

Kyndra D. Holley

KETOGEN KOCHEN

in maximal 30 Minuten

Über 50 schnelle und günstige Rezepte

Tragen Sie sich jetzt unter
www.keto-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Übersetzt aus dem Englischen von Lea Bodora

riva



© des Titels »Ketogen kochen in maximal 30 Minuten« (ISBN 978-3-7-423-0939-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Liebe Freunde,

ich freue mich unglaublich, dass Sie dieses Buch in den Händen halten. *Ketogen kochen in maximal 30 Minuten* zeigt Ihnen, wie Sie mit echten Nahrungsmitteln in nur 30 Minuten reiner Kochzeit oder auch schneller köstliche kohlenhydratarme Rezepte zaubern und anschließend genießen können.

Ich gehöre zu den Menschen, die gern Lösungen für häufige, alltägliche Probleme finden. Zu wenig Zeit zu haben, gehört zu den häufigsten Schwierigkeiten, von denen mir andere Menschen berichten, die sich an einer kohlenhydratarmen, ketogenen Lebensweise versuchen. Zu wenig Zeit für die Vorbereitung, zu wenig Zeit zum Kochen, zu wenig Zeit für die Familie, zu wenig Zeit für soziale Kontakte und so weiter. Unsere Gesellschaft als Ganzes wird immer gehetzter und wir scheinen ständig der Zeit hinterher zu laufen, die in einem Höllentempo vergeht. Ich kann Ihre Tage zwar nicht um ein paar Stunden verlängern, aber ich kann Ihnen dabei helfen, weniger Zeit in der Küche zu verbringen, die Sie dann für andere Aktivitäten übrig haben.

Sie bekommen von mir nicht nur über 50 einfache und schnelle Rezepte, sondern erfahren von mir auch, wie Sie mit den richtigen Küchengeräten und Hilfsmitteln viel Zeit sparen können, wie die Vorbereitung und das Vorkochen leichter gehen und auch, wie Sie Reste auf kreative Art und Weise verwerten können.

Kochen muss keine abschreckende Tätigkeit sein – es kann tatsächlich Spaß machen, wenn Sie erst ein System gefunden haben, das funktioniert. Viele unserer schönsten Erinnerungen sind mit dem Essen verbunden, und mit ihnen viele starke Emotionen. Vielleicht ist es bei Ihnen der Gedanke an Omas selbst gebackenen Apfelkuchen oder die köstlichen Gerüche eines gemeinsamen Essens mit Menschen, die Ihnen am Herzen liegen. Sollte Ihr Küchenproblem die Zeit sein, dann hoffe ich, dass Sie durch dieses Buch wieder Freude am Kochen finden und gleichzeitig noch freie Zeit dazugewinnen.

Peace and love,





»Kochen ist eine der mächtigsten Zeremonien für das Leben. Wenn Rezepte gekocht werden, ist die Küche ein Chemielabor, in dem Luft, Feuer, Wasser und Erde zusammenwirken. Das gibt den Menschen Werte und steigert ihre spirituellen Eigenschaften. Wer eine Packung aus dem Gefrierschrank nimmt und in die Mikrowelle steckt, geht eine Verbindung mit der Fabrik ein.«

Laura Esquivel



© des Titels »Ketogen kochen in maximal 30 Minuten« (ISBN 978-3-7423-0939-6)
2019 by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Teil 1

DIE GRUNDLAGEN



Verwendete Produkte



In diesem Abschnitt stelle ich ein paar der Zutaten vor, die Sie in diesem Buch häufiger finden werden. Meine Mission ist, nur einfach erhältliche, naturbelassene Zutaten zu verwenden. In *Ketogen kochen in maximal 30 Minuten* werden Sie nichts finden, das Sie nicht im gut sortierten Supermarkt bei sich um die Ecke oder ganz leicht online kaufen können. Auf einige meiner bewährten Lieblingsmarken weise ich besonders hin, da aufgrund der wachsenden Beliebtheit der ketogenen Ernährung ständig neue Produkte und Marken auf den Markt kommen. Sich dann entscheiden zu müssen, welches Produkt am besten ist und den besten Nährwert bietet, kann daher zu großer Verwirrung und lähmender Ratlosigkeit führen. Ich hoffe, dieser Abschnitt erleichtert Ihnen die Entscheidungsfindung, damit Sie sich auf das Wichtigste konzentrieren können. Mein Motto lautet nämlich: In der Ruhe liegt die Keto-Kraft!

MANDELMEHL – Ich verwende das fein gemahlene Mehl blanchierter Mandeln. Zu meinen Lieblingsmarken gehören Bob's Red Mill und Bauckhof.

APFELESSIG – Bei der Auswahl sollten Sie darauf achten, einen nicht erhitzten, ungefilterten Essig zu kaufen, in dem probiotische Milchsäurekulturen (die sogenannte Mutter) enthalten sind. Empfehlenswert ist beispielsweise der Apfelessig von Bragg und von Alnatura.

AVOCADOÖL – Zum Kochen ist Avocadoöl einfach mein Lieblingsöl und ich verwende es für fast alle Zwecke. Es hat für mich denselben Stellenwert wie Butter. Der Rauchpunkt von raffiniertem Avocadoöl liegt bei über 260 °C, wodurch es sich ausgezeichnet zum Garen bei hoher Temperatur und zum Frittieren eignet. Aufgrund seines sehr zarten und neutralen Geschmacks lassen sich auch Salatsoßen und selbst gemachte Mayonnaise gut damit zubereiten.

FRÜHSTÜCKSSPECK – Frühstücksspeck ist nicht gleich Frühstücksspeck. In vielen Sorten ist tatsächlich Zucker in der einen oder anderen Form enthalten und sorgt beim Lesen des Etiketts für manch unangenehme Überraschung. Achten Sie beim Kauf deshalb darauf, dass der Frühstücksspeck zuckerfrei ist.

