

# **Das große Ketogene Ernährung Kochbuch**

Schnelle, einfache und leckere Rezepte zum  
gesunden Abnehmen mit der Keto Diät. Ketogen  
kochen für mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>7</b>
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>8</b>
<b>Frühstück .....</b>	<b>9</b>
Avocado-Ei-Nest.....	9
Brokkoli-Schinken-Omelett.....	10
Käse-Bacon-Muffins .....	11
Spinat-Feta-Frühstücksrolle .....	12
Kokos-Mandel-Porridge.....	13
Rührei mit Lachsstreifen.....	14
Zucchinipfannkuchen mit Frischkäse .....	15
Chia-Pudding mit Brombeeren .....	16
Erdbeeren mit Schlagsahne .....	17
Avocado-Schokoladen-Smoothie.....	18
Shakshuka mit Chorizo .....	19
Forelle auf Feldsalat.....	20
Eier-Muffins .....	21
Mandelmilch-Kakao mit Kokosflocken .....	22
<b>Schnelle Snacks &amp; Vorspeisen .....</b>	<b>23</b>
Käse-Chips.....	23
Blumenkohl-Bites .....	24
Guacamole mit Gurkenscheiben.....	25
Garnelen mit Aioli .....	26

Oliven-Käse-Sticks .....	27
Gefüllte Champignons mit Feta.....	28
Roquefort-Selleriesalat.....	29
Lachs-Tatar .....	30
Rucola-Schinken-Röllchen .....	31
Zucchini-Chips .....	32
<b>Suppen &amp; Eintöpfe .....</b>	<b>33</b>
Brokkoli-Cheddar-Suppe .....	33
Hühnercremesuppe mit Paprika .....	34
Kürbis-Kokos-Suppe .....	35
Spinat-Knoblauch-Suppe .....	36
Fischsuppe mit Safran .....	37
Rinderbrühe mit Grünkohl.....	38
Tomaten-Mozzarella-Suppe.....	39
Gulaschsuppe.....	40
Zwiebelsuppe mit Emmentaler .....	41
Champignon-Sahnesuppe.....	42
Paprika-Hack-Suppe .....	43
Lachs-Lauch-Suppe .....	44
Spargelcremesuppe.....	45
Bohnen-Blutwurst-Eintopf .....	46
Rindfleisch-Tomaten-Eintopf.....	47
<b>Salate.....</b>	<b>48</b>

Avocado-Thunfisch-Salat.....	48
Mediterraner Hähnchensalat.....	49
Fenchel-Ziegenkäse-Salat .....	50
Forellensalat mit Kapern .....	51
Kürbis-Rucola-Salat .....	52
Lammfilet auf Blattspinat.....	53
Griechischer Salat .....	54
Caesar Salad mit Garnelen .....	55
Paprika-Hack-Salat .....	56
Ziegenkäse-Walnuss-Salat.....	57
Eiersalat mit Dill .....	58
Endiviensalat mit Bacon.....	59
Tomaten-Mozzarella-Turm.....	60
Zucchini-Nudel-Salat mit Feta.....	61
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte .....</b>	<b>62</b>
Lachssteak mit Kräuterbutter.....	62
Garnelen-Pfanne mit Brokkoli.....	63
Tintenfischringe mit Aioli.....	64
Forelle in Mandelkruste .....	65
Seelachs auf Zucchinibett.....	66
Makrele mit Fenchelgemüse.....	67
Thunfischsteak mit Avocadosalsa .....	68
Dorade im Gemüsebett.....	69

