

# Inhalt

## **Ketogen leicht gemacht**

Den Stoffwechsel-Turbo einschalten	11
Figurkiller Carbs?	12
Vorteile einer ketogenen Ernährung	14
Grundkurs Carbs	16
Wunderkur? Mit kleinen Einschränkungen	19
So klappt's mit Keto	20
Saisonkalender	22

## **Frühstück**

Tomaten-Paprika-Frittata	28
Ei-und-Speck-Muffins	30
Ketomüsli	32
Chia-Pudding mit Beeren	34
Frühstücks-Pancakes	36
Käsewaffeln	38
Gebackene Avocado	39
Garnelen-Omelett	40
Bulletproof Coffee	41
Green Smoothie	42

## **Suppen**

Tofu-Brokkoli-Suppe	44
Rindfleischsuppe	45
Pilzsuppe	46
Spinatsuppe mit Feta	47
Brokkoli-Cheddar Suppe	48
Bouillabaisse	49
Quittensuppe	50

## **Brote, Brotaufstriche & Dips**

<b>Proteinbrot</b>	<b>52</b>
<b>Wolkenbrot</b>	<b>54</b>
<b>Frühstücksbrötchen</b>	<b>55</b>
<b>Rustikales Baguette</b>	<b>56</b>
<b>Grissini</b>	<b>58</b>
<b>Schokobrötchen</b>	<b>60</b>
<b>Guacamole</b>	<b>62</b>
<b>BBQ-Soße</b>	<b>63</b>
<b>Keto-Senf</b>	<b>64</b>
<b>Crunchy-Erdnussbutter</b>	<b>66</b>
<b>Schoko-Haselnusscreme</b>	<b>67</b>
<b>Macadamia-Mandel-Butter</b>	<b>68</b>
<b>Blumenkohl-Aufstrich</b>	<b>70</b>

## **Salate & Dressings**

<b>Mediterraner Salat</b>	<b>72</b>
<b>Salat mit Parmaschinken</b>	<b>73</b>
<b>Salat mit Schweinefleisch</b>	<b>74</b>
<b>Tomaten-Mozzarella-Salat</b>	<b>75</b>
<b>Salade Nicoise</b>	<b>76</b>
<b>Garnelensalt in Avocado</b>	<b>77</b>
<b>Cremiger Thunfisch-Salat</b>	<b>78</b>
<b>Papayasalat mit gebackenem Tofu</b>	<b>79</b>
<b>French Dressing</b>	<b>80</b>
<b>Thousand Islands</b>	<b>81</b>
<b>Cocktail-Dressing</b>	<b>82</b>

## **Hauptgerichte mit Fleisch**

<b>Pulled Pork</b>	<b>84</b>
<b>Hackbraten-Hähnchen-Bowl</b>	<b>86</b>
<b>Gefüllte Ofen-Avocado</b>	<b>88</b>
<b>Steak-Tatar-Bowl</b>	<b>89</b>
<b>Quiche Loraine</b>	<b>90</b>
<b>Zucchinilasagne</b>	<b>92</b>
<b>Kohlrouladen</b>	<b>94</b>
<b>Das perfekte Rib Eye Steak</b>	<b>96</b>
<b>Taco-Salat</b>	<b>98</b>
<b>Schweinefilet mit Pfifferlingen und Skyr</b>	<b>100</b>

## **Hauptgerichte mit Geflügel**

<b>Pad Thai mit Hähnchenbrust</b>	<b>102</b>
<b>Antipasti-Hähnchen-Platte</b>	<b>104</b>
<b>Gerolltes Hähnchenfilet</b>	<b>106</b>
<b>Frikadellen in Tomatensoße</b>	<b>108</b>
<b>Hähnchenfilet-Gratin</b>	<b>110</b>
<b>Spinat-Hähnchen</b>	<b>112</b>
<b>Chicken Alfredo mit Zoodles</b>	<b>113</b>
<b>Grünes Hähnchencurry</b>	<b>114</b>
<b>Rotes Entencurry</b>	<b>116</b>
<b>Oopsie Burger</b>	<b>118</b>

## **Hauptgerichte mit Fisch**

<b>Kabeljau-Frikadellen mit Quark-Dill-Dip</b>	<b>120</b>
<b>Zander auf grünem Bett</b>	<b>122</b>
<b>Lachs mit griech. Salat</b>	<b>124</b>
<b>Dorade aus dem Ofen</b>	<b>125</b>
<b>Lachs-Avocado-Bowl</b>	<b>126</b>
<b>Lachs-Tofu-Bowl</b>	<b>127</b>
<b>Halloumi-Lachs-Bowl</b>	<b>128</b>
<b>Blumenkohl-Fisch-Bowl</b>	<b>129</b>
<b>Teriyaki-Lachsspieße</b>	<b>130</b>
<b>Lachssteak an Spargel</b>	<b>131</b>
<b>Lachs-Zucchini-Spieße</b>	<b>132</b>
<b>Jambalaya</b>	<b>134</b>
<b>Frikassee von der Jakobsmuschel</b>	<b>136</b>

## **Vegetarische Hauptgerichte**

<b>Keto-Pizza</b>	<b>138</b>
<b>Halloumi auf Grünkohlbett</b>	<b>140</b>
<b>Blumenkohl-Flammkuchen</b>	<b>142</b>
<b>Spinat-Ricotta-Gnocchi</b>	<b>144</b>
<b>Spiegelei mit Spargel</b>	<b>146</b>
<b>Auberginenröllchen</b>	<b>147</b>
<b>Spinatwaffeln</b>	<b>148</b>
<b>Shakschouka</b>	<b>150</b>
<b>Palak Paneer</b>	<b>152</b>
<b>Parmigiana</b>	<b>154</b>
<b>Blumenkohl-Wings</b>	<b>156</b>
<b>Sommerfrittata</b>	<b>158</b>
<b>Omelett-Bowl</b>	<b>159</b>
<b>Keto-Quiche</b>	<b>160</b>

## **Vegane Hauptgerichte**

<b>Blumenkohl Steaks</b>	<b>162</b>
<b>Blumenkohlreis</b>	<b>163</b>
<b>Ramen mit Tofu</b>	<b>164</b>
<b>Blumenkohl-Auflauf</b>	<b>166</b>
<b>Tempeh-Schaschlik</b>	<b>168</b>
<b>Auberginen-Bruschetta</b>	<b>169</b>
<b>Veggie-Hack-Pfanne</b>	<b>170</b>

## **Desserts**

<b>Peanut Butter Cups</b>	<b>172</b>
<b>Macadamia-Mousse</b>	<b>174</b>
<b>Avocados-Eis am Stiel</b>	<b>175</b>
<b>Marzipankartoffeln</b>	<b>176</b>
<b>Zucchini Schokokuchen</b>	<b>177</b>
<b>Erdbeer-Cheesecake mit Schokoboden</b>	<b>178</b>
<b>Pecan-Dattel-Kugeln</b>	<b>180</b>
<b>Saftige Walnuss-Brownies</b>	<b>181</b>
<b>Erdbeer Fatbombs</b>	<b>182</b>
<b>Schoko-Tassenkuchen</b>	<b>183</b>
<b>Zitronenkuchen mit Frosting</b>	<b>184</b>

## **30-Tage-Diätplan**

## **Register**