



# 10 Keto

ABENDESSEN



## *An alle Schlingel!*

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen  
Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

## **Haftung für Links**

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

## Inhaltsverzeichnis

An alle Schlingel!.....	2
Gemüsenudeln mit Mandeln.....	5
Ofen-Lachs auf Gemüsebett.....	6
Blumenkohl-Reis mit Pilzen.....	7
Keto-Pizza.....	8
Gefüllte gratinierte Champignons mit Bolognese.....	9
Mettigel mit Endiviensalat.....	10
Bayrischer Wurstsalat.....	11
Mozzarella-Nudeln mit Aubergine und Chorizo.....	12
Keto-Huhn für den Instant-Pot.....	14
Knoblauch-Rosmarin-Schweinekoteletts.....	15

## Gemüsenudeln mit Mandeln



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 25 g Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g frische Petersilie
- 15 g Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

360 Kalorien  
8 g Eiweiß  
5 g Kohlenhydrate  
31 g Fett

### Zubereitung:

Die Zucchini waschen und mit einem Spiral- oder Gemüseschäler zu Zuccininudeln schneiden.

Die Mandeln grob hacken. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie hacken.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Mandeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Zuccininudeln dazugeben und unter Wenden garen bis sie bissfest sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen und sofort servieren.

## Ofen-Lachs auf Gemüsebett



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 6 Kirschtomaten
- 1/2 Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 150 g Lachs
- 1 Scheibe Zitrone
- 1/2 TL getrockneter Thymian
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

420 Kalorien  
33 g Eiweiß  
7 g Kohlenhydrate  
30 g Fett

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Die Kirschtomaten halbieren, die Zucchini in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch auspressen und zu dem Gemüse geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs waschen und trocken tupfen.

Das Gemüse in die Mitte des Backbleches geben, den Lachs darauf setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitronenscheibe auf den Fisch legen und mit dem Thymian bestreuen. Alles mit etwas Zitronensaft und einem Teelöffel Olivenöl beträufeln.

Das Backpapier zu einem Päckchen falten und ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen.

## Blumenkohl-Reis mit Pilzen



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 400 g Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 500 g Pilze
- 1 EL Olivenöl
- 250 ml trockener Weißwein
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 EL Trüffelöl
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

394 Kalorien  
17 g Eiweiß  
10 g Kohlenhydrate  
23 g Fett

### Zubereitung:

Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und im Mixer zerkleinern, bis eine reisähnliche Konsistenz entsteht. Den Knoblauch und die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten. Anschließend die Pilze in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten mitbraten.

Den Blumenkohlreis dazugeben und mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen, bis alles bedeckt ist. Mit den Chiliflocken würzen und den Thymian dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren das Ganze ca. 20 Minuten lang köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen ist.

Den Blumenkohlreis mit dem Trüffelöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Keto-Pizza



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 45 g fein gemahlene Mandelmehl
- 20 g Eiklarpulver
- 15 g fein gemahlene Goldleinmehl
- 10 g fein gemahlene Flohsamenschalen
- 10 g Zitrusfaser
- 10 g Backpulver
- 1/4 TL Salz
- 175 ml Wasser
- Bambusfaser (zum Ausrollen)

### Nährwertangabe:

55 Kalorien  
4 g Eiweiß  
1 g Kohlenhydrate  
3 g Fett

### Zubereitung:

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Die Zutaten zu einem Teig vermengen. Den Teig mit den Händen gut durchkneten und anschließend einen runden Fladen formen.

Die Arbeitsfläche mit der Bambusfaser bestreuen und den Pizzateig darauf ausrollen. Die Pizza auf das Backblech legen und nach Wunsch belegen.

Die Pizza in ca. 8 bis 12 Minuten im vorgeheizten Backofen knusprig backen.

## Gefüllte gratinierte Champignons mit Bolognese



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 20 g Olivenöl
- 1 Schalotte
- 60 g Rinderhack
- 150 g Tomate
- 15 g Tomatenmark
- Salz und Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- etwas Chilipulver
- getrocknete italienische Kräuter
- 2 Msp Sambal Olek
- 200 g Champignons
- 50 g Feta
- 25 g Ziegenfrischkäse

### Nährwertangabe:

573 Kalorien  
27 g Eiweiß  
5 g Kohlenhydrate  
40 g Fett

### Zubereitung:

Für die Bolognese das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotte klein würfeln und darin glasig dünsten. Das Hackfleisch dazugeben und anbraten. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden und in den Topf geben, alles bei geringer Hitze einkochen lassen. Die Bolognese mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Chilipulver und dem Sambal Olek würzen. Das Tomatenmark hinzugeben und alles einköcheln lassen.

Den Feta-Käse in Würfel schneiden. Bei den Champignons den Stiel herausdrehen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilzstiele und den Feta unter die Bolognese heben. Mit der Bolognese die Pilze füllen.

Den Ziegenkäse reiben und auf den Pilzen verteilen. Die Pilze bei 180 Grad Umluft ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die Pilze sind fertig, wenn sie schrumpelig sind.

