

Bettina Matthaei
Ulrike Gonder

KetoKüche mediterran

90 kohlenhydratarme Gerichte
rund um das Mittelmeer



Inhalt

KetoKüche mediterran	8
Was bedeutet KetoKüche?	9
Für wen ist die KetoKüche gedacht und geeignet?	10
Was ist beim Einstieg in eine ketogene Ernährung zu beachten?	11
Wer darf sich NICHT ketogen ernähren?	12
Die Keto-Formel	13
Die KetoPyramide	14
Wichtig: Gute Fettqualität!	16
Vom Kokos- zum Olivenöl: Die KetoKüche wird mediterran	17
Das steckt in nativem Olivenöl	18
Ganz schön pingelig ...	18
... und größtmögliche Freiheit	19
Es lebe die gewürzreiche Abwechslung	20
Süße Verführer ...	20

Rezeptverzeichnis

FRÜHSTÜCK, BROT & SNACKS

Omelett à la Tapas	(3,5 g KH/Portion)	24
Feine Pfannkuchen	(0,9 g KH/Portion)	26
Griechisches Frühstück	(3,8 g KH/Portion)	27
Parmesanrührei mit Basilikum und Oliven	(2,4 g KH/Portion)	28
Tomateneier	(8,7 g KH/Portion)	29
Eier im Speckmantel	(1,1 g KH/Portion)	30
Joghurt-Mandel-Smoothie	(8,5 g KH/Portion)	32
Keto-Müsli	(1,8 g KH/Portion)	32
Romanescowaffeln	(2,1 g KH/Portion)	33
Einfaches Fladenbrot	(1,7 g KH/Portion)	34
Herzhaftes Fladenbrot	(2,1 g KH/Portion)	34
Pancakes	(0,5 g KH/Portion)	35
Pancakeburger mit Mozzarella	(2,8 g KH/Portion)	36

KLEINIGKEITEN, DIPS & TOPPINGS

Tomatenbutter	(0,6 g KH/Portion)	40
Zitronen-Petersilien-Butter	(0,8 g KH/Portion)	40
Safran-Chili-Butter	(0,2 g KH/Portion)	40
Zatar	(1,6 g KH/Portion)	42
Feta-Minze-Dip	(2,6 g KH/Portion)	42
Paprikadip à la Muhammara	(7,0 g KH/Portion)	43
Sardinencreme	(1,8 g KH/Portion)	44
Thunfischcreme	(2,4 g KH/Portion)	45
Basilikum-Mandel-Pesto	(1,4 g KH/Portion)	46
Rucola-Pistazien-Pesto	(1,7 g KH/Portion)	48
Parmesancracker	(1,1 g KH/Portion)	48
Dukka	(0,4 g KH/Portion)	49
Dukka mit Hanfsamen	(0,4 g KH/Portion)	49

KALTE & WARME VORSPEISEN

Überbackene Avocados	(2,9 g KH/Portion)	52
Zucchini à la Pizza	(5,8 g KH/Portion)	54
Libanesischer Feta mit Zwiebeln und Tomaten	(5,5 g KH/Portion)	56
Scharfe Tomateneier	(7,6 g KH/Portion)	57
Avocado-Tomaten-Salsa	(5,5 g KH/Portion)	58
Gebratener Halloumi	(5,6 g KH/Portion)	58
Champignonpesto	(5,4 g KH/Portion)	59
Gebackener Feta	(1,4 g KH/Portion)	59
Kohlrabi hummus	(9,9 g KH/Portion)	60
Zucchini hummus	(7,5 g KH/Portion)	61
Aubergineninvoltini	(7,7 g KH/Portion)	62
Gebratener grüner Spargel	(6,9 g KH/Portion)	64

Käse-Kräuter-Bällchen	(1,8 g KH/Portion)	66
Avocadowürfel in Dukka	(2,4 g KH/Portion)	67
Carpacchio Classico	(1,9 g KH/Portion)	67

SAUCEN & SUPPEN

Parmesan-Spinat-Suppe	(6,5 g KH/Portion)	70
Zuppa Stracciatella (Die »Zerfetzte«)	(2,7 g KH/Portion)	70
Rote Mojo	(7,8 g KH/Portion)	72
Pizzasauce	(6,2 g KH/Portion)	74
Blumenkohl-Mandel-Suppe	(7,7 g KH/Portion)	75
Avocado-Gurken-Gazpacho	(3,5 g KH/Portion)	76
Zucchini-Mascarpone-Süppchen	(7,8 g KH/Portion)	78
Brokkolisuppe	(7,7 g KH/Portion)	80