BRÜHE UND FOND – Brühe und Fond selbst zu kochen, ist viel einfacher, als es klingt. Außerdem ist es günstig und sorgt dafür, dass auch beim Kochen Ressourcen geschont werden. Ich bin sehr dafür, Müll in allen Bereichen weitestgehend zu vermeiden. Der Zusatznutzen ist, dass selbst gemachte Brühe neben vielen Mineralstoffen, die für ein gesundes Immunsystem hilfreich sind, auch Bestandteile wie Kollagen, Glutamin, Glycin und Prolin enthält, die die Darmheilung unterstützen. Nichtsdestotrotz ist es völlig in Ordnung, fertige Brühe oder Fond zu kaufen. Dabei sollten Sie aber die Etiketten lesen und ein Bioprodukt wählen, das keinen zusätzlichen Zucker enthält. Außer

Wasser, Hühnchen oder Rind, Gemüse, Gewürzen, Salz und Essig sollten keine anderen Zutaten enthalten sein.

BUTTER – Ich verwende für fast alles Weidebutter. Beim Kochen nehme ich sie am liebsten, um Gerichten eine Extraportion gesundes Fett hinzuzufügen und einen tollen Geschmack zu verleihen. Sofern nicht anders angegeben, verwende ich bei den Rezepten in diesem Buch ungesalzene Butter.

COCONUT AMINOS – Für das Rezept für die scharfe Kohl-Wurst-Pfanne in diesem Buch wird die Würzsoße Coconut Aminos oder glutenfreie Sojasoße benötigt. Ich selbst verwende in so gut wie allen Rezepten statt Sojasoße lieber Coconut Aminos. Zu meinen Lieblingsmarken gehört hier Coconut Secret. Bei der Verwendung von Sojasoße sollten Sie darauf achten, eine glutenfreie Soße zu verwenden, beispielsweise Tamari.

KOKOSMEHL – In meinen Rezepten verwende ich fein gemahlenes Kokosmehl, wie das von Alnatura.

ERYTHRIT (ALS GRANULAT, ALS PULVER UND ROHRZUCKERERSATZ) – Für die süßen Rezepte in diesem Buch sowie auch ein paar der deftigen Rezepte benötigen Sie Erythrit als Granulat, als Pulver oder als Rohrzuckerersatz mit Erythrit. Die von mir am häufigsten verwendete und eine sehr empfehlenswerte Marke ist Swerve, die in Deutschland derzeit jedoch nur online erhältlich ist. Als Alternative können auch die Produkte von Xucker eingesetzt werden.

FLEISCH – Soweit möglich kaufe ich Fleisch in Bioqualität von Tieren aus Weidehaltung oder Grasfütterung bei Bauern aus der Region. Ich finde es wichtig, zu wissen, wo mein Fleisch herkommt, und die Fleischproduzenten zu unterstützen, bei deren Mission, Vision und Werten der ethische Umgang mit den Tieren ganz weit oben steht. Außerdem verbessert sich durch das Kaufen regionaler Produkte meine persönliche CO₂-Bilanz.



EIER AUS WEIDEHALTUNG – Mir ist es sehr wichtig, Eier aus Weidehaltung bei den Bauern aus der Region zu kaufen. So unterstütze ich nicht nur die regionale Wirtschaft, sondern erhalte auch gesündere Eier frisch vom Bauernhof. Das Eigelb von Eiern aus Weidehaltung ist wunderbar cremig und dunkelorange und enthält viel mehr Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E als die Eier aus Bodenhaltung, die im Supermarkt erhältlich sind. Der Unterschied bei Farbe und Geschmack ist beachtlich. Wenn Sie einmal ein Ei frisch vom Bauernhof gegessen haben, wollen Sie nie wieder andere Eier essen. Ich persönlich lehne es auch strikt ab, die Haltung in den Legefabriken zu unterstützen. Glückliche Hühner legen glückliche Eier, und ich liebe glückliche Tiere.

GEWÜRZE UND WÜRZMITTEL – Bei Gewürzen und Würzmitteln ist Simply Organic meine Lieblingsmarke, die ich normalerweise bei Amazon bestelle, da sie dort am günstigsten ist. Aber ich kaufe auch Bio-Gewürze in Großpackungen im Supermarkt um die Ecke.

ZUCKERFREIE SCHOKOTROPFEN – Für einige der Rezepte in diesem Buch sind zuckerfreie Schokotropfen erforderlich. Mein Lieblingsprodukt sind die Chocolate Chips von Lily's, die mit Stevia gesüßt sind und keine merkwürdigen und überflüssigen Zutaten enthalten. Alternativ können Sie auch die Schokotropfen von Xylipur oder Xucker verwenden.



