Inhalt

Vorwort	5
Wer, wie, was – wieso, weshalb, warum Keto?	8
Mit Vollgas rein ins Keto-Abenteuer	16
Was essen, wenn Ketonkörper entstehen sollen?	24
Die 55 besten Keto-Rezepte	36
Voll fettes Frühstück	38
Keto im Suppentopf	50
Fleisch und Fisch meet Gemüse und Fett	62
Veggie füllt sich der Keto-Teller	84
Kalte Küche fast ohne Kohlenhydrate	94
Sündenfrei süß geschmaust	104
Superkohlenhydratarme Backträume	110
Rezeptübersicht	122
Register	124
Über die Autorin	127

Frühstücks-Pfannenpizza

1 Portion

Für den Teigboden:
10 ml Olivenöl, nativ extra
1 Ei, Größe M
50 g Crème fraîche
25 g Mandelmehl, nicht entölt
5 g Flohsamenschalen
Salz und Pfeffer

Herzhafte Pizza am Morgen ist ein Traum …

Für den Belag:
30 g Salami, in Scheiben
75 g Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten
75 g grüne Paprika, in Streifen geschnitten
¼ TL Oregano, getrocknet
20 g Manchego-Käse, gerieben

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die Pfanne mit ofentauglichem Griff mit dem Olivenöl auspinseln. Aus den restlichen Zutaten den Teig für die Pfannenpizza anrühren.

Den Teig in der Pfanne verstreichen. Die Pfanne für 10 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Anschließend die Salamischeiben, die geschnittenen Kirschtomaten und die Paprikastreifen auf dem vorgebackenen Pizzateig verteilen. Dann noch den Oregano und den Manchego-Käse über die Pizza streuen und die Pfanne für weitere 10–12 Minuten in den Ofen stellen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 673, Fett: 58,3 g, Kohlenhydrate: 8,9 g, Eiweiß: 26,8 g

Knobelige Brokkoli-Cheddar-Suppe

4 Portionen

2 Zehen Knoblauch, gepresst
100 g Butter, geschmolzen
800 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
125 Baconwürfel (Veggie-Fans sparen sich die)
15 ml Olivenöl, nativ extra
800 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne
¼ TL Muskatnuss, frisch gerieben
100 g Cheddar, herzhaft, gerieben
½ TL Johannisbrotkernmehl
Salz und Pfeffer

Knoblauch hilft gegen Energievampire …

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Den gepressten Knoblauch mit der flüssigen Butter verrühren. Die Brokkoliröschen in eine Ofenform füllen und die Knoblauchbutter untermischen. Den knobeligen Brokkoli nun für 25 Minuten im Ofen rösten, dabei einmal durchrühren.

In einem großen Topf die Baconwürfel im Olivenöl kurz anbraten und dann aus dem Topf nehmen. Anschließend den gerösteten Brokkoli aus dem Backofen in den Topf ins Baconfett geben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Brokkoli für 5 Minuten kochen lassen.

Nun die Sahne und die frisch geriebene Muskatnuss unterrühren. Alles gemeinsam mit dem Pürierstab zerkleinern. Nun den Cheddar in der heißen Suppe schmelzen lassen und danach die Suppe mit dem Johannisbrotkernmehl abbinden.

Das klappt sehr gut, wenn man dieses durch ein kleines Küchensieb mit einem Schneebesen einrührt. Zum Schluss die Baconwürfel zurück in die Suppe geben und bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 666, Fett: 59,2 g, Kohlenhydrate: 8,9 g, Eiweiß: 21,5 g

Sellerie-Spinat-Püree mit Lachs und Mandelknusper

2 Portionen

Für den Mandelknusper:
30 g Mandelblättchen
1 TL Erythrit
¼ TL Paprikapulver, scharf
¼ TL Curry
Salz und Pfeffer

Selleriepüree muss man mögen …

Für das Sellerie-Spinat-Püree:
400 g Knollensellerie, in kleine Stücke geschnitten
100 g TK-Spinat, jung, gehackt
50 g Mandelmus
30 g Kokosöl
Salz und Pfeffer

Und noch der Lachs:
10 g Kokosöl
250 g Wildlachs, in 4 Stücke zerteilt, mit Salz und Pfeffer gewürzt

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Mandelblättchen rösten. Dann das Erythrit und die Gewürze wie auch Salz und Pfeffer untermischen. Abkühlen lassen und dabei immer wieder durchrühren, sonst kleben die Mandelblättchen aneinander.