Garnelen-Avocado-Pasta .....	70
Jakobsmuscheln auf Rucola.....	71
Heilbutt mit Zitronensauce .....	72
Barschfilet auf Mangold.....	73
Kabeljau im Speckmantel.....	74
Seezunge mit grünem Spargel .....	75
Seeteufel mit Chorizo-Kruste.....	76
Scholle mit Knoblauchbutter .....	77
Muscheltopf mit Weißwein und Petersilie .....	78
Rotbarschfilet mit Limettensauce .....	79
Steinbutt mit Kapernbutter .....	80
<b>Fleisch &amp; Geflügel .....</b>	<b>81</b>
Hühnerbrust in Basilikumsauce .....	81
Rinderhack-Pilz-Pfanne .....	82
Rindersteak mit Kräuterseitlingen .....	83
Lammlachse auf Spinat .....	84
Schnitzel mit Mandelpanade.....	85
Pfeffer-Hacksteak.....	86
Entenbrust mit Brombeersoße.....	87
Kalbsschnitzel mit Rucola .....	88
Kaninchen in Senfsoße .....	89
Schweineschulter mit Zwiebeln .....	90
Frankfurter Würstchen auf Sauerkraut.....	91

Putenbrust mit Tomaten-Frischkäse-Füllung .....	92
Klassische Rinderroulade .....	93
Bockwurst auf Spitzkohl.....	94
Lammkarree mit Rosmarin.....	95
Kalbsbraten mit Artischocken .....	96
Gefüllte Hühnerbrust .....	97
Rinderfilet mit Bärlauchpesto .....	98
Gefülltes Schweinekotelett mit Cheddar und Jalapeños .....	99
<b>Beilagen &amp; Gemüsegerichte .....</b>	<b>100</b>
Zucchini-Spaghetti mit Garnelen und Sahnesoße.....	100
Auberginen-Pizza .....	101
Gegrillter Spargel .....	102
Chinakohl-Röllchen .....	103
Fenchel überbacken .....	104
Brokkoli-Käse-Gratin.....	105
Mairüben-Püree .....	106
Tomaten gefüllt mit Ricotta .....	107
Spinat mit Knoblauch .....	108
Champignons à la crème .....	109
<b>Schlusswort .....</b>	<b>110</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>111</b>

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in einer Welt, die von Ernährungstrends und Diätplänen nur so wimmelt, kann es eine Herausforderung sein, den Überblick zu behalten und die für einen selbst richtige Ernährungsweise zu finden. Das vorliegende Kochbuch soll dabei eine Hilfe sein, indem es den Fokus auf eine ketogene Ernährung legt. Diese Ernährungsform hat sich für viele als wirksam erwiesen, sei es zur Gewichtsreduktion, zur besseren Kontrolle des Blutzucker-Spiegels oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens.

Das Buch bietet eine Vielzahl von Rezepten, die besonders fettreich und kohlenhydratarm sind und sich durch eine einfache Zubereitung auszeichnen. Ein weiterer Pluspunkt: Bei der ketogenen Ernährung muss nicht auf Genuss verzichtet werden. Tatsächlich können sich Geschmack und Gesundheit hervorragend ergänzen.

Es wird immer deutlicher, dass Ernährung mehr ist als nur „Treibstoff“ für den Körper. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und kann weitreichende Auswirkungen auf unser Wohlfühlgefühl haben. Mit den Rezepten in diesem Buch möchte ich dir den Einstieg in eine oder die Weiterführung einer ketogenen Ernährung so einfach und schmackhaft wie möglich gestalten.

Es geht hier nicht nur um das Was, sondern auch um das Wie. Denn die Art und Weise, wie wir Lebensmittel auswählen, zubereiten und letztlich genießen, ist mindestens genauso wichtig wie die Lebensmittel selbst. Egal, ob du bereits Erfahrung mit der ketogenen Diät hast oder gerade erst einsteigst: Dieses Buch wird dir den Weg zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung erleichtern.

Ich hoffe, dass dieses Buch dir zeigt, dass gesundes Essen nicht langweilig sein muss, sondern voller Geschmack und Genuss stecken kann. Viel Freude beim Experimentieren in der Küche!

