

# Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Fette: unbedingt erwünscht!                                      | 5  |
| Im Fokus: Kokosöl  | 6  |
| Fettsäuren in nativem Kokosöl                                    | 6  |
| Was Kokosöl kann   | 7  |
| Gut kombiniert: Warum sich Kokosöl und Low-Carb perfekt ergänzen | 10 |
| Jetzt wird's praktisch   | 15 |
| Aufbewahrung und Haltbarkeit                                     | 15 |
| Anwendungsbereiche   | 15 |
| Tipps für das Kochen mit Kokos-Würzölen                          | 17 |

# Rezepte

## Suppen, Salate, Dips, Dressings

- Asia Coleslaw ..... 18
- Ingwer-Kokos-Suppe mit Huhn  
und Shiratakinudeln ..... 20
- Süßkartoffel-Möhren-Kokos-Suppe ..... 22
- Pikanter Auberginen-Paprika-Dip ..... 23
- Keimsprossendip mit Ingwernote ..... 24
- Curry-Kokos-Dressing ..... 24
- Kokos-Koriander-Marinade ..... 25
- Frischkäse-Frucht-Aufstrich ..... 25

## Fleisch & Geflügel

- Hähnchen-Avocado-Salat  
mit Curry-Quark-Mayonnaise ..... 26
- Tandoori-Huhn ..... 28
- Tikka Chicken ..... 28
- Tandoori-Hähnchenbrust ..... 29
- Gelbes Rindercurry ..... 30
- Orangen-Senf-Huhn ..... 32
- Entenbrust mit Sternanis  
und feinem Sellerie-Kokos-Püree ..... 34
- Puten-Pfeffersteak  
mit Ingwer-Gurken-Gemüse ..... 36

## Fisch & Meeresfrüchte

- Pangasiusfilet  
mit Kaffirlimette Kokoswürzöl ..... 38
- Paella mit Bulgur und Meeresfrüchten ..... 39
- Grünes Garnelen- und Gemüsecurry ..... 40
- Jakobsmuscheln auf Spinatlinsen ..... 42
- Erfrischendes Forellenragout ..... 44
- Lachs-Fischstäbchen  
mit Kokos-Sesam-Panade ..... 46

## Vegetarisch

- Nussiges Bulgurgemüse in Kokosöl ..... 48
- Couscous aus Blumenkohl  
mit Mozzarella ..... 48
- Blattspinat mit gebratenem Tofu  
und Sesam ..... 49
- Grünes Chili-Omelett ..... 50
- Fruchtiges Linsencurry ..... 52
- Kokos-Gemüse aus dem Ofen ..... 54
- Vegane Grünkohlpfanne  
mit Räuchertofu ..... 56

## Dessert & Gebäck

- Mango mit Kokosstreuseln  
und Kaffee-Sahne ..... 57
- Kokoskugeln ..... 58
- Mandel-Pancakes ..... 60
- Karottenwaffeln ..... 62