## Mettigel mit Endiviensalat



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 500 g Schweinemett
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 TL Majoran
- 3 TL Salz
- 3 TL schwarzer Pfeffer
- Pfefferkörner für die Augen
- 1 Kopf Endiviensalat
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Leinöl
- 2-3 EL Apfelessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

520 Kalorien  
31 g Eiweiß  
4 g Kohlenhydrate  
38 g Fett

### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und die Ringe in ca. 1 cm lange Streifen für die Stacheln schneiden.

Das Mett mit Majoran, dem gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten. Aus dem Mett einen Igel formen und die Zwiebelstückchen als Stacheln aufsetzen. Für die Augen die Pfefferkörner etwas in das Mett drücken.

Den Endiviensalat putzen und in Streifen schneiden. Eine Salatsauce aus dem Olivenöl, dem Leinöl, dem Zitronensaft, Apfelessig, Salz und Pfeffer anrühren und über den Salat gießen. gut durchmischen.

Den Salat auf einen Teller geben und den Mettigel darauf anrichten.

## Bayrischer Wurstsalat



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

#### Salat

- 600 g Regensburger Wurst
- 2 rote Zwiebeln in feinen Ringen

#### Dressing

- 150 ml Essig
- 2 EL MCT Öl
- 400 ml Wasser
- Xylit
- etwas Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

426 Kalorien  
23 g Eiweiß  
5 g Kohlenhydrate  
33 g Fett

### Zubereitung:

Die Wurst in feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing den Essig, das Öl, das Wasser, das Xylit und den Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die Wurstscheiben und die Zwiebeln zum Dressing geben und kräftig umrühren. Den Salat mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

## Mozzarella-Nudeln mit Aubergine und Chorizo



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

#### Nudeln

- 125 g Mozzarella, in kleine Stücke geschnitten
- 3 Eier, Größe M
- 25 ml Olivenöl
- 15 g Flohsamenschalen
- Salz und Pfeffer

#### Topping

- 100 g Chorizo, gewürfelt
- 300 g Aubergine, klein gewürfelt
- 100 g halbierte Kirschtomaten
- 60 ml Olivenöl
- 30 g geriebener Manchego-Käse
- Salz und Pfeffer

### Nährwertangabe:

620 Kalorien  
26 g Eiweiß  
6 g Kohlenhydrate  
50 g Fett

### Zubereitung:

Den Backofen auf 185 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereitstellen.

Die Auberginenwürfel mit dem Olivenöl mischen, in eine Auflaufform füllen und für 25 Minuten im Ofen rösten. Zwischendurch umrühren. Die Chorizowürfel und die Kirschtomaten hinzufügen und für weitere 7 bis 8 Minuten backen. Anschließend gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Mozzarella mit den Eiern und dem Olivenöl pürieren und Salz und Pfeffer und die Flohsamenschalen dazugeben. Die Masse auf das Blech geben und dünn ausstreichen.

Für 6 bis 8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und den Nudelfladen mit Backpapier auf ein zweites Backpapier gedreht legen und das obere Papier abziehen.

Nun mit einem scharfen Messer in schmale Streifen schneiden.

Die Mozzarella-Nudeln mit dem Topping anrichten und mit dem Manchego-Käse bestreuen.

## Keto-Huhn für den Instant-Pot



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 1 Rotisserie Huhn (gekocht)
- 1 EL getrocknete Petersilie
- 1/2 EL getrockneter Dill
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 Esslöffel Zwiebelflocken
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 150 g Frischkäse (weich und in kleine Stücke geschnitten)
- 100 g Cheddar-Käse (geschreddert)
- 4 Streifen Speck (gekocht und zerbröselt)
- 30 g grüne Zwiebeln oder Petersilie (fein gehackt)

### Nährwertangabe:

248 Kalorien  
18 g Eiweiß  
3 g Kohlenhydrate  
19 g Fett

### Zubereitung:

1. Hähnchen zerkleinern und in den Instant Pot geben.
2. Frischkäse, Gewürze, und Cheddar-Käse hinzufügen. Alles gut miteinander verrühren.
3. Deckel aufsetzen, versiegeln, Ventil drehen, um den Deckel zu verschließen. MANUAL-+10 Minuten drücken. Wenn die Zeit um ist, den Druck manuell los lassen.
4. 3/4 des Specks hinzufügen und umrühren. Petersilie und restlichen Speck darauf streuen. Dann dieses leckere Gericht servieren.

## Knoblauch-Rosmarin-Schweinekoteletts



©Clipdealer 2020

### Zutaten:

- 4 Schweinelendekoteletts
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL frisch gehackter Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Stück Butter, geschmolzen
- 1 EL natives Olivenöl extra

### Nährwertangabe:

460 Kalorien  
39 g Eiweiß  
1 g Kohlenhydrate  
33 g Fett

### Zubereitung:

1. Backofen auf 160 ° C. vorheizen. Schweinekoteletts großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer kleinen Schüssel Butter, Rosmarin und Knoblauch vermischen. Beiseite stellen.
3. Schweinekoteletts großzügig mit Knoblauchbutter einreiben.
4. In eine Backform die Schweinekoteletts hinzufügen und die Mischung dazugeben.
5. Die Backform in den Ofen stellen und backen bis das Fleisch durchgegart ist. Dies benötigt etwa 10-12 Minuten. Mit mehr Knoblauchbutter servieren.