Tipps und Tricks zum Zeitsparen in der Küche



ORGANISATION IST ALLES

-  **AKTUELLE VORRATSLISTE FÜHREN.** Hängen Sie die Liste an den Kühlschrank oder an die Innenseite eines Küchenschrankes oder führen Sie sie mit der Notiz-App auf Ihrem Smartphone. Wenn Sie eine aktuelle Vorrats- und Einkaufsliste führen, auf der Sie das notieren, was an Vorräten bald zur Neige geht, wissen Sie immer genau, was Sie einkaufen müssen. So müssen Sie vor dem Einkauf nicht den Kühlschrank oder die Vorratskammer durchwühlen oder vor dem Kochen noch schnell zum Supermarkt gehen, um nur eine oder zwei Zutaten zu besorgen.
-  **SICH AN DEN EINKAUFSZETTEL HALTEN.** Im Supermarkt angekommen, lassen wir uns leicht zu Einkäufen verführen, die nicht auf dem Einkaufszettel stehen – besonders dann, wenn wir mit leerem Magen einkaufen und der kleine Hunger kommt. Nehmen Sie vor dem Aufbruch zum Supermarkt Ihre aktuelle Vorratsliste und Ihren Mahlzeitenplan für die Woche und stellen Sie eine Liste genau der Dinge zusammen, die Sie benötigen. Weichen Sie nicht von der Liste ab. So sparen Sie nicht nur Geld, weil Sie nur das kaufen, was Sie brauchen, sondern können die Einkäufe zu Hause auch gut verstauen.
-  **EINKÄUFE LIEFERN LASSEN.** Viele Supermärkte bieten eine kostenlose Lieferung oder liefern gegen einen geringen Aufpreis. Ich war zunächst skeptisch, bis ich es einmal ausprobiert habe. Meine Bestellung war jedes Mal vollständig, die Preise waren dieselben wie im Laden und der Lieferant brachte mir die Tüten sogar ins Haus. Die Einkaufslieferung spart enorm Zeit und ich bekomme sogar Bonuspunkte gutgeschrieben, wie beim Einkauf im Laden selbst.
-  **AN DER FLEISCH-/FISCHTHEKE UM SERVICELEISTUNGEN BITTEN.** Bitten Sie die Mitarbeiter darum, das Fleisch in kleinere Portionen aufzuteilen oder zu parieren. Sie können auch darum bitten, bei Garnelen den Darm zu entfernen oder sie auszulösen, Fisch zu filetieren und zu portionieren und so weiter. Wenn Sie diese Aufgaben delegieren, können Sie die Vorbereitungs- und Garzeit Ihrer Gerichte enorm verkürzen.
-  **KÜCHENSCHRÄNKE, KÜHLSCHRANK UND VORRATSSCHRANK SYSTEMATISCH ORGANISIEREN.** Durch systematische Organisation in der Küche sorgen Sie dafür, dass kein Essen verschwendet wird, keine unnötigen Dinge gekauft werden und Sie bei den Vorbereitungen zum Kochen nicht in Stress geraten. Verschaffen Sie sich vor dem Einkaufen einen Überblick über den Inhalt Ihres Kühlschranks und entsorgen Sie alte oder abgelaufene Lebensmittel. Genauso machen Sie es auch mit Ihrem Vorratsschrank. Wir alle haben diese oder jene Lebensmittel in Dosen in unserem Vorratsschrank, die dort schon länger stehen, als wir eigentlich glauben. Fangen Sie an, die Lebensmittel in Ihrem

Vorratsschrank nach dem Rotationsprinzip zu ordnen und die Produkte mit dem kürzesten Mindesthaltbarkeitsdatum nach vorne zu stellen. Schauen Sie Ihre Frischhalteboxen für Lebensmittel durch und entsorgen Sie, was alt oder beschädigt ist oder keinen Deckel mehr hat.



REZEPTE VOLLSTÄNDIG DURCHLESEN. Lesen Sie sich Rezepte von Anfang bis Ende durch, bevor Sie mit dem Kochen beginnen, damit Sie auch wirklich alle benötigten Zutaten und Hilfsmittel parat haben. Es macht keinen Spaß, ein Gericht anzufangen und bei der Hälfte des Rezepts festzustellen, dass man zu wenig einer bestimmten Zutat vorrätig hat oder nicht über die erforderlichen Geräte oder Hilfsmittel verfügt. Achten Sie auch insbesondere auf die Garzeiten, Wartezeiten zum Marinieren, Kühlzeiten und Ruhezeiten, damit Sie wirklich genug Zeit für die Zubereitung des Rezepts haben.



NEBENBEI AUFRÄUMEN. Ich glaube fest daran, dass physische Unordnung geistiger Unordnung entspricht, und bei mir macht das wirklich etwas aus. Steht in der Küche überall schmutziges Geschirr herum und verteilen sich die Zutaten über die ganze Arbeitsfläche, kann ich nicht gutgelaunt und ungestresst in der Küche arbeiten. Ganz davon abgesehen, dass wohl keiner Freude am Kochen hat, wenn die Küche hinterher aussieht, als wäre eine Bombe darin hochgegangen. Auch während des Kochens können Sie viele kleine Dinge tun, um die Arbeitsfläche sauber zu halten und die in der Küche verbrachte Gesamtzeit zu verringern. Mein erster Tipp ist sich anzugewöhnen, eine Abfallschüssel zu verwenden, also eine spezielle auf der Arbeitsfläche bereitgestellte Schüssel, in der Sie alles sammeln, was an hinterher zu entsorgenden Lebensmittelresten, leeren Verpackungen oder Sonstigem anfällt. Wenn Sie fertig sind, leeren Sie die Schüssel und verhindern so, dass sich der Müll überall verteilt. Der zweite Tipp ist, nebenbei den Geschirrspüler einzuräumen. Anstatt alle bei der Zubereitung des Gerichts verwendeten Töpfe, Pfannen, Teller und Utensilien in der Spüle zwischenzulagern, stellen Sie sie direkt nach der Verwendung in den Geschirrspüler. Als dritten Tipp empfehle ich, ein ungiftiges Reinigungsmittel und ein Reinigungstuch griffbereit stehen zu haben und die Arbeitsflächen zwischendurch immer mal wieder abzuwischen, um das zu beseitigen, was danebengegangen ist. Zu guter Letzt sollten Sie Zutaten direkt nach Gebrauch wieder an ihren Aufbewahrungsort legen. Benötigen Sie beispielsweise nur eine Stange Sellerie, nehmen Sie sich nur diese eine Stange und legen den Rest sofort wieder zurück. Dadurch sammeln sich weniger Dinge auf der Arbeitsfläche an und Sie müssen nach dem Essen nicht so viel aufräumen.



DIE RICHTIGEN KÜCHENGERÄTE VERWENDEN. Das klingt zwar logisch, aber ich kann Ihnen gar nicht sagen, wie oft ich Menschen gesehen habe, die bei der Zubereitung von Suppen, Eintöpfen oder Soßen mit einem Schaumlöffel hantieren. Um ein Steak zu schneiden, würden Sie wohl eher nicht zur Gabel greifen, und ebenso sollten Sie Spiegelei auch nicht in einem Kochtopf braten.



SCHONGARER UND SCHNELLKOCHTOPF VERWENDEN. Es spart jede Menge Zeit, wenn Sie Küchengeräte nutzen, die Ihnen die meiste Arbeit abnehmen. Diese Geräte ermöglichen Ihnen quasi zu kochen, ohne danebenstehen zu müssen. Ein weiterer Vorteil von

Schongarern und Schnellkochtöpfen ist ihr großes Fassungsvermögen, wodurch Sie die doppelte oder dreifache Menge eines Rezepts zubereiten können und Vorgekochtes für später übrig haben. Und Sie müssen viel weniger Töpfe und Pfannen abwaschen.