## Hinweis zu den Rezepten

Du wirst vielleicht bemerkt haben, dass in meinem Kochbuch etwas fehlt, was in vielen anderen Kochbüchern üblich ist: Bilder. Ich habe lange über diese Entscheidung nachgedacht und möchte dir gerne erläutern, warum ich diesen unkonventionellen Weg gewählt habe.

In erster Linie glaube ich fest daran, dass das Kochen eine Kunst ist, und wie bei jeder Kunst, spielen Vorstellungskraft und Kreativität eine entscheidende Rolle. Wenn ich dir genau vorschreibe und zeige, wie ein Gericht aussehen sollte, dann könnte ich ungewollt deine eigene Kreativität und Vorstellungskraft einschränken. Ich möchte, dass du dir beim Lesen meiner Rezepte eigene Bilder in deinem Kopf formst, dass du die Zutaten und das Endprodukt in deiner Vorstellung farbenfroh und lebendig visualisierst.

Dann gibt es da noch einen weiteren, sehr persönlichen Grund. Ich bin der Meinung, dass Bilder oft Erwartungen setzen. Wie oft habe ich schon ein Gericht nach einem Rezept zubereitet und war enttäuscht, weil es nicht genau so aussah wie auf dem Bild? Diesen Druck, ein perfektes, fotogenes Ergebnis zu erzielen, möchte ich dir ersparen. Ich möchte, dass du das Kochen genießt, ohne dich ständig mit einem Bild vergleichen zu müssen. Es geht um den Geschmack, das Erlebnis und das Teilen von Mahlzeiten mit denen, die dir nahe stehen, nicht um die Perfektion eines Fotos.

Ein weiterer Aspekt ist die Einzigartigkeit. Jeder von uns hat einen anderen Geschmack, andere Vorlieben und einen anderen Stil beim Anrichten. Wenn du mein Rezept nimmst und es zu deinem eigenen machst, wird es etwas Einzigartiges sein, etwas, das nur du so kreieren kannst. Und dieser Gedanke erfüllt mich mit Freude.

Schließlich möchte ich, dass mein Kochbuch nicht nur eine Anleitung, sondern auch eine Inspirationsquelle ist. Ich hoffe, dass du die Freiheit, die ich dir durch das Fehlen von Bildern gebe, als eine Einladung siehst, zu experimentieren, zu improvisieren und über den Tellerrand hinauszuschauen.

# Frühstück

## Avocado-Ei-Nest

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

### Zutaten:

- 1 reife Avocado, halbiert und entsteint
- 2 Bio-Eier
- 1 TL natives Olivenöl extra
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Pfeffer
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch oder Rucola)
- 1 EL geriebener Käse (z.B. Cheddar oder Gouda)
- 1 EL Speckwürfel (optional)

### Zubereitung:

1. Heize deinen Ofen auf 180 Grad vor.
2. Schneide von der Unterseite der halbierten Avocado ein kleines Stück ab, damit sie stabil auf einem Backblech liegt.
3. Vergrößere mit einem Löffel vorsichtig die Mulde der Avocado, in der der Kern war, sodass ein Ei hineinpasst.
4. Lege die Avocado-Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
5. Schlage vorsichtig ein Ei in jede Avocado-Hälfte. Es ist nicht schlimm, wenn etwas Eiweiß überläuft.
6. Streue eine Prise Salz und Pfeffer über jedes Ei.
7. Gib die Speckwürfel, falls verwendet, darüber.
8. Streue den geriebenen Käse und die Kräuter über die Avocado-Ei-Nester.
9. Backe die Nester 10-12 Minuten im Ofen, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch leicht flüssig ist.
10. Nimm die Avocado aus dem Ofen und beträufle sie mit dem Olivenöl.  
Guten Appetit.

