



10 Keto

SALATE

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
Mexicana-Salat.....	5
Brokkolisalat.....	6
Griechischer Salat	8
Salat im Glas mit Lachs.....	9
Karottensalat mit Sardellen	10
Garnelensalat.....	11
Thunfischsalat griechische Art.....	12
Eiersalat mit Avocado.....	13
Zucchini-Rettich-Salat	14
Mediterraner Shrimp-Salat	15

Mexicana-Salat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 400 g Tomaten
- 1 Chilischote, entkernt
- Saft einer Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Etwas Koriander
- 1 EL Öl
- 500 g Rinderhackfleisch
- Gewürze (je 1/2 TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Oregano)
- Romanasalat
- 120 g geriebener Käse
- 1 Avocado gewürfelt
- 160 g Sauerrahm oder Schmand
- 1 Jalapeno in Scheiben geschnitten

Nährwertangabe:

710 Kalorien
39 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
59 g Fett

Zubereitung:

Für die Salsa Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Chilichote kleinhacken und alles in eine Schüssel geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit Limettensaft und Öl übergießen. Danach alles verrühren und durchziehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen vermengen.

Dann in die Pfanne geben und gut anbraten. Danach etwas abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich den Salat klein schneiden und auf 4 Schüssel verteilen.

Hackfleisch, Salsa, Käse, Avocado und Sauerrahm zum Salat dazugeben. Fertig!

Brokkolisalat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

Salat

- Salz
- 3 Köpfe Brokkoli
- 60 g geriebener Cheddar
- 1/4 rote Zwiebel
- 30 g geröstete Mandelscheiben
- 3 Speckscheiben
- 2 EL frisch gehackter Schnittlauch

Dressing

- 150 g Mayonnaise
- 3 EL Apfelessig
- 1 EL Dijon Senf
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

247 Kalorien
16 g Eiweiß
13 g Kohlenhydrate
12 g Fett

Zubereitung:

In einem mittelgroßen Topf oder Topf 6 Tassen Salzwasser zum Kochen bringen. Während Sie darauf warten, dass das Wasser kocht, bereiten Sie eine große Schüssel mit Eiswasser vor.

Brokkoliröschen in das kochende Wasser geben und 1 bis 2 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind. Mit einem geschlitzten Löffel entfernen und in die vorbereitete Schüssel mit Eiswasser geben. Nach dem Abkühlen die Röschen in einem Sieb abtropfen lassen.

In einer mittelgroßen Schüssel verquirlen, um die Zutaten für das Dressing zu kombinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel vermischen und über das Dressing gießen. Werfen, bis die Zutaten vereint und vollständig mit dem Dressing überzogen sind. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Griechischer Salat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 3 Tomaten
- ½ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- ½ Grüne Paprika
- 200 g Feta Käse
- 10 schwarze Oliven
- ¼ Tasse Olivenöl
- ½ EL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer, Oregano

Nährwertangabe:

590 Kalorien
17 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
51 g Fett

Zubereitung:

1. Tomaten und Gurken in mundgerechte Stücke schneiden, Paprika und Zwiebel in dünne Scheiben.
2. Auf einer Servierplatte oder Salattellern anrichten.
3. Feta-Käse und Oliven hinzufügen und den Salat mit Olivenöl und Essig beträufeln.
4. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und Oregano würzen
5. Fertig und genießen!

Salat im Glas mit Lachs



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- Ca. 100 g Blattsalat
- ½ Frühlingszwiebel
- 1 Karotte
- 1 Avocado
- ¼ rote Paprika
- 3-4 Kirschtomaten
- Ca. 120 g geräucherter Lachs
- Ca. 30 ml Mayonnaise oder Olivenöl
- Evtl. Salz und Pfeffer zum würzen

Nährwertangabe:

875 Kalorien
27 g Eiweiß
11 g Kohlenhydrate
76 g Fett

Zubereitung:

1. Gemüse nach Wunsch mundgerecht zerkleinern, schneiden, hacken.
2. Zuerst den Blattsalat in das Glas geben.
3. Frühlingszwiebel, Karotte, Avocado, Paprika und Tomate in Schichten hinzufügen.
4. Auf Wunsch salzen und pfeffern.
5. Als Topping den geräuchertem Lachs dazugeben. oder gegrilltem Hähnchen.
6. Kurz vor dem Servieren den Salat mit Mayonnaise oder Öl beträufeln.

