



10 Keto

MITTAGESSEN



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
Steak mit Rosenkohl	5
Wrap mit Lachs und Avocado.....	6
Hähnchenbrust auf Feta-Spinat-Bett	7
Teigtaschen mit Rührei und Bacon.....	8
Käse-Knoblauch-Muffins	9
Aubergine mit Salami-Bolognese	11
Sauerkrautkuchen	12
Zucchini-Fleisbällchen-Carbonara	14
Spargel-Eierpfanne	15
Keto Hähnchensalat	16

Steak mit Rosenkohl



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 200 g Rosenkohl
- 1 TL Butterschmalz
- 200 g Beefsteak
- 1/2 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Steak-Pfeffer
- 1 Prise Meersalz aus der Mühle

Nährwertangabe:

447 Kalorien
52 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
22 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.

Vom Rosenkohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und in Salzwasser bissfest kochen. Den Rosenkohl abgießen und die Köpfe halbieren und beiseite stellen.

Eine Pfanne sehr heiß werden lassen und das Butterschmalz hinzufügen. Das Fleisch darin von jeder Seite ca. 2 Minuten scharf anbraten. Das Fleisch in der Pfanne in den Ofen geben und ruhen lassen.

Die Zwiebel fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl und die Zwiebeln darin anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Steak aus dem Ofen nehmen und mit Steakpfeffer und Meersalz würzen und zusammen mit dem Rosenkohl servieren.

Wrap mit Lachs und Avocado



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Eier, Größe M
- 1 TL Rapsöl
- 1/2 Avocado
- 3 Zweige Koriander
- 1 Zitrone
- 4 Tomaten
- 100 g Räucherlachs
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

429 Kalorien
24 g Eiweiß
7 g Kohlenhydrate
34 g Fett

Zubereitung:

Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Die Eiermasse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben, Die Pfanne so hin und her schwenken, dass die Masse bis an den Rand läuft und dann so dünn als Wrap ausbacken.

Die Avocado mit der Gabel zerdrücken. Die Korianderblätter hacken und die Zitrone auspressen. Alles vermischen und dann auf den Wrap streichen.

Die Tomaten würfeln und mit dem Räucherlachs zusammen gleichmäßig auf dem Wrap verteilen. Den Wrap zusammenklappen und servieren.

Hähnchenbrust auf Feta-Spinat-Bett



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 250 g Blattspinat
- 120 g Hähnchenbrust
- 50 g Feta
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

563 Kalorien
44 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
39 g Fett

Zubereitung:

Den Knoblauch auspressen und die Zwiebel fein würfeln. Den Knoblauch und die Zwiebeln in 1 EL Rapsöl anbraten und den Spinat dazugeben.

Die Hähnchenbrust salzen und pfeffern und im restlichen Öl knusprig braten.

Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Feta darüber zerbröseln und die Hähnchenbrust darauf legen.

Teigtaschen mit Rührei und Bacon



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 120 g geriebener Mozzarella
- 30 g dunkles Mandelmehl
- 3 Eier, Größe M
- 40 g Butter
- 4 Scheiben Bacon

Nährwertangabe:

481 Kalorien
30 g Eiweiß
2 g Kohlenhydrate
38 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier bereitstellen.

Den Mozzarella bei geringer Hitze in einem Topf schmelzen lassen. Das Mandelmehl zugeben und gründlich vermengen. Den Teig aus dem Topf nehmen und gründlich durchkneten, solange er noch warm ist. Den Teig in zwei gleiche Portionen aufteilen und zügig mit einem Nudelholz dünn und rund ausrollen. Die Teiglinge jeweils mit zwei Scheiben Bacon belegen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Eier darin zu Rührei verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rührei auf den Teiglingen verteilen und einschlagen.

Die Teiglinge auf das Backblech setzen und oben ein paar Mal einstechen, damit der Dampf entweichen kann und die Taschen nicht aufreißen. Ca. 15 bis 20 Minuten backen, bis sie etwas Farbe haben und sich fest anfühlen.

Käse-Knoblauch-Muffins



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 115 g Saure Sahne
- 4 Eier, Größe L
- 5 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 340 g gemahlene Mandeln
- 30 g Leinmehl
- 2 TL Backpulver
- 125 g Cheddar
- 115 g Mozzarella
- 30 g Petersilie
- 6 EL geschmolzene Butter
- grobes Meersalz

Nährwertangabe:

356 Kalorien
14 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
31 g Fett

Zubereitung:

Den Backofen auf 165 Grad vorheizen. Ein Muffinblech einfetten und bereitstellen.

Drei der fünf gehackten Knoblauchzehen zu der geschmolzenen Butter geben. Die saure Sahne, die Eier, den restlichen Knoblauch und Salz mit einem Handrührgerät verrühren.

Die gemahlene Mandeln und das Leinmehl mischen und dann zusammen mit dem Backpulver, dem Cheddar und der Petersilie zu der Ei-Sahne-Mischung dazugeben und gut verrühren, bis ein schöner gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Die Hälfte des Teiges in die Muffinförmchen geben und mit einem Löffel eine kleine Mulde in die Mitte drücken.

Den Mozzarella in die Mulden des Teiges geben und jeweils einen Teelöffel der Knoblauchbutter darauf verteilen.

Den restlichen Teig auf die Muffins geben und dabei den Mozzarella so gut wie möglich bedecken. Die restliche Knoblauchbutter auf den Muffins verteilen und mit grobem Meersalz bestreuen.