ANDERE MITKOCHEN LASSEN. So können Sie die Vorbereitungszeit verringern und machen die Zubereitung gesunder Mahlzeiten zu einer gemeinsamen Familienaktivität. Mit älteren Kindern können Sie einen Tag in der Woche vereinbaren, an dem sie in der Küche helfen und Sie ihnen beibringen, einfache Gerichte zu kochen, die Spaß machen.



EINMAL KOCHEN, ZWEIMAL ESSEN. Das ist meine Lieblingsmethode. Ich koche einfach mehr, als wir zu einer Mahlzeit essen, damit wir an einem anderen Tag die Reste essen können und immer ein gesundes Essen fertig vorbereitet ist. Besonders praktisch ist das für das Mittagessen oder stressige Abende unter der Woche, an denen ich keine Lust habe, direkt nach dem Nachhausekommen zu kochen.

VORKOCHEN UND VORAUSPLANUNG



GEMÜSE IM ANGEBOT IN GRÖßEREN MENGEN KAUFEN. Dann in die am häufigsten verwendete Form schneiden (Würfel, Stücke, Stifte und so weiter) und in Einzelportionen für später einfrieren. Dank dieses Tricks sparen Sie nicht nur viel Zeit, sondern auch Geld, weil Sie im Angebot kaufen.



DIE ZUTATEN VOR DEM KOCHEN VORBEREITEN. Schneiden Sie die Zutaten vor Beginn des Kochens in Scheiben, Stücke oder Würfel und messen Sie alles ab. So haben Sie alles für jeden Schritt des Rezepts fertig vorbereitet.



HÄUFIG VERWENDETE ZUTATEN WIE BRÜHE, SOSEN, BRATFETTE ODER KRÄUTER PORTIONIEREN. Hierfür sind Eiswürfelbereiter perfekt geeignet. Brühe können Sie so in einzelnen Eiswürfeln einfrieren und haben immer etwas griffbereit. Auch frische Kräuter lassen sich in Oliven- oder Avocadoöl in einem Eiswürfelbereiter einfrieren. Frieren Sie beispielsweise Mischungen ein, die Sie häufig für Fleisch verwenden, wie Knoblauch und Rosmarin für Steak oder Hähnchen. Zeit können Sie außerdem sparen, wenn Sie große Portionen an Soßen zubereiten und sie dann in Einzelportionen einfrieren.



FLEISCH IN GROSSEN PORTIONEN FÜR DIE SPÄTERE WEITERVERWENDUNG ZUBEREITEN. Braten Sie ganze Hähnchen und zerteilen und portionieren Sie das Fleisch anschließend. Das ist beispielsweise perfekt für die Kohlsteaks mit Hähnchen (S. 102). Grillen Sie große Fleischportionen draußen auf dem Grill oder garen Sie sie auf dem Backblech im Backofen, teilen sie anschließend in Einzelportionen und frieren sie für später ein. Bereiten Sie eine große Portion Hackfleisch vor, würzen sie mit der Taco-Würzmischung (S. 138) und frieren Sie sie ein – so lässt sich das Hackfleisch beim nächsten Taco-Abend schnell und einfach aufwärmen. Braten Sie größere Mengen Frühstücksspeck und würfeln ihn für die spätere Verwendung. Er ist perfekt zum Aufpeppen von Rezepten oder als Salattopping geeignet.

- 5 **KEINE ANGST VOR TIEFKÜHLGEMÜSE.** Frisches Gemüse ist zwar immer am besten, aber auch ein Vorrat an tiefgefrorenem Biogemüse spart oftmals Zeit und Geld.
- 6 **IMMER EIN DUTZEND EIER HARTKOCHEN.** In meinem Kühlschrank liegen immer hartgekochte Eier. Sie eignen sich perfekt als schnelle Zwischenmahlzeit, für die Zubereitung von Russischen Eiern oder als Ergänzung zu Gerichten.
- 7 **BENÖTIGTE HILFSMITTEL GRIFFBEREIT HABEN.** Mit geeigneten Frischhalteboxen, Gefriertüten und so weiter wird das Vorkochen viel effizienter.
- 8 **JEDE WOCHE ZEIT FÜR DAS VORKOCHEN NEHMEN.** Tragen Sie sich den Zeitraum unbedingt in Ihrem Terminkalender ein. Wenn Sie sich am Sonntagmorgen zwei oder drei Stunden Zeit dafür nehmen, sparen Sie unter der Woche erheblich Zeit ein. Denn so haben Sie die Vorbereitungen und das Vorkochen an einem Tag erledigt und können sich unter der Woche entspannen – weil Sie wissen, dass Sie auf einen guten Vorrat an gesundem Essen zurückgreifen können.
- 9 **GLEICHE ZUTATEN IN MEHREREN REZEPTEN VERWENDEN.** Dadurch sparen Sie beim Kochen sowohl Zeit als auch Geld. Sind in dieser Woche beispielsweise Champignons im Angebot, schneiden Sie alle auf einmal zurecht und planen Sie für die Woche Rezepte, in denen Champignons verwendet werden.
- 10 **MÖGLICHT MEHRERE ZUTATEN GLEICHZEITIG GAREN.** Das mache ich am liebsten mit kompletten Mahlzeiten von einem Backblech. Ich gebe einfach den Eiweißbestandteil und das Gemüse auf ein Backblech mit Rand und gare alles gemeinsam. Noch einfacher kann man das Abendessen kaum zubereiten!



Zeitsparende Küchengeräte und Hilfsmittel



Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie in der Küche Zeit sparen können, aber auf der Liste ganz oben stehen wahrscheinlich die richtigen Hilfsmittel für die Küchenarbeit. In diesem Abschnitt stelle ich Ihnen ein paar meiner Lieblinge unter den Küchengeräten und Hilfsmitteln vor und verrate Ihnen, wie genau sie Ihnen dabei helfen, Zeit und Aufwand in der Küche zu verringern.