Anstelle von geräuchertem Lachs kann auch gebratenes Hähnchen verwendet werden.

Karottensalat mit Sardellen



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- Ca. 200 g Karotten
- Ca. 60 g Sardellen
- ½ rote Zwiebel
- Ca. 100 ml Mayonnaise
- 2 Romana-Salatherzen
- Frischer Schnittlauch

Nährwertangabe:

243 Kalorien
6 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

1. Karotten, Sardellen und Zwiebeln fein würfeln.
2. Mit Mayonnaise in einer Schüssel mischen.
3. Mit fein gehacktem Schnittlauch garnieren.
4. Auf dem Romanasalat anrichten und genießen!

Garnelensalat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 80 g Kirschtomaten
- 1 Handvoll Baby-Spinat
- 2 TL Olivenöl
- 100 g Garnelen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1/2 TL Parmesan
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

292 Kalorien
22 g Eiweiß
5 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und halbieren und zusammen mit dem Babyspinat auf einen Teller geben.

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden 3 bis 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Salat geben.

Für das Dressing den Joghurt mit dem restlichem Öl und dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben und alles mit frisch gehobeltem Parmesan toppen.

Thunfischsalat griechische Art



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 2 Handvoll Salat
- 1 Karotte
- 200 g Tomaten
- 8 mittelgroße Oliven
- 100 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 1,5 EL Balsamico
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

401 Kalorien
29 g Eiweiß
6 g Kohlenhydrate
29 g Fett

Zubereitung:

Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Karotte putzen und in Scheiben schneiden. Den Feta würfeln.

Alles in eine große Schüssel geben und mit dem abgetropften Thunfisch mischen.

Aus den restlichen Zutaten das Dressing mixen und über den Salat geben und mit den Oliven bestreuen.

Eiersalat mit Avocado



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 1 Hass Avocado, essreif
- 2 Eier
- 20 ml Zitronensaft
- 50 g Dijon-Senf

Nährwertangabe:

719 Kalorien
22 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
65 g Fett

Zubereitung:

Die Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und in Würfel schneiden.

Die Avocado ebenfalls würfeln.

Die Eier- und Avocadowürfel in einer Schüssel mit dem Zitronensaft und dem Dijon-Senf vermischen und servieren.

Zucchini-Rettich-Salat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 500 g Rettich
- 500 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Apfelessig
- Saft einer halben Zitrone
- Kräuter nach Wahl
- Salz und Pfeffer

Nährwertangabe:

61 Kalorien
2 g Eiweiß
4 g Kohlenhydrate
1 g Fett

Zubereitung:

Den Rettich schälen, die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Mit einem Sparschäler Streifen vom Rettich und der Zucchini schälen. Die Zwiebel schälen, und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Alles gut in einer Schüssel vermengen.

Aus dem Apfelessig, dem Zitronensaft und dem Olivenöl ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mediterraner Shrimp-Salat



©Clipdealer 2020

Zutaten:

- 500 g Garnelen, geschält und getrocknet
- 1 große Avocado, gehackt
- 2 kleine Tomaten, gehackt,
- 40 g zerbröckelt Feta-Käse
- 40 g frisch gehackte Koriander oder Petersilie
- 2 Esslöffel gesalzene Butter, geschmolzen
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Teelöffel Salz

Nährwertangabe:

430 Kalorien
24 g Eiweiß
12 g Kohlenhydrate
33 g Fett

Zubereitung:

1. Garnelen mit geschmolzener Butter in eine Schüssel geben, bis sie gut beschichtet sind. Die Garnelen in eine heiße Pfanne geben und für eine Minute anbraten bis die Kanten rosa werden. Dann wenden und für eine weitere Minute anbraten.
2. Garnelen auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
3. Alle anderen Zutaten (Avocado, Tomaten, Feta-Käse, Koriander, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer) in einer großen Rührschüssel gut durchmischen.
4. Garnelen vorsichtig unterrühren. Mit extra Salz und Pfeffer abschmecken und servieren