



KOKOS-ZITRONEN FISCH

ZUTATEN

1/2 Zwiebel, gewürfelt
2 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Currypulver
100g Mayonnaise
1 Teelöffel gemahlener
Koriander
1 Zitrone, den Saft davon
Salz und Pfeffer, nach
Belieben

2 große Wildlachsflets
2 Eier, geschlagen
50g Kokosraspeln
1 Zitrone, in Scheiben
geschnitten
Kokosöl zum Ausbraten

ZUBEREITUNG

Zuerst die Zwiebel in der Butter goldbraun anbraten. Das Currypulver hinzufügen und braten, bis die Aromen freigesetzt sind. Die gedünsteten Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit der Mayonnaise, dem Koriander, Zitronensaft und Salz und Pfeffer gründlich vermischen.

Die Filetstücke waschen, trocken tupfen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Fischstreifen werden erst durch die geschlagenen Eier gezogen und dann mit den Kokosraspeln paniert.

In einer Pfanne Kokosöl heiß werden lassen und die Fischstreifen darin goldbraun anbraten. Mit der Mayonnaise servieren.



LIMETTE HUHN KEBAB

ZUTATEN

80 ml frisch gepresster
Limettensaft
75 ml Avocadoöl
75 ml Apfel-Apfelessig
2 Knoblauchzehen,
gehackt
2 Teelöffel gemahlene
Kurkuma
2 Teelöffel Zwiebelpulver
1 Teelöffel rosa Salz oder
Meersalz
1 Teelöffel frisch
gemahlener schwarzer
Pfeffer
1 kg Hühnerbrustfilet

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen und ein umrandetes Backblech mit etwas Kokosöl einfetten.

Alle Zutaten außer dem Huhn in einen leistungsstarken Mixer geben und gut vermischen. Die Sauce beiseite stellen.

Das Huhn in mundgerechte Würfel schneiden und auf das vorbereitete Backblech legen. Die Sauce über das Huhn geben gut vermischen und zur Seite stellen, um es 20 Minuten lang zu marinieren.

Das marinierte Huhn auf Bambus- oder Holzspieße schieben und dabei aus 5 Stücken jeweils ein Kebab richten.

Die Kebabs auf das Backblech legen und 20 Minuten oder goldbraun backen.

Sofort servieren.



CHILI

ZUTATEN

1 Esslöffel Kokosnussöl
1 kg Hackfleisch
3 Knoblauchzehen,
gehackt
1 große Zwiebel, gewürfelt
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Tasse gewürfelter
Sellerie
1 Tasse gewürfelte
Karotten
2 Dosen gestückelte
Tomaten
1 Esslöffel Chilipulver
1 Esslöffel getrockneter
Oregano
1 Esslöffel getrocknetes
Basilikum
2 Teelöffel gemahlener
Kreuzkümmel
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Zwiebelpulver
1/4 TL Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

In einem beschichteten Topf die Zwiebeln in Kokosöl 2-3 Minuten lang anbraten. Fleisch dazugeben und krümelig braten. Alle weiteren Zutaten dazugeben und bei geringer Hitze mindestens 45 Minuten köcheln lassen.



BLUMENKOHL MINI-PIZZAS

ZUTATEN

500 g Blumenkohl
1 Eigelb
2 EL gemahlene Mandeln
2 EL Parmesan, frisch gerieben
Salz
schwarzer Pfeffer

Für den Belag:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
100ml Wasser
Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 TL getrockneter Oregano
1 Kugel Mozzarella
1 rote Zwiebel
3 Scheiben gekochter Schinken
1 Handvoll Rucola

ZUBEREITUNG

Backofen auf 240°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Stücke raspeln, sodass er die Konsistenz von Reis hat. Den gehackten Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im Ofen sieben Minuten rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl kurz anschwitzen. Das Tomatenmark und das Wasser dazugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Die Sauce nun fünf Minuten köcheln lassen. Den Blumenkohl auf ein sauberes Geschirrtuch geben, und die Flüssigkeit damit auswringen. Den Blumenkohl in einer Schüssel mit Eigelb, den Mandeln und dem Parmesan mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech sechs kleine Pizzen aus dem Blumenkohl-Teig formen und leicht festdrücken und auf dem Boden des Ofens 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe und den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Die vorgebackenen Pizzen aus dem Ofen nehmen und mit je einem Esslöffel Tomatensoße, Mozzarella und Schinken belegen. Dann mit Pfeffer würzen und zurück in den Ofen geben. Dort weitere 10 bis 12 Minuten backen. Mit Rucola belegen, servieren.