# **Brokkoli-Schinken-Omelett**

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 2 Bio-Eier
- 100 g Brokkoli, in kleine Röschen geteilt
- 50 g Kochschinken, gewürfelt
- 1 EL Zwiebeln, fein gehackt
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Gouda, gerieben
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

1. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brokkoliröschen darin für ca. 4-5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und noch knackig sind. Zwiebeln hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten, bis sie glasig sind. Den gewürfelten Schinken hinzufügen und alles nochmals 2-3 Minuten braten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chiasamen und die Hälfte des geriebenen Goudas unterrühren.
3. In derselben Pfanne, in der der Brokkoli und Schinken angebraten wurden, den restlichen EL Olivenöl erhitzen. Die Eiermischung in die Pfanne gießen und gleichmäßig verteilen.
4. Sobald die Ränder des Omeletts fest werden, die Brokkoli-Schinken-Mischung auf einer Hälfte des Omeletts verteilen. Die andere Hälfte vorsichtig mit einem Spatel darüberklappen.
5. Das Omelett von beiden Seiten goldbraun anbraten und sicherstellen, dass es innen noch saftig ist.
6. Auf einen Teller geben, mit dem restlichen Gouda bestreuen und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

# Käse-Bacon-Muffins

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 2 Muffins

## Zutaten:

- 50 g Bacon, in kleine Würfel geschnitten
- 40 g Mandelmehl
- 2 Bio-Eier
- 40 g Emmentaler, gerieben
- 30 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1 TL Backpulver
- 1/2 Zucchini, gerieben und Flüssigkeit ausgedrückt
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 EL Rapsöl zum Einfetten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200 Grad vor.
2. In einer Pfanne die Baconwürfel knusprig anbraten. Danach beiseite stellen und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Mandelmehl, Eier, geriebenen Emmentaler, Kokosmilch und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.
4. Gebratenen Bacon, geriebene Zucchini und Frühlingszwiebel zum Teig hinzufügen. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ein Muffinblech mit dem Rapsöl einfetten. Die Teigmischung gleichmäßig auf die Muffinformchen verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun sind und beim Einstechen eines Holzstäbchens dieses sauber herauskommt.
7. Die Muffins aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren. Guten Appetit.

# **Spinat-Feta-Frühstücksrolle**

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 100 g frischer Spinat, gewaschen
- 40 g Feta, zerbröseln
- 1 Bio-Ei
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Frühlingszwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL Kokosmilch, ungesüßt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Chiasamen (falls gewünscht)

## **Zubereitung:**

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib die Frühlingszwiebelringe hinzu und dünste sie an, bis sie leicht glasig sind.
2. Füge den frischen Spinat hinzu und dünste ihn, bis er vollständig zusammengefallen ist. Die Mischung sollte das meiste ihrer Flüssigkeit verloren haben.
3. In einer kleinen Schüssel das Ei mit der Kokosmilch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gieße die Ei-Milch-Mischung über den Spinat in der Pfanne und lass sie gleichmäßig verteilen. Senke die Hitze und decke die Pfanne mit einem Deckel ab. Lass das Ei etwa 2-3 Minuten stocken, bis es fast vollständig durchgegart ist.
5. Streue den zerbröselten Feta gleichmäßig über die Ei-Spinat-Mischung.
6. Sobald das Ei vollständig gestockt ist, nimm einen Pfannenwender und rolle das Ei vorsichtig von einer Seite zur anderen, so dass du eine gefüllte Rolle erhältst.
7. Verschiebe die fertige Frühstücksrolle vorsichtig auf einen Teller. Wenn gewünscht, mit Chiasamen bestreuen.

# Kokos-Mandel-Porridge

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 20 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 EL Kokosöl
- Eine Prise Salz
- 50 g Avocado, gewürfelt
- 5 Erdbeeren, geviertelt
- 1 TL MCT-Öl

