



LOW CARB FRÜHSTÜCKS BURRITO

ZUTATEN

4 Eier
2 EL ungesüßte
Mandelmilch
Ghee zum Fetten
4 Streifen Speck, gehackt
1 mittelgroße Tomate,
gewürfelt
Frisches Gemüse nach
Wahl (Spinat, Koriander,
Basilikum)
½ Avocado, geschnitten

ZUBEREITUNG

Eier und Mandelmilch in einer Rührschüssel verquirlen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und mit Ghee leicht einfetten.

Die Hälfte der Mischung in die Pfanne gießen, um den Boden dünn zu bedecken. Zugedeckt 3 Minuten braten lassen. Mit einem Spatel herausholen und auf einen Teller geben. Die restliche Masse in die Pfanne gießen und weitere 3 Minuten abgedeckt garen.

Jedes Ei "Tortilla" mit Speck, Tomate, Gemüse und Avocado belegen. Aufrollen und genießen!



PUTEN-EIERPFANE

ZUTATEN

1 TL natives Olivenöl extra
½ Zwiebel, fein gehackt
250 g Putenhackfleisch
1 Tasse Bio-Tomatensauce
(ohne Zuckerzusatz)
2 Eier
Salz und Pfeffer nach
Belieben

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die gehackte Zwiebel dazugeben und anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Das Putenhackfleisch dazugeben und krümelig braten. Die Tomatensauce dazugeben und 2-3 Minuten weiterkochen. Die Eier darüber aufschlagen und zu Spiegeleiern stocken lassen.

Die Pfanne abdecken und 5 Minuten oder bis das Eiweiß undurchsichtig ist kochen lassen.



'CHEESY' BROCCOLI

ZUTATEN

130 g Brokkoli
5 große Eier
1 EL Apfelessig
40 g + 2 EL Kokosmehl
15 g Tapiokapulver
2 EL Nährhefe
1/8 TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine kleine Backform mit Pergamentpapier auslegen.

Den Brokkoli in einen Mixer geben und zerkleinern, bis er Reis ähnelt.

In einem Standmixer oder einer großen Schüssel die Eier, Apfelessig und Brokkolireis zusammenschlagen. Kokosmehl, Tapiokamehl, Nährhefe und Salz hinzufügen und mischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Die Mischung in die Backform geben und für 35 Minuten backen.



SPAGHETTİKÜRBIS- NESTER MIT FLEISCHBÄLLCHEN

ZUTATEN

1 mittlerer Spaghetti-
Kürbis
1 großes Eiweiß
200 g Marinara Sauce
Handvoll frisches
gehacktes Basilikum
Für die Fleischbällchen
450 g mageres
Rinderhackfleisch
30 g Mandelmehl
1 Ei
Handvoll frische, gehackte
Petersilie
1 TL getrocknetes
Basilikum
1 TL getrockneter
Oregano
1 TL Knoblauch gehackt
½ TL Meersalz
1 EL Olivenöl zum Fetten

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Spaghetti Kürbis in zwei Hälften schneiden und die Kerne herauskratzen. Die geschnittenen Hälften auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen. 30-35 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen lassen und mit einer Gabel das Kürbisfleisch entfernen. Zur Seite legen, um vollständig abzukühlen. Alle Fleischklößchen-Zutaten miteinander verkneten und zu mittelgroßen Kugeln formen. Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech im Abstand von 0,5 cm legen. 25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen. 12 Muffin-Formen eines Muffinblechs mit Olivenöl einfetten, während die Fleischbällchen gebacken werden. Das Eiweiß in einer Rührschüssel mit dem Kürbisfleisch verrühren. Den Kürbis in die Muffindosen geben und mit den Fingerspitzen das Kürbisfleisch zu den Seiten drücken, so dass ein kleines Nest in der Mitte entsteht. 25-30 Minuten backen. Die Nester mit einem Buttermesser aus den Muffinformen herausnehmen. Füllen Sie die Mitte von jedem mit einem Fleischklößchen. Die Marinade darüber geben und mit frischem Basilikum



BLUMENKOHLM TABOULEH

ZUTATEN

½ großer Blumenkohlkopf
Handvoll frisch, fein
gehackte Petersilie
Handvoll frische, fein
gehackte Minze
4 Roma-Tomaten, fein
gehackt
1 Gurke, fein gehackt
½ rote Zwiebel, fein
gehackt
1 EL natives Olivenöl extra
2 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer, nach
Geschmack

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis er der Konsistenz von Couscous ähnelt. Mit einem scharfen Kochmesser Petersilie, Minze, Tomaten, Gurke und Zwiebel fein hacken. Mit dem Blumenkohl in einer großen Schüssel ordentlich vermengen.