TEIGSCHABER (TEIGKARTE) – Teigkarten werden zwar üblicherweise zum Schneiden von Teig verwendet, eignen sich aber perfekt, um kleingeschnittene und gewürfelte Zutaten aufzunehmen. Die vorbereiteten Zutaten vom Schneidebrett in die Pfanne zu befördern, wird so zum Kinderspiel.

STANDMIXER – Der Standmixer ist wahrscheinlich ein Küchengerät, das unterschätzt und am wenigsten genutzt wird – zumindest trifft das auf den Hochleistungsmixer zu. Ich habe es geschafft, bei mehreren billigen Standmixern den Motor zu schrotten, bevor ich mich überwunden habe, einen Vitamix zu kaufen. Erst da habe ich festgestellt, was ein Standmixer so alles kann: Von der Zubereitung von Suppen und Soßen bis hin zum Rühren von Pfannkuchenteig oder Rührei. Ich verwende ihn auch zum Sahneschlagen und Nüsse mahlen. Für mich zählt ein Hochleistungsmixer zum absolut notwendigen Zubehör.

VIERKANTREIBE – Mit einer Vierkant- oder Standreibe können Sie nicht nur Käse reiben, sondern auch Gemüse raspeln oder hobeln. So eine Reibe gehört vermutlich zu den günstigsten, aber nützlichsten Küchengeräten, die man kaufen kann.

ELEKTRISCHER SCHNELLKOCHTOPF – Elektrische Schnellkochtöpfe, insbesondere der Instant Pot (der auch über weitere Funktionen verfügt), werden immer beliebter – und das aus gutem Grund. Im Gegensatz zu den häufig explodierenden Schnellkochtöpfen aus den 1970er-Jahren, mit denen auf dem Herd gekocht wurde, sind die elektrischen Schnellkochtöpfe viel sicherer und benutzerfreundlicher. Ein Schnellkochtopf ermöglicht Ihnen, ein normalerweise Stunden dauerndes Gericht in wenigen Minuten fertig zu kochen.

EXTRAGROSSE BRATPFANNE – Meine übergroße ofenfeste Bratpfanne ist mit ihren 43 Zentimetern Durchmesser eines meiner Lieblingsküchengeräte. Sie eignet sich perfekt für extragroße Portionen von One Pot Meals, fürs Vorkochen und die Zubereitung doppelter oder dreifacher Rezeptmengen, wenn viele Gäste zum Essen kommen.

KÜCHENMASCHINE – Eine hochwertige Küchenmaschine kann mehrere Küchengeräte ersetzen und ist eine zeitsparende Allzwecklösung. Durch ihre vielen Funktionen kann

sie in kleinen Küchen außerdem jede Menge Platz sparen. Große Mengen Lebensmittel lassen sich mit ihr schnell und leicht schneiden, hacken, raspeln und reiben. Da alles in einem Behälter bleibt, wird auch das Säubern hinterher einfacher.

PÜRIERSTAB – Ich kann mir nicht erklären, wie ich so viele Jahre ohne einen Pürierstab kochen konnte! Auf der Rangliste der zeitsparendsten Küchengeräte kommt er locker in die Top 5, da man mit ihm alles direkt im Topf oder der Pfanne pürieren kann. Das bedeutet, dass man das heiße Gargut nicht mehr umfüllen muss, und sich dadurch Kleckerei und noch mehr dreckiges Geschirr erspart. Für mich ist der Pürierstab außerdem unabdingbar, um Mayonnaise selbst zu machen. Das Rezept für meine 2-Minuten-Mayo finden Sie in meinem Kochbuch *Craveable Keto* (bislang nur auf Englisch erhältlich) sowie auf meiner Website www.peaceloveandlowcarb.com (ebenfalls nur auf Englisch verfügbar).

HOCHWERTIGE KÜCHENSCHERE – In den meisten Messerblöcken ist auch eine Küchenschere enthalten. Vielleicht steckt auch in Ihrem Messerblock ein Exemplar und wartet nur darauf, von Ihnen benutzt zu werden. Ich selbst verwende meine Küchenschere täglich, beispielsweise um Kräuter, Low-Carb-Teig und Frühstücksspeck zu schneiden und sogar zum Zerteilen und Entbeinen von Geflügel. Schlecht zu öffnende Lebensmittelverpackungen lassen sich mit einer Küchenschere ebenfalls ganz bequem öffnen.

GEMÜSEHOBEL (MANDOLINE) – Mit einem Gemüsehobel oder einer Mandoline gelingt es im Nu, Gemüse in Scheiben zu schneiden. Bei den meisten Geräten sind mehrere Klingenaufsätze enthalten, mit denen sich verschiedene Formen schneiden lassen: Scheiben, dicke Stifte, feine Streifen und so weiter. Passen Sie aber auf, dass Sie sich nicht den Finger abhobeln, denn die Klingen sind messerscharf.

OFENFESTE BRATPFANNEN – Ein Gericht anfangs auf dem Herd zu kochen und es dann direkt in den Backofen stellen zu können, ohne eine weitere Pfanne erhitzen zu müssen und schmutzig zu machen, spart enorm viel Zeit. Meine Lieblingsmaterialien für diesen Zweck sind Gusseisen, emailliertes Gusseisen und Edelstahl. Ich selbst koche gern mit den Bratpfannen der Hersteller Lodge und Calphalon.

FRISCHHALTEBOXEN – Ein Satz an Frischhalteboxen in verschiedenen Größen ist eine Investition in zukünftiges Zeitsparen. In den Frischhalteboxen können Sie in größeren Mengen vorbereitete Zutaten lagern, die Sie häufig verwenden, beispielsweise Zwiebeln, Paprika und Käse, damit Sie sie nicht bei jedem Kochen wieder neu vorbereiten müssen. Außerdem können sie zur Aufbewahrung von Resten genutzt werden.

BACKBLECH (MIT RAND) – Wenn Sie mich nach einem roten Faden in allen meinen Büchern und Rezepten fragen würden, wäre dieser rote Faden wohl das Backblech. Ich mag es unglaublich gern, wenn das Säubern schnell geht, weshalb Backbleche ein wichtiger Bestandteil meines Küchenalltags sind. Der Rand des Blechs verhindert, dass etwas heruntertropft, ein Blech ist eine tolle Unterlage für weniger stabiles Kochgeschirr, wie Backformen aus Silikon, und Backbleche werden immer besser, je älter sie werden.

