

© des Titels »Ketogen kochen mit dem Thermomix« (978-3-7423-1084-2)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

KETOGEN KOCHEN

MIT DEM THERMOMIX®

75 kohlenhydratarme Rezepte zum Abnehmen

riva

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	10
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Der Thermomix® für die Ketoernährung	12
Was bedeutet ketogene Ernährung?	14
Der Zustand der Ketose	30
Was mache ich falsch?	32
Keto ist nicht alles	35
Aller Anfang	36
14-Tage-Plan, um in Ketose zu kommen	37
Einkaufsliste	41
Frühstück, Brunch und Lunch	44
<i>Keto-Pancakes</i>	44
<i>Leberpastete</i>	45
<i>Avocado mit Speck und Spiegelei</i>	46
<i>Geflügelpastete</i>	48
<i>Lachspastete</i>	49
<i>Cloud Bread</i>	50
<i>Haselnussbrot</i>	51
<i>Möhrenbrot</i>	52
<i>Keto-Kräuterpfannkuchen</i>	54
<i>Quark-Eier-Brot mit Mandeln</i>	56
<i>Spinataufstrich</i>	57
<i>Auberginenaufstrich</i>	58
<i>Grundrezept für ein Omelette</i>	60

Russische Eier mit grünem Spargel	61
Käse-Omelette	62
Lachsrührei	63
Guacamole-Eier	64
Schinkeneier	65
Curry-Eiersalat	66
Avocado-Muffins	67
Avocado-Schoko-Muffins	68
Eier-Muffins	70
Suppen	72
Spinat-Avocado-Creme	72
Selleriecreme mit Huhn	74
Kalte Gurkensuppe mit Schafskäse	76
Wildkräutersuppe mit Räucherlachs	78
Champignoncreme	79
Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps	80
Blumenkohlsuppe mit Kurkuma und Pesto	82
Kalte Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen	84
Spargelcreme mit Kresse	86
Gemüse	87
Spinatauflauf	87
Blumenkohl-Nuggets	88
Brokkoliauflauf	90
Auberginen-Moussaka	92
Fleisch	93
Gerösteter Schweinebauch	93
Mini-Hackbraten	94
Rinderschmorbraten	96
Teriyaki-Rindfleisch	98
Rinderragout	100
Curry-Hähnchen	101
Fleischbällchen mit Sauce	102
Gefüllte Champignons	103
Kräuterfleischbällchen	104
Hackfleisch-Mangold-Päckchen	106
Thai-Curry mit Schweinefleisch	108
Scharfe Hähnchenbrust	110
Fisch	112
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto	112
Pochierter Lachs mit Dillsauce	114

Safranfisch	115
Seehechtfilet mit Lauch und Pistazien	116
Seelachs mit Kräutereiern	118
Kabeljau-Stew	119
Süßes	120
Panna cotta	120
Schokoeis	121
Avocado-Softeis	122
Avocado-Zitronen-Kuchen	124
Mandelkugeln	126
Mandelmus	127
Schokoladensauce	128
Schoko-Avocado-Mousse	129
Brownies	130
Für den Vorratsschrank	132
Keto-Mayonnaise	132
Tomatenmark	133
Ketchup	134
Tapenaden	136
Dunkle Tapenade	136
Helle Tapenade	136
Tomaten-Tapenade	137
Nussdrinks	138
Mandeldrink	138
Cashewdrink	139
Haselnussdrink	140
Walnussdrink	140
Paste für Rinderbrühe	141
Paste für Hühnerbrühe	142
Cajun-Gewürz	144
Cajun einfach	144
Cajun raffiniert	144
Chimichurri	146
Currypaste	148
Erdnussbutter	150
Sesampaste (Tahin)	152
Zuckerfreier Senf	154
Würzsalz zu Eiern	156
Zutatenregister	157