## Zubereitung:

1. Gib die Kokosmilch, die Chiasamen, das Kakaopulver und die Prise Salz in einen Topf und erhitze die Mischung langsam auf mittlerer Stufe.
2. Währenddessen, in einer kleinen Pfanne, röste die gehackten Mandeln ohne Fett auf mittlerer Hitze, bis sie leicht goldbraun sind. Vorsicht, sie verbrennen schnell!
3. Sobald die Kokosmilch-Mischung leicht köchelt, reduziere die Hitze und füge das Kokosöl hinzu. Lass alles unter ständigem Rühren für etwa 5-7 Minuten köcheln, bis der Porridge eindickt.
4. Entferne den Topf von der Hitze und lasse den Porridge kurz abkühlen. Mische dann das MCT-Öl unter.
5. Gieße den Porridge in eine Schüssel. Verteile die gewürfelte Avocado und die geviertelten Erdbeeren darüber. Bestreue es zum Schluss mit den gerösteten Mandeln. Guten Appetit.

# Rührei mit Lachsstreifen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 2 Bio-Eier
- 50 g Lachs, in feine Streifen geschnitten
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1/2 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Handvoll Babyspinat, gewaschen
- 2 EL Frischkäse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Ein paar Schnittlauchhalme, fein gehackt

## Zubereitung:

1. Erhitze in einer mittelgroßen Pfanne 1 EL Olivenöl. Gib die Zwiebelwürfel dazu und brate sie glasig.
2. Füge die Lachsstreifen hinzu und brate sie kurz mit an, bis sie ihre Farbe verändern. Nimm sie aus der Pfanne und stelle sie beiseite.
3. In derselben Pfanne gibst du den Babyspinat hinzu und lässt ihn kurz anbraten, bis er zusammenfällt. Auch diesen nimmst du dann aus der Pfanne und stellst ihn zu den Lachsstreifen.
4. Schlage die Eier in einer Schüssel auf und verquirle sie gut. Gib Salz und Pfeffer hinzu.
5. Erhitze den restlichen EL Olivenöl in der Pfanne und gieße die verquirlten Eier hinein. Unter ständigem Rühren stocken lassen, bis das Ei fast vollständig fest ist.
6. Nun gibst du den Frischkäse, die Lachsstreifen und den Babyspinat hinzu und rührst alles gut durch, bis der Frischkäse geschmolzen ist und alles gut miteinander vermischt ist.
7. Richte das Rührei auf einem Teller an und streue den gehackten Schnittlauch darüber. Guten Appetit.

# Zucchinipfannkuchen mit Frischkäse

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 mittelgroße Zucchini, grob gerieben
- 2 Bio-Eier
- 50 g Frischkäse
- 2 EL Mandelmehl
- 1 EL Chiasamen
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 TL natives Olivenöl extra zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Drücke die geriebene Zucchini in einem Sieb oder mit einem Küchentuch gut aus, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
2. Vermische in einer Schüssel die Zucchini, Eier, Mandelmehl, Chiasamen und Frühlingszwiebeln. Würze die Mischung mit Salz und Pfeffer.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib Portionsweise den Teig in die Pfanne und forme ihn zu kleinen Pfannkuchen.
4. Brate die Pfannkuchen von jeder Seite etwa 2-3 Minuten goldbraun.
5. Serviere die Zucchinipfannkuchen und gib einen Klecks Frischkäse drauf.

# Chia-Pudding mit Brombeeren

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- 1 Handvoll frische Brombeeren (etwa 50 g)
- 1 EL Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Kokosraspeln
- Ein Spritzer frischer Bio-Zitronensaft

## Zubereitung:

1. In einer Schüssel Chiasamen, Kokosmilch, Vanilleextrakt und Salz gut miteinander vermischen.
2. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 2 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können.
3. Nachdem der Pudding fest geworden ist, aus dem Kühlschrank nehmen und gut umrühren. Sollte er zu fest sein, kannst du noch etwas Kokosmilch hinzufügen und erneut gut umrühren.
4. Die Brombeeren waschen und mit einem Spritzer Zitronensaft vermengen.
5. Deinen Pudding in eine Schüssel oder ein Glas füllen, die Brombeeren darauf verteilen, und mit gehackten Mandeln und Kokosraspeln bestreuen.