Ein häufig genutztes und gut gepflegtes Backblech ist fast so gut wie eine perfekt eingebrannte gusseiserne Pfanne. Das Beste ist aber, dass Backbleche einfach zu reinigen sind, vor allem wenn sie mit Backpapier oder einer Backmatte aus Silikon ausgelegt wurden, wie ich es bei vielen meiner Rezepte tue.

GUMMISPATEL ODER TEIGSCHABER – Ich liebe Geräte, die mehr als eine Funktion haben. Der Gummispatel ist fast jedes Mal im Einsatz, wenn ich koche – zum Vermischen, Umrühren und Auskratzen gleichzeitig.

BACKFORMEN AUS SILIKON – Ich liebe nicht nur Silikonbackmatten über alles (siehe unten), sondern auch Silikonbackformen insgesamt. Ist es Ihnen nach dem Backen eines Hackbratens in einer Kastenform oder von Muffins in einem Muffinblech schon mal so gegangen, dass Sie länger zum Reinigen der Form als zur Zubereitung des Rezepts gebraucht haben? Willkommen im Club! Mit Silikonbackformen kann Ihnen das nicht passieren, da nichts darin haften bleibt.

BACKMATTEN AUS SILIKON – Diese Dinge sind meine große Liebe. Ihren Erfinder würde ich gern einmal treffen und zum Dank peinlich lange umarmen. Die Zeiten des Garens auf Alufolie sind bei mir schon lange passé. Auf Silikonbackmatten gart das Essen nicht nur gleichmäßig, es ist auch unglaublich einfach, die Matten wieder sauber zu machen. Nichts (und damit meine ich wirklich nichts) bleibt an ihnen haften. Am besten ist aber, dass sie wiederverwendbar sind und Sie kein Geld für etwas ausgeben, das Sie einmal benutzen und dann wegwerfen.

SCHONGARER – Ein Schongarer gart zwar langsam (nämlich schonend), aber das Tolle daran ist, dass er Ihnen die Arbeit abnimmt. Anstatt die ganze Zeit in der Küche verbringen zu müssen, können Sie tun, was Sie gerade möchten, während der Schongarer das Essen zaubert.

KNET- UND RÜHRMASCHINE – Eine Knet- und Rührmaschine gehört zwar nicht zum absoluten Muss unter den Küchengeräten, ist aber recht praktisch. Die Maschine übernimmt das Kneten und Rühren für Sie, während Sie sich anderen Zubereitungsschritten des Rezepts widmen können.



Resteverwertung



Reste zu verwerten, gehört zweifelsohne zu meinen absoluten Favoriten, wenn es darum geht, Zeit in der Küche einzusparen. Dabei sind ein paar ziemlich kreative Gerichte herausgekommen, die zum Lieblingsessen meiner Familie geworden sind. Im Folgenden finden Sie meine besten Tipps und Tricks, damit Reste noch ein zweites Mal den Gaumen erfreuen.

SUPPE – Eines meiner Lieblingsgerichte ist Suppe, auch weil man Gemüsereste toll in Form von Suppe verwerten kann. Ob übrig gebliebener gebratener grüner Spargel mit Pilzen und Speck (S. 114) oder vom gestrigen Abendessen übriges gebratenes oder gebackenes Gemüse – all das kann mit etwas Brühe und einem Eiweißbestandteil in einen Topf gegeben werden und fertig ist das Essen.

KNOCHENBRÜHE – Haben Sie ein ganzes Hähnchen oder eine Pute gebraten und wissen nicht, was Sie mit den Fleischresten machen sollen, die an den Knochen hängen geblieben sind? Geben Sie die Knochen einfach mit etwas Knoblauch, Zwiebel, Sellerie, Möhren, Apfelessig und Gewürzen wie Oregano, Rosmarin, Basilikum und Thymian in den Schongarer oder einen Feuertopf und lassen Sie sie bei geringer Hitze köcheln. Fertig ist eine reichhaltige, nährstoffreiche Brühe.

PFANNENGERÜHRTES – Übrig gebliebenes Fleisch und Gemüse einfach in einen Wok oder eine Bratpfanne mit hohem Rand geben, ein wenig Coconut Aminos, Reisessig und geröstetes Sesamöl dazugeben, und schon wird aus den Resten eine köstliche Gemüsepfanne mit Fleisch.

RESTE-PASTA – Lassen Sie sich von den verschiedenen Mischungen an Aromen überraschen, die Sie aus Resten und in Spiralen geschnittenem Gemüse mit etwas Marinara-Soße oder einer cremigen Knoblauchsoße herausholen können. Machen Sie den Auflauf von gestern einfach zum heutigen Nudelgericht.

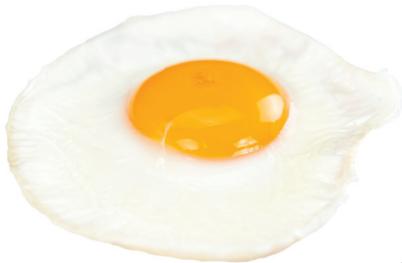
SALAT – Die schnellste und einfachste Methode der Resteverwertung ist wahrscheinlich, sie mit einem Salat zu kombinieren. Mit übrig gebliebenem Fleisch und Gemüse wird aus einem Beilagensalat ganz schnell eine komplette Hauptmahlzeit.

FRÜHSTÜCK – Rührei oder Omelett sind eine weitere perfekte Möglichkeit, Reste zu verwerten und aus ihnen ein köstliches Frühstück zu zaubern. Oder Sie servieren das Frühstück einfach zum Abendessen.

WRAPS – Mit einer guten kohlenhydratarmen, glutenfreien Tortilla oder aber mit Salatblättern können Sie die Reste vom Abendessen ganz einfach als Wrap verpacken und zum Mittagessen mitnehmen.

TACO-ABEND – Übrig gebliebenes Steak oder Hähnchen lässt sich leicht in Tacos, Fajitas, Burritos oder als Taco-Salat wiederverwerten. Das Fleisch einfach mit der Taco-Würzmischung (S. 138) würzen und schon ist die halbe Arbeit geschafft.