Für das Dressing das extra native Olivenöl und den Zitronensaft in einer kleinen Rührschüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über das Gemüse gießen und verrühren, bis das Dressing verteilt ist.

Mindestens 30 Minuten vor dem Servieren abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



GEFÜLLTE PAPRIKA

ZUTATEN

500 g mageres
Hackfleisch
3 Tomaten, gewürfelt
2 TL gemahlener
Kreuzkümmel
¼ TL Meersalz
4 Spitzpaprika, längs
halbiert und die Samen
herausgekratzt
1 Avocado, gewürfelt
1 Handvoll
Korianderblätter, gehackt

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 225°C vorheizen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen.

Das Hackfleisch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten leicht anbraten. Tomaten, Kreuzkümmel und Meersalz unterrühren.

Die Hackfleischmischung in die Pfefferhälften geben und auf das Backblech legen. 20 Minuten backen. Jede Paprika mit Koriander und Avocado bestreuen. Heiß servieren.



AUBERGINEN- ENCHILADAS

ZUTATEN

Zwei große Auberginen

Salz

Frisches Basilikum

Für die Enchilada-Sauce:

170 g Tasse Bio-

Tomatensauce

100 g geröstete rote

Paprika

2 TL Chilipulver

Salz

Für den Käse:

150 g Blumenkohl-

Röschen

80 g Cashewcreme

40 g Nährhefe

2 TL Kokosöl

1/8 TL Kurkuma

Salz und Pfeffer, nach

Belieben

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 225°C vorheizen. Die Auberginen der Länge nach in 5 Scheiben schneiden, etwa 2 cm dick.

Auf ein Backblech legen und mit Salz einreiben. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen, während Sie den Rest der Zutaten zubereiten.

Für die Sauce alle Zutaten miteinander zu einer glatten Masse verarbeiten. Zur Herstellung des Blumenkohlkäses 400 ml Wasser in einer Pfanne zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen dazugeben, abdecken und ca. fünf Minuten dünsten oder bis sie zart genug sind, um mit einer Gabel zerdrückt zu werden. Das Wasser abgießen, den Blumenkohl in einen Mixer mit den restlichen Käsezutaten geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Masse in einen Topf gießen und unter ständigem Rühren niedrig erhitzen, bis sie köchelt und eindickt.

Für die Füllung das Kokosöl in einem Topf erhitzen, den gehackten Knoblauch und die Zwiebel hinzufügen und 3-4 Minuten glasig dünsten.

AUBERGINEN- ENCHILADAS (FORTSETZUNG)

ZUTATEN

Für die Füllung: 50 g
Kokosöl 3 Knoblauchzehen,
gehackt 1 mittlere Zwiebel,
gehackt 70 g
Champignons,
gehackt Handvoll frischer
Spinat Salz und Pfeffer,
nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Champignons hinzufügen und 8-10 Minuten lang auf niedrigem Niveau braten. Die Spinatblätter hinzufügen und weitere 5-7 Minuten kochen.

Die Auberginenscheiben aus dem Tablett nehmen, überschüssiges Wasser abtropfen lassen und mit Papiertüchern trocken tupfen.

Das Backblech mit Pergamentpapier auslegen und die Scheiben 25-30 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Eine Auflaufform mit der Enchiladasauce bedecken.

Geben Sie je einen Löffel der Füllung auf jede Auberginenscheibe, rolle sie und legen Sie diese mit der offenen Seite auf die Form.

Gießen Sie die restliche Enchilada-Sauce darüber, dann fügen Sie die "Käse"-Sauce hinzu. 12-15 Minuten backen.