Die Selleriestücke in etwas Wasser für 15 Minuten weichkochen. In einem Sieb abgießen und die Selleriestücke pürieren. Dann den gefrorenen Spinat in der Selleriemasse auftauen lassen und alles gemeinsam erhitzen. Das Mandelmus und das Kokosöl untermischen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen und den Lachs je nach Dicke 6–8 Minuten braten. Anschließend das Sellerie-Spinat-Püree mit dem Lachs anrichten und mit den Mandelblättchen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 668, Fett: 57,9 g, Kohlenhydrate: 7,2 g, Eiweiß: 36,4 g

Veggie füllt sich der Keto-Teller

Fleischlos lebt es sich Keto sehr gut. Stehen doch Eier, fetter Käse und Nüsse als Eiweißlieferanten parat. Dazu ist auch nicht zu vernachlässigen, dass Gemüse und Pilze ebenfalls mit ordentlich Eiweiß ins Essen kommen. Da punkten zum Beispiel die guten Champignons auf 100 Gramm mit 2,7 Gramm Eiweiß bei nur 0,5 Gramm Kohlenhydraten. Mehr Champignons braucht die Keto-Welt, und die leckeren Rezepte dazu und mehr werden hier gleich auf den Teller gezaubert.

Gorgonzola-Blumisotto

Natürlich mit Champignons …

3 Portionen

50 ml Olivenöl, nativ extra
500 g Blumenkohl, grob geraspelt
250 g Champignons, geviertelt
150 g Kirschtomaten, halbiert
100 g Frischkäse
150 g Gorgonzola mild, in Stücke zerkleinert
75 g Walnüsse, gehackt
Salz und Pfeffer

In einem größeren Topf das Olivenöl auf mittlere Hitze erwärmen und die Blumenkohlraspel für 3–4 Minuten braten. Anschließend die Champignons und die Kirschtomaten zufügen und alles zusammen für 7–8 Minuten braten. Nun den Frischkäse und den Gorgonzola untermischen und schmelzen lassen. Die würzige Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss noch die gehackten Walnüsse untermischen und einen Teil zum Bestreuen auf dem Teller zurückbehalten.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 658, Fett: 55,4 g,
Kohlenhydrate: 9,4 g, Eiweiß: 23,1 g

Zitronen-Mohnkuchen

1 kleine Springform, 18 cm Durchmesser, ergibt 8 Stücke

25 g Mandelmehl, entölt
25 g Kokosmehl
25 g Eiweißpulver, Vanille
75 g Mandelmehl, nicht entölt
40 g Mohn, ganz oder gemahlen
1 TL Backpulver
½ TL Guarkernmehl
75 g Butter, weich
3 Eier, Größe M
2 TL frischer Zitronenschalenabrieb einer Bio-Zitrone
75 ml Zitronensaft, frisch gepresst
100 ml Sahne
50 g Erythrit
1 Prise Salz
3 TL Stevia-Streupulver mit Erythrit

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten für den Teig in einer kleinen Schüssel abwiegen und vorweg mischen.

Mohn und Keto passt ganz prima …

Alle nassen Zutaten mit den Süßmitteln in einer Rührschüssel vermengen. Esslöffelweise die trockene Mischung unterrühren. Eine kleine Springform fetten und den Teig hineingeben. Der Boden kann auch mit Backpapier belegt werden, dann löst sich der Kuchen nachher besser. Anschließend den Kuchen für 50 Minuten in den Backofen stellen. Damit der Kuchen nicht zu dunkel wird, nach etwa 30 Minuten mit etwas Alufolie schützen.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien 237, Fett: 18,8 g, Kohlenhydrate: 3,0 g, Eiweiß: 10,7 g