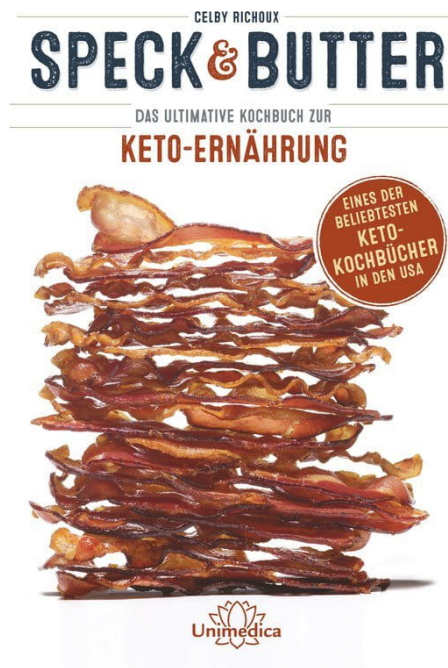
Celby Richoux

Speck & Butter

Das ultimative Kochbuch zur Keto-Ernährung

312 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de