Die Muffins für ca. 25 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist.

Aubergine mit Salami-Bolognese



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Auberginen, längs halbiert
- 50 ml Olivenöl

Für die Bolognese

- 15 ml Olivenöl
- 40 g Ketchup, zuckerfrei
- 80 g Kirschtomaten, geviertelt
- 100 g Salami, klein gewürfelt
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- 50 g grob geriebener Manchego-Käse
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

654 Kalorien
24 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
54 g Fett

Zubereitung:

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

Die Auberginenhälften längs in der Mitte einschneiden, aufklappen und auf das Backblech legen. Mit dem Öl bepinseln und dann für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

In einem kleinen Topf einen Esslöffel Öl erwärmen und die Salamiwürfel für 1 bis 2 Minuten darin anbraten. Die Kirschtomaten untermischen und den Ketchup und den Oregano hinzufügen und alles für 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Bolognese auf den vorgebackenen Auberginen verteilen und anschließend noch mit dem Käse bestreuen und nochmal für 10 bis 15 Minuten überbacken.

Sauerkrautkuchen



©Clipdealer 2020

Zutaten:

Teig

- 125 g Mozzarella, in kleine Würfel geschnitten
- 50 g Butter
- 50 g Mandelmehl, nicht entölt
- 30 g Kartoffelfasern
- 1 Ei, Größe M
- 1 TL Salz
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Guarkernmehl

Füllung

- 85 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 15 ml Olivenöl
- 150 g feiner Fleischkäse, gewürfelt
- 500 g Sauerkraut
- 250 g Schmand
- 3 Eier, Größe M, verquirlt
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

675 Kalorien

27 g Eiweiß

9 g Kohlenhydrate

57 g Fett

Zubereitung:

Backofen bei 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Springform einfetten und bereitstellen.

Alle trockenen Zutaten für den Teig in einer Schüssel gut vermischen. Die Butter, den Mozzarella und das Ei in ein hohes schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse in eine Rührschüssel geben und die trockene Mischung unterrühren.

Den Teig in etwas Frischhaltefolie wickeln und für eine Stunde kühlen lassen.

Die Zwiebelringe im Olivenöl anbraten, die Fleischkäsewürfel hinzugeben und das Sauerkraut zufügen und alles gut durchmischen. Etwas abkühlen lassen und anschließend den Schmand, den Senf und die Eier unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Kümmel dazugeben.

Den Teig in die Springform geben und den Boden ohne Füllung für 15 Minuten vorbacken. Dann die Backform aus dem Ofen nehmen und die Füllung hineingeben. Den Kuchen nochmal für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Zucchini-Fleiscbällchen-Carbonara



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1,5 kg Zucchini, in grobe Rauten geschnitten
- 400 g grobe Bratwürste
- 2 TL Thymian
- 150 ml Sahne
- 2 Eier, Größe M
- 1 Eigelb, Größe M
- 65 g fein geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

547 Kalorien
35 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
39 g Fett

Zubereitung:

Von den Bratwürsten die Haut entfernen und das Brät mit einem Teelöffel Thymian mischen und dann zu kleinen Bällchen formen. Die Sahne mit den Eiern und dem Eigelb verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fleischbällchen in einem großen Topf ohne Fett braten, bis sie goldbraun sind. Die Fleischbällchen aus dem Topf nehmen und die Zucchini im Bratfett für 7 bis 8 Minuten braten. Die Fleischbällchen zurück in den Topf geben und den zweiten Teelöffel Thymian hinzufügen.

Den Herd ausschalten und die Eiersahne unter die Zucchini-Fleiscbällchen-Mischung rühren. Nach und nach den geriebenen Parmesan unterheben und alles nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel-Eierpfanne



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 700 g grüner Spargel (holzige Enden abschneiden)
- 3 Eier, Größe M
- 60 ml Sahne
- 25 g Mandelmus
- 45 ml Olivenöl
- 1 TL Erythrit
- 50 g grob geriebener Cheddar
- 30 g Schnittlauch, in Ringe geschnitten
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

630 Kalorien
26 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
52 g Fett

Zubereitung:

Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Wasser für 5 bis 6 Minuten bissfest garen. Die Eier mit der Sahne und dem Mandelmus verquirlen und die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spargelstücke für 3 bis 4 Minuten braten. Das Erythrit über den Spargel streuen. Die Eiermischung in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen. Nach und nach den Cheddar untermischen und schmelzen lassen.

Zum Schluss die Spargelpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Keto Hähnchensalat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 750 g Hühnerbrust
- 3 Rippen Sellerie, gewürfelt
- 60 ml Mayo
- 2 TL brauner Senf
- 1/2 TL rosa Himalaya Salz
- 2 EL frischer Dill, gehackt
- 30 g gehackte Pekannüsse

Nährwertangabe:

279 Kalorien
24 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
19 g Fett

Zubereitung:

1. Backofen auf 160°C vorheizen und Backblech mit Pergamentpapier auslegen.
2. Die Hähnchenbrust für ca. 15 Minuten backen.
3. Huhn aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Nachdem es vollständig abgekühlt, das Huhn in mundgerechte Stücke schneiden.
4. In einer großen Schüssel Huhn, Sellerie, Mayo, braunen Senf und Salz hinzufügen.
5. Schüssel mit Deckel oder Plastikfolie abdecken und bis zum Abkühlen für ca. 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
6. Gekühlt mit frischem Dill und gehackten Pekannüssen servieren und genießen.