

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	14
Einführung	16

TEIL I: DER EINSTIEG IN DIE KETO-ERNÄHRUNG 20

1 DIE KETO-GRUNDLAGEN	22
Was ist Keto?	24
Keto-Glossar	25
Was zu erwarten ist ...	26
Einige Zahlenspiele	27
... wenn Sie die Tipps in diesem Buch befolgen	28
Zum Umgang mit der Keto-Grippe	30
Empfohlene und zu vermeidende Lebensmittel	32
Keto-freundlich oder nicht?	33
Was man essen kann und was nicht	34
5 Fragen, die jeder beantworten kann, der sich ketogen ernährt	36
Wie sieht es mit Alkohol aus?	36
2 IN 28 TAGEN ZUM ERFOLG	38
Grundausstattung für den Vorrat	40
Das Keto-Gewürzregal	42
Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Kräutern und Gewürzen	43

Küchengeräte	44
Vorausplanen	45
Denken Sie an Bewegung!	46

TEIL II: DER 28-TAGE-SPEISEPLAN

48

1 DIE WOCHENPLÄNE

Woche 1

Speiseplan Woche 1	53
Einkaufsliste Woche 1	54

Woche 2

Speiseplan Woche 2	57
Einkaufsliste Woche 2	58

Woche 3

Speiseplan Woche 3	61
Einkaufsliste Woche 3	62

Woche 4

Speiseplan Woche 4	65
Einkaufsliste Woche 4	66

2 28 TAGE SIND VORBEI – WIE GEHT'S WEITER?

Ernähren Sie sich weiterhin ketogen	70
Sorgen Sie für regelmäßige Bewegung	72
Was tun, wenn alte Versuchungen locken?	74

Stellen Sie Ihren eigenen Speiseplan zusammen	75
Erklärungen	75

TEIL III: REZEPTE

76

FRÜHSTÜCK	78
Rahmiger Frühstücksbrei mit Zimt	80
Würzige Pfannkuchen aus Frischkäse	81
Chia-Mandel-Porridge mit Beeren	82
Apfelmus-Joghurt-Muffins mit Vanille	84
Frühstücksmuffins mit Leinsamen	85
Belgische Vanillewaffeln	86
Butter-Kokos-Brot mit Mandeln	88
Speck-Gemüse-„Sandwich“ mit Spiegelei	89
Spanakopita-Omelett	90
Herzhafte Muffins mit Speck und Cheddar	92
Luftiges Omelett mit Pancetta und Emmentaler	94
Würzige Frittata mit Jalapeños	95
Spiegeleier auf Spinat mit Joghurt	96
Einfaches Rührei mit Estragon	98
Corned-Beef-Haschee mit Blumenkohl	99

SMOOTHIES	100
Schoko-Minze-Smoothie	102
Zitronen-Smoothie	104

Vanille-Smoothie	105
Südfrüchte-Smoothie	106
Erdnuss-Smoothie	108
Cheesecake-Smoothie	110
Avocado-Limetten-Smoothie	111
Grünkohl-Smoothie	112
Grüner Gurken-Smoothie	114

SALATE, SUPPEN UND EINTÖPFE **116**

Amerikanischer Cobb Salat	118
Walnuss-Fenchel-Salat mit Sherry-Vinaigrette	120
Asiatischer Garnelensalat	121
Salat mit geräucherter Forelle	122
Caesar Salat mit Hähnchen	124
Taco-Salat mit Rinderhack	125
Steaksalat mit Ziegenkäse und Pekannüssen	126
Brunnenkressesuppe mit Blattspinat	128
Blumenkohlsuppe mit Cheddar	130
Hühnersuppe mit Jalapeños	132
Hähnchen-Chowder mit Limetten	133
Meeresfrüchte-Chowder	134
Eintopf mit Rindfleisch und Wurst	136
Erdnusssuppe mit Hähnchenfleisch	138
Herzhafte „Reissuppe“ mit Schweinefleisch	139