# **Erdbeeren mit Schlagsahne**

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 100 g frische Erdbeeren, gewaschen und halbiert
- 50 ml Schlagsahne
- 10 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 EL Chiasamen
- Ein Spritzer Bio-Zitronensaft

## **Zubereitung:**

1. In einer kleinen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die gehackten Mandeln darin goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.
2. Die Schlagsahne in einer Schüssel steif schlagen, bis sie weiche Spitzen bildet. Vorsichtig das Kakaopulver und die Chiasamen unterheben.
3. Die Erdbeeren in eine Schale geben und mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.
4. Die Schoko-Chia-Schlagsahne über die Erdbeeren geben.
5. Zum Schluss mit den gerösteten Mandeln garnieren. Guten Appetit.

# **Avocado-Schokoladen-Smoothie**

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Portionen: 1 Person

## **Zutaten:**

- 1 reife Avocado, halbiert und entkernt
- 1 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 2 EL Schokolade (min. 70% Kakao), grob gehackt
- 200 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Kokosöl, geschmolzen
- Einige Eiswürfel
- Ein Spritzer Bio-Limettensaft

## **Zubereitung:**

1. Halbiere die Avocado und entferne den Kern. Löffle das Fruchtfleisch heraus und gib es in einen leistungsstarken Mixer.
2. Füge das Kakaopulver und die grob gehackte Schokolade hinzu.
3. Gieße die Mandelmilch darüber. Für eine cremigere Konsistenz kannst du etwas mehr Mandelmilch verwenden.
4. Gib die Chiasamen und das geschmolzene Kokosöl hinzu.
5. Zum Schluss fügst du die Eiswürfel und einen Spritzer Limettensaft hinzu.
6. Mixe alles zu einer glatten und cremigen Konsistenz.
7. Gieße den Smoothie in ein Glas und genieße ihn.

# Shakshuka mit Chorizo

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Chorizo-Wurst (etwa 50 g), in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 grüne Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zucchini, gewürfelt
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 2 Bio-Eier
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Chiasamen (optional)

## Zubereitung:

1. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge die Chorizo-Scheiben hinzu und brate sie für etwa 3 Minuten von jeder Seite, bis sie knusprig sind.
2. Füge die gewürfelte Zwiebel und grüne Paprika zur Pfanne hinzu. Dünste sie, bis sie weich werden.
3. Gib die Zucchini in die Pfanne und dünste alles weitere 3 Minuten.
4. Mische die gewürfelten Tomaten unter das Gemüse und würze mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Lass alles etwa 5 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich werden und sich eine dickflüssige Sauce bildet.
5. Mache zwei Vertiefungen in der Gemüsemischung und schlage jeweils ein Ei hinein. Lass das Ganze bei niedriger Hitze köcheln, bis die Eier gestockt sind. Je nach Vorliebe kannst du die Eier komplett durchgaren lassen oder das Eigelb noch etwas flüssig lassen.
6. Bestreue das Gericht zum Schluss mit gehackter Petersilie und optional mit Chiasamen. Guten Appetit.

# Forelle auf Feldsalat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portionen: 1 Person

## Zutaten:

- 1 Forellenfilet (ca. 150 g), frisch und entgrätet
- 50 g Feldsalat, gewaschen und getrocknet
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 EL Bio-Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- 1 kleine Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- 1 TL Dijon-Senf
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## Zubereitung:

1. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Das Forellenfilet mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und 2-3 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig ist. Dann wenden und weitere 2 Minuten garen, bis das Fleisch zart und durchgegart ist. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.
2. Während die Forelle kocht, den Dijon-Senf, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen, um ein Dressing herzustellen.
3. Den Feldsalat und die halbierten Cherrytomaten in eine Servierschüssel geben. Das Dressing darüberträufeln und vorsichtig vermengen.
4. Den Salat auf einen Teller geben, die Forelle darauf legen. Mit gehackten Walnüssen und geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen. Guten Appetit.