

**Celby Richoux**

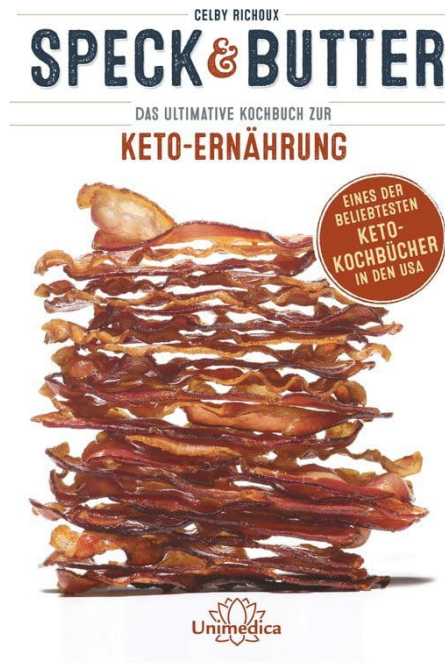
## **Speck & Butter**

Leseprobe

[Speck & Butter](#)

von [Celby Richoux](#)

Herausgeber: Unimedica



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](mailto: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 Teighoden 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

Jalapeño 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  
Teriyaki-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                               | 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 266

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

Bœuf 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 24-52

    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-Kräcker

87

## Käse-Taco-Schalen

115

## Keto-Hotdogs

98

## Kirschtomaten

Caprese-Salathäppchen 97

## Klassische Mozzarella-Sticks

124

## Knoblauch-Peperoni-Chips

86

## Knusprige Grünkohl-Chips

81

## Knusprige Speckschwarten-Chips

mit Käse 94

## Kochschinken

Denver-Omelette 38

## Kokos-Beeren-Smoothie

58

## Kokosflocken

Avocado-Kokos-Smoothie 59

Kokos-Beeren-Smoothie 58

Kokos-Garnelen 134

## Kokos-Garnelen

134

## Kokos-Mandelmehl-Brot

117

## 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 58

Kokos-Garnelen 134

Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250

## Kokosraspeln

Kokos-Trüffel 254

## Kokos-Trüffel

254

## Kokos-Zitronen-Fettbomben

244

## 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

146

## 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

240

## 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 Teighboden 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 Blumenkohlpuée 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 Blumenkohlpuée 150  
 Smoothie mit dreierlei Beeren 52  
 Sour Cream  
 Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269  
 Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blumenkohlpuree 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.

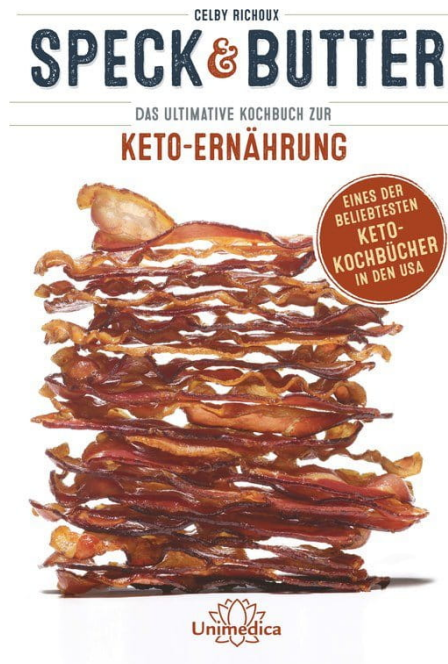
**Celby Richoux**

## **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](http://www.narayana-verlag.de)