SNACKS **140**

Parmesan-Chips	142
Ziegerkäse-Nuggets	143
Guacamole	144
Blumenkohl-Hummus	146
Käse-Garnelen-Aufstrich	147
Kokos-Zaziki	148
Gemüsespieße mit Feta	150
Gefüllte Avocados mit Hähnchensalat	152
Cremiger Frischkäse-Joghurt	153
Frischkäseröllchen mit Räucherlachs	154
Mandelkekse mit Erdnussmus	156
Nusscracker	158
Müslieriegel	159
Schokopralinen	160
Orangencremeeis am Stiel	162

BEILAGEN **164**

Asiatische Kohlpfanne	166
Gerösteter Brokkoli mit Sesam	167
Zucchinipuffer mit Parmesan	168
Sautierter Mangold mit Speck	170
Zweifach gebackener Spaghettikürbis	171
Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf	172
Blumenkohlpüree	174

Rahmspinat	175
Gerösteter Spargel mit Ziegenkäse	176
Spinat-Soufflé mit Mandeln	177
Blumenkohlkreis	178
Nussiger Miso- „Reis“	180
Röstzwiebeln	181
Rosenkohl mit Haselnusskernen	182
Grüne Bohnen mit Knoblauch	183
Gefüllte Paprikaschoten	184
Kokos-Zucchini-Nudeln	186
Im Ganzen gerösteter Blumenkohl	187
Blumenkohlröspfanne mit Schinken	188
Gefüllte Portobello-Pilze	189

HAUPTGERICHTE **190**

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Gegrillte Garnelen mit Avocado-Salsa	192
Jakobsmuscheln mit Speck-Sahne-Sauce	193
Würzige Krebsfleischküchlein	194
Tilapia mit Limetten-Nussbutter	196
Seezunge nach Müllerinart	197
Goldgelb gebratener Schellfisch	198
Gebackener Heilbutt mit Kräutersauce	199
Sesamlachs mit Thymian	200

FLEISCH

Blumenkohl-Gratin mit Schinken	202
Hähnchenbrust „Caprese“ mit Balsamicosauce	203
Kokos-Hähnchen-Curry	204
Hähnchenbrust nach Mailänder Art	206
Hähnchenschenkel mit Kräutern	208
Wurstbrätauflauf	210
Corned-Beef-Auflauf	211
Schwedische Fleischbällchen	212
Italienische Fleischbällchen	214
Rinderfiletsteaks im Speckmantel	215
Boeuf Stroganoff	216
Schweinekoteletts mit Schinkenfüllung	218
Lammkoteletts mit Kräuterpesto	219
Rib-Eye-Steaks mit Knoblauch-Thymian-Butter	220
Geschmorter Hirschbraten	222
Gegrillter Rehrücken mit Senf-Sahne-Sauce	223

DESSERTS**245**

Schoko-Chia-Pudding	226
Schokoladen-Parfait	227
Pannacotta-Creme	228
Sauerrahmeis mit Vanille	230
Feines Karamelleis am Stiel	231
Frozen Yogurt mit Erdbeeren	232

Baiserwölkchen mit Limettencreme	234
Zitronen-Käsekuchen-Creme	236
Mandelkuchen	237

GRUNDREZEPTE	238
---------------------	------------

Buttermilch-Ranch-Dressing	240
Caesar-Dressing	242
Zitronen-Knoblauch-Dressing	243
Indonesische Erdnusssauce	244
Sauce Hollandaise	246
Marinara-Sauce mit Kräutern	248
Mayonnaise	250
Meerrettichbutter	251
Kräuterpesto	252
Knofige Alfredo-Sauce	254
Bacon-Tomaten-Chutney	256
Einfacher Eiersalat	257
Konditorcreme	258
Zimt-Karamell-Sauce	260
Kokos-Mürbeteig	261
Rezepte-Schnellübersicht	262
Register	266
Impressum	280