ZITRONEN- KNOBLAUCH-BUTTER SEEBARSCH

ZUTATEN

1 EL Ghee
4 Seebarschfilets
Salz und Pfeffer
2 EL Butter (oder Ghee)
2 Knoblauchzehen,
gehackt
Saft einer Zitrone
Handvoll gehackte frische
Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Ghee in einer Pfanne aus Gusseisen oder Edelstahl bei mittlerer bis starker Hitze erhitzen.

Den Fisch mit einem Papiertuch trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Legen Sie die Haut kopfüber auf die heiße Pfanne und lassen Sie sie 4-5 Minuten garen, ohne sie umzudrehen.

Drehen Sie den Fisch um und braten Sie die Filets für ein oder zwei weitere Minuten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Die Butter in die Pfanne geben, zum Schmelzen bringen, dann den Knoblauch zugeben und einige Sekunden lang anbraten, bis er duftend ist.

Die Hitze ausschalten und den Zitronensaft hinzufügen. Die Sauce über den Fisch gießen, mit gehackter Petersilie garnieren und sofort servieren.



RINDFLEISCH MIT ZOODLES

ZUTATEN

500 g Rinder-
Lendensteak
1 EL Tapiokamehl
100 g Ananasstücke (aus
der Dose, ungezuckert)
2 mittlere Zucchini, zu
Nudeln geschnitten
(Spiralschneider)
2 TL Kokosöl
Salz und Pfeffer, nach
Geschmack
Für die Sauce:
10 EL Kokosmilch
2 Knoblauchzehen,
gehackt
3 TL Honig
3 TL Tapiokamehl
2 EL Wasser
½ TL geriebener Ingwer

ZUBEREITUNG

In einer mittelgroßen Schüssel alle Zutaten für die Soße vermischen und beiseitestellen. Das Rindersteak in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Kokosnussöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen; die Rindfleischscheiben hinzufügen und von allen Seiten anbraten, bis sie vollständig gar sind. Auf einen Teller geben. Einen weiteren Esslöffel Kokosöl in derselben Pfanne erhitzen, die Ananasstücke hinzufügen und karamellisieren lassen. Rindfleisch und Sauce unterrühren. Die Hitze auf niedrig stellen und die Sauce einkochen lassen. Zucchini-Nudeln hinzufügen und 1-2 Minuten garen, bis die Zucchini zart, aber fest ist. Sofort servieren. Tipps: Achten Sie darauf, dass Sie eine schwere, breite Pfanne verwenden. Wenn Ihnen die Zucchini-Nudeln nicht schmecken, probieren Sie stattdessen Süßkartoffeln, Karotten oder dünn geschnittene Paprika. Um Zeit zu sparen, bereiten Sie dieses Rezept am Vortag vor. Einfach die Zucchini spiralisieren, die Ananas zerkleinern und das Rindersteak in Scheiben schneiden. Bewahren Sie die Zutaten separat im Kühlschrank auf, bis Sie kochen können.



BLUMENKOHLM AUFLAUF

ZUTATEN

1 großer Blumenkohlkopf,
davon die Röschen
150 g Schinkenwürfel
1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Paprika, gewürfelt
½ TL Meersalz
1 TL getrocknetes
Basilikum
¼ TL getrockneter
Oregano
2 Tomaten, gewürfelt
40 g Mandelmehl
2 EL frisch gehacktes
Basilikum

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen dazugeben und 4 Minuten kochen lassen. Abgießen und in einer großen Auflaufform beiseitestellen.

In einer großen Pfanne die Schinkenwürfel anbraten. Knoblauch, Zwiebel, Paprika, Meersalz, Oregano und getrockneten Basilikum unterrühren. Für 5 Minuten weiterkochen lassen. Die Tomaten unterrühren.

Die Masse über den Blumenkohl gießen und vermengen. 15 Minuten backen.

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und mit dem Mandelmehl bestreuen. Schalten Sie auf Oberhitze und geben Sie die Schüssel für 5 Minuten in den Ofen zurück oder bis das Mandelmehl hell goldbraun ist.