SALATE

Fenchel-Minz-Salat mit Pistazien	(7,7 g KH/Portion)	84
Kräuter-Bohnen-Salat	(9,9 g KH/Portion)	86
Romanesco-»Couscous«	(5,8 g KH/Portion)	86
Türkischer Krautsalat	(8,6 g KH/Portion)	87
Auberginen-Mozzarella-Salat mit Tomatensalsa	(11,7 g KH/Portion)	88
Taboulé	(4,8 g KH/Portion)	90
Libanesischer Brotsalat	(8,6 g KH/Portion)	92
Thunfischsalat	(7,6 g KH/Portion)	94
Pikanter Fetasalat mit Oliven	(5,9 g KH/Portion)	95
Zucchini-Walnuss-Salat	(7,9 g KH/Portion)	96

HAUPTGERICHTE VEGETARISCH

Kohlrabi-»Risotto« à la Milanese	(9,9 g KH/Portion)	100
Pizza Mozzarella	(5,2 g KH/Portion)	102
Venezianische Tomaten	(8,9 g KH/Portion)	103
Auberginenomelett	(9,5 g KH/Portion)	104
Blumenkohl Arrabiata	(9,8 g KH/Portion)	106
Gefüllte Minipaprika mit Feta-Tomaten-Füllung	(8,4 g KH/Portion)	108
Tofugnocchi	(2,8 g KH/Portion)	110
Sellerie-»Nudeln« al Burro	(4,9 g KH/Portion)	112
Sellerie-»Nudeln« alla Panna	(9,5 g KH/Portion)	114
Gefüllte Portobellopilze	(4,6 g KH/Portion)	115
Romanescofrittata	(5,6 g KH/Portion)	116

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Estragonhähnchen	(4,9 g KH/Portion)	120
Lammfilet mit Thymian und Oliven	(5,0 g KH/Portion)	122
Salsiccia in Tomatensauce mit Brokkoli	(9,5 g KH/Portion)	124
Hähnchenunterkeulen mit Chermoula	(2,7 g KH/Portion)	125
Hackbällchen in Sugo	(7,3 g KH/Portion)	126
Lammspieße	(2,8 g KH/Portion)	127
Rind alla Pizzaiola	(6,4 g KH/Portion)	128
Zucchini à la Carbonara	(7,8 g KH/Portion)	130



Zitronenhuhn	(2,2 g KH/Portion)	132
Putenleber mit Sherry & Minze	(4,5 g KH/Portion)	134
Fenchel mit Salsiccia	(8,4 g KH/Portion)	136
Kaninchen in Weißweinsauce	(8,5 g KH/Portion)	137
Lammlachs in der Folie gebacken	(5,5 g KH/Portion)	138

HAUPTGERICHTE MIT FISCH

Dorade mit Minze	(2,5 g KH/Portion)	142
Schnelles Fischfilet auf Tomatenragout	(9,5 g KH/Portion)	144
Kräuterlachs aus dem Ofen	(7,3 g KH/Portion)	146
Seeteufelfilet in Dijon-Senfsauce	(4,3 g KH/Portion)	148
Rotbarben auf Blattspinat	(7,3 g KH/Portion)	149
Pasta Frutti di Mare	(5,0 g KH/Portion)	150
Shiratakinudeln mit Sardellen-Tomaten-Sauce	(9,6 g KH/Portion)	152
Marokkanischer Chermoulafisch	(2,9 g KH/Portion)	153
Forelle mit Kräuter-Pfeffer-Butter	(7,6 g KH/Portion)	154
Mandelpaniertes Rotbarschfilet	(4,3 g KH/Portion)	156

BEILAGEN

Blumenkohl-»Polenta«	(2,8 g KH/Portion)	160
Mandel-»Polenta«	(1,9 g KH/Portion)	161
Cremiges Blumenkohlpuée	(5,2 g KH/Portion)	161
Gebratener Rosmarinsellerie	(5,0 g KH/Portion)	162
Selleriepüree	(5,3 g KH/Portion)	164
Peperonata	(6,6 g KH/Portion)	165
Ratatouille	(9,5 g KH/Portion)	166
Rotweinauberginen	(8,8 g KH/Portion)	168
Überbackene Tomaten	(5,9 g KH/Portion)	170
Champignons in Sherrysauce	(6,5 g KH/Portion)	171
Caponata	(8,5 g KH/Portion)	172