LACHS-SALAT

ZUTATEN

300 g Salatgurke, geschält
und entkernt
150 g Lachs, geräuchert, in
Scheiben
40 g Schmand
125 g Magerjoghurt
etwas Dill, frisch
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die geschälte und entkernte Salatgurke in kleine Würfel schneiden. Lachsscheiben in feine Streifen schneiden und zu den Gurkenwürfeln geben. Aus Schmand, Joghurt, gehacktem Dill, Pfeffer und Salz eine Creme rühren und diese über die Gurke und den Lachs geben. Vorsichtig durchmischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.



SALBEI PUTENKEULEN

ZUTATEN

4 Putenkeulen
1 Esslöffel natives Kokosöl
oder Olivenöl
Petersilie und
Orangenscheiben zum
Garnieren

100 g Butter
10 frische Salbeiblätter
Himalaya rosa Salz
Oregano
Basilikum
Thymian

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 250 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen und gehackte Salbeiblätter, getrockneten Oregano, Basilikum und Thymian dazugeben und kurz dünsten, bis die Aromen freigesetzt werden. Die Keulen waschen, trocken tupfen und reichlich mit der Butter einmassieren. Die Keulen in eine Auflaufform geben und die restliche Butter darüber geben. Ca. 45 Minuten goldbraun backen lassen.



KETO APFEL-COOKIES

ZUTATEN

1 Apfe
1100g gemahlene Mandeln
50g Walnüsse, gehackt
50g Mandelstifte
50g Butter
50g Erythrit
4 Eigelb
2 TL Zimt
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Den Apfel in kleine Stücke schneiden. Walnüsse klein hacken und mit den gemahlenden Mandeln, Mandelstiften, Erythrit, Salz und Zimt mischen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Eigelbe einrühren.

Apfelstücke hinzu. Direkt im Anschluss die trockenen Zutaten nun mit dem Butter-Ei-Gemisch verrühren und kleine Kleckse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Bei 150°C etwa 20-25 Minuten backen.

KNUSPRIGE KETO-CHIPS

ZUTATEN

200 Gramm Mandelmehl
1 Eiweiß
0,5 TL Salz
3 TL Olivenöl
1 TL Meersalz
Oregano
Rosmarin
Chili
Nach Bedarf:
Chia-Samen
Sesam Sonnenblumenkerne
geriebener Käse
Mohn

ZUBEREITUNG

!Backofen auf 190 Grad vorheizen. Mandelmehl, Eiweiß, Salz (nicht das Meersalz!), Gewürze und 2 TL Olivenöl verkneten, zwischen zwei Lagen Backpapier zu einem dünnen Teig ausrollen und auf ein Backblech legen. Die obere Lage Backpapier entfernen und den Teig in kleine Cracker vorschneiden. Das restliche Olivenöl über den Teig träufeln und das Meersalz darüber geben. Nun für 8-10 Minuten in den Ofen geben, den Backofen ausstellen, die Cracker weitere 10 Minuten im Ofen auskühlen lassen.



GUACAMOLE

ZUTATEN

3 reife Avocados,
entsteint, enthäutet
Saft von 1 Bio-Zitrone
2 Esslöffel Bio-Apfelessig
100ml Bio-Kokosnussmilch
Frischer oder gemahlener
Dill oder Koriander
Rosa Salz

ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel die Avocados, Kokosmilch, Zitronensaft und Essig mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten. Kräuter und Salz unterrühren, und gut miteinander verrühren.

Mit Gurken, Rotkohl, Sellerie, Paprika oder anderem Gemüse oder den Keto-Chips servieren.



PROTEINRIEGEL

ZUTATEN

90 g Bio-Protein
130 g gemahlene Mandeln
70 g Walnüsse oder
Pekannüsse, je nach
Geschmack
60 g Erdnussbutter
(ungesüßt)
2 EL Kokosfett
4 EL Mandelmilch
(ungesüßt)
90 g Kürbiskerne
3 EL Sesam oder
Chiasamen
100 g Yacon Sirup

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander vermischen, sodass eine zähe Masse entsteht. Falls sie zu bröselig ist, einfach etwas mehr Mandelmilch hinzufügen. Den Teig auf eine Backform mit Backpapier geben und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen. Danach anschließend für weitere 45 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die feste Masse zum Schluss in Riegelform schneiden.