BRATEN SIE SICH EIN EI DRAUF – In meinen anderen Büchern habe ich ja bereits erwähnt, dass ich ein großer Fan davon bin, Gerichte mit einem Spiegelei abzuwandeln. Manchmal reicht es, zum Abendessen von gestern nur ein Ei dazuzugeben, und schon hat man eine fertige Mahlzeit.



Wochen-Mahlzeitenpläne mit Einkaufsliste



PLAN WOCHE 1

1. TAG

2. TAG

3. TAG

FRÜHSTÜCK



70

Schinken-Käse-Waffeln
8 Portionen



72

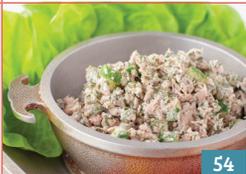
Ofen-Omelett mit Hähnchen
6 Portionen



70

Schinken-Käse-Waffeln
Reste

MITTAGESSEN



54

Thunfischsalat mit Gurken und Dill
4 Portionen



86

Käsiger Hähnchenauflauf mit Salsa verde
Reste



88

Griechische Hackbällchen
Reste

ABENDESSEN



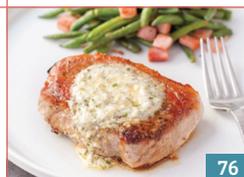
86

Käsiger Hähnchenauflauf mit Salsa verde
8 Portionen



88

Griechische Hackbällchen
6 Portionen



76

Schweinekoteletts mit Ziegenkäse-Kräuterbutter
4 Portionen

SALAT ODER BEILAGE



110

Blumenkohlreis mit Frühlingszwiebel und Limette
6 Portionen



110

Blumenkohlreis mit Frühlingszwiebel und Limette
Reste



120

Blumenkohlpuree mit Kräutern-Ziegenfrischkäse
8 Portionen

NACHTISCH ODER ZWISCHENMAHLZEIT



135

Avocado-Schokopudding
4 Portionen



124

Chocolate Chip Cookies für zwei



128

Double Chocolate Brownies ohne Mehl
16 Portionen

4. TAG



64

Käsige Pico-Rührei
1 Portion (so viele Portionen zubereiten, wie gewünscht)

5. TAG



66

Wurstbällchen
6 Portionen

6. TAG



62

Eier Benedikt mit Kassler und Spinat
4 Portionen

7. TAG



68

Eiwölkchen mit Sour Cream und Schnittlauch
4 Portionen



92

Taco-Bowls mit Fisch
4 Portionen



52

Taco-Salat
4 Portionen



56

Blumenkohl-Hähnchen-Salat
8 Portionen



80

Zucchini-Spaghetti mit Hacksoße
Reste



96

Parmesan-Hähnchen aus der Pfanne
4 Portionen



90

Rumpsteaks mit cremiger Blauschimmelkäse-Dijon-Soße
4 Portionen



80

Zucchini-Spaghetti mit Hacksoße
6 Portionen



94

Kräuter-Hähnchen mit Pilzen
4 Portionen



48

Salat mit zweierlei Kohl
8 Portionen



114

Gebratener grüner Spargel mit Pilzen und Speck
4 Portionen



48

Salat mit zweierlei Kohl
Reste



112

Zucchini-Gratin mit Käse
8 Portionen



128

Double Chocolate Brownies ohne Mehl
Reste



38

Buttrige Knoblauch-Croissants
12 Portionen



130

Zitronenmousse
6 Portionen



38

Buttrige Knoblauch-Croissants
Reste

EINKAUFSLISTE FÜR DIE 1. WOCHE

MILCHPRODUKTE UND EIER

Blauschimmelkäse, zerkrümelt, 155 g
Butter, 3 Stück à 250 g
Cheddar, würzig, 675 g
Eier, 59 Stück
Emmentaler, in Scheiben, 170 g
Feta, zerkrümelt, 125 g
Frischkäse, 70 g
Konditorsahne, 1450 g
Mascarpone, 115 g
Mozzarella, schnittfest, gerieben, fettreduziert, 855 g
Parmesan, gerieben, 270 g
Sour Cream, 700 g
Weißer Cheddar, würzig, 265 g
Ziegenfrischkäse, 170 g

FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH

Frühstücksspeck, 2 Packungen
Hähnchenbrust, ohne Knochen, ohne Haut, 2,2 kg
Hähnchenoberkeulen, mit Haut und Knochen, 8 Stück (ca. 900 g insgesamt)
Kabeljau oder Heilbutt aus Wildfang, 675 g
Kassler oder dünn geschnittener Kochschinken, 225 g
Kochschinken, 450 g
Rinderhack, 1,4 kg
Rumpsteaks, 4 Stück (à 225 g)
Salsiccia, am Stück, 450 g
Schweinelendenkoteletts, dick geschnitten, ohne Knochen, 4 Stück (ca. 900 g insgesamt)

GEWÜRZE, WÜRZMITTEL UND SONSTIGE VORRÄTE

Apfelessig, 1 Flasche
Backpulver
Cayennepfeffer
Chiliflocken
Chilipulver
Dijonsenf, 1 Glas
Erdnussbutterpulver, 1 Packung (siehe S. 128)
Erythrit, Granulat, 1 Packung
Erythrit, Pulver, 1 Packung
gefriergetrocknete Zwiebeln
Helles Mandelmehl, 1 Packung
Hühnerbrühe, 600 ml
italienische Kräuter
Kakaopulver, 1 Packung
Knoblauchpulver
Kokosmehl, 1 Packung
Kreuzkümmel, gemahlen
Liquid Smoke (Flüssigrauch), 1 Fläschchen
Mayonnaise, 1 Glas
Muskatnuss, gemahlen
Natron
Olivenöl, 1 Flasche
Oregano, getrocknet
Reines Vanilleextrakt, 1 Flasche
Salbei, getrocknet, geschnitten
Schokotropfen, zartbitter, ohne Zucker, 1 Packung
Selleriesalz
Senf, gemahlen
Senf, mittelscharf, 1 Glas
Weißweinessig, 1 Flasche
Zimtpulver
Zwiebelpulver

OBST, GEMÜSE UND KRÄUTER

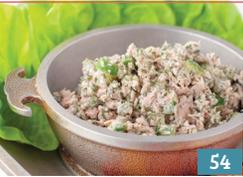
Avocados, 6 Stück
Basilikum, 1 Packung/Bund
Babypinacat, 1,8 kg
Blumenkohl, 5 große Köpfe
Champignons, 455 g
Cherrytomaten, 2 Packungen
Dill, 1 Packung/Bund
Eisbergsalat, 1 Kopf
Frühlingszwiebeln, 1 Bund
grüner Spargel, 450 g
Jalapeños, 3 Stück
Knoblauch, 5 Knollen
Koriander, 1 Bund
Limetten, 2 Stück
Minze, 1 Packung/Bund
Paprika, gelb, 1 Stück
Paprika, rot, 1 Stück
Petersilie, glatt, 1 Bund
Rosenkohl, 450 g
Rosmarin, 1 Packung
rote Zwiebel, 1 Stück
Rotkohl, 1 Kopf
Schnittlauch, 2 Bund
Schwarzkohl (Palmkohl), 1 Bund
Snack-Gurke, kernlos, 2 Stück
Stangensellerie, 1 Staude
Thymian, 1 Packung/Bund
Tomaten, 3 Stück
Zitronen, 3 Stück
Zucchini, 4 große und 4 mittelgroße
Zwiebeln, klein, 10 Stück

AUS DEM GLAS UND AUS DER DOSE

Dillgurken, 1 Glas
Gurken-Relish, 1 Glas
Kokosmilch, 1 Dose
Mandelmus, 1 Glas
Marinara-Soße, 1 Glas
Salsa verde, 1 Glas (oder die Zutaten für die selbst gemachte Salsa, siehe S. 139)
schwarze Oliven, 1 Glas
Thunfisch, aus nachhaltiger Fischerei, 2 Dosen (à 140 g)
Tomatensoße, 1 Glas



PLAN WOCHE 2

	1. TAG	2. TAG	3. TAG	
FRÜHSTÜCK	 <p>Käsiges Pico-Rührei 1 Portion (so viele Portionen wie benötigt zubereiten)</p>	 <p>Ofen-Omelett mit Hähnchen 6 Portionen</p>	 <p>Glückskekswaffeln 8 Portionen</p>	
MITTAGESSEN	 <p>Taco-Bowls mit Fisch 4 Portionen</p>	 <p>Thunfischsalat mit Gurken und Dill 4 Portionen</p>	 <p>Gemüsepfanne mit Geflügelwurst Reste</p>	
ABENDESSEN	 <p>Kohlsteaks mit Hähnchen 6 Portionen</p>	 <p>Gemüsepfanne mit Geflügelwurst 6 Portionen</p>	 <p>Zucchini-Spaghetti mit cremiger Pesto-Soße 4 Portionen</p>	
SALAT ODER BEILAGE	 <p>Gebratener grüner Spargel mit Pilzen und Speck 4 Portionen</p>	 <p>Gebratene grüne Bohnen mit Schinken 6 Portionen</p>	 <p>Salat mit zweierlei Kohl 8 Portionen</p>	
NACHTISCH ODER ZWISCHENMAHLZEIT	 <p>Weiches Sesam-Shortbread 12 Portionen</p>	 <p>Cheddar Jalapeño Bacon Biscuits 8 Portionen</p>	 <p>Weiches Sesam-Shortbread Reste</p>	

	4. TAG	5. TAG	6. TAG	7. TAG
	 <p>Eier Benedikt mit Kassler und Spinat 4 Portionen</p>	 <p>Glückskekswaffeln Reste</p>	 <p>Wurstbällchen 6 Portionen</p>	 <p>Eiwölkchen mit Sour Cream und Schnittlauch 4 Portionen</p>
	 <p>Taco-Salat 4 Portionen</p>	 <p>Erdbeer-Spinat-Salat 4 Portionen</p>	 <p>Scharfe Kohl-Wurst-Pfanne Reste</p>	 <p>Käsiger Hähnchenauflauf mit Salsa verde Reste</p>
	 <p>Scharfe Kohl-Wurst-Pfanne 6 Portionen</p>	 <p>Garnelen-Piccata 4 Portionen</p>	 <p>Käsiger Hähnchenauflauf mit Salsa verde 8 Portionen</p>	 <p>Hacksteak 4 Portionen</p>
	 <p>Salat mit zweierlei Kohl Reste</p>	 <p>Gebratener Rosenkohl mit cremigem Dijon-Dressing 8 Portionen</p>	 <p>Blumenkohlreis mit Frühlingszwiebel und Limette 6 Portionen</p>	 <p>Blumenkohl-Hähnchen-Salat 8 Portionen</p>
	 <p>Cheddar Jalapeño Bacon Biscuits Reste</p>	 <p>Russische Eier mit Dillgurken 6 Portionen</p>	 <p>Buffalo Chicken Dip 8 Portionen</p>	 <p>Chocolate Chip Cookies für zwei</p>

© des Titels »KetoGen kochen in maximal 30 Minuten« (ISBN 978-3-7423-0939-6)
 2019 by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

EINKAUFLISTE FÜR DIE 2. WOCH

MILCHPRODUKTE UND EIER

Blauschimmelkäse, zerkrümelt, 265 g
Butter, 2 Stück à 250 g
Cheddar, würzig, 750 g
Eier, 39 Stück
Emmentaler, in Scheiben, 170 g
Feta, zerkrümelt, 125 g
Frischkäse, 455 g
Konditorsahne, 300 g
Mozzarella, schnittfest, gerieben, fettreduziert, 330 g
Parmesan, gerieben, 150 g
Sour Cream, 575 g

FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH

Brathähnchen, 1 Stück à 675 g
Frühstücksspeck, 4 Packungen
Garnelen, 450 g
Geflügelwürstchen, 5 Stück
Hähnchenbrust, ohne Knochen, ohne Haut, 2,3 kg
Kabeljau oder Heilbutt aus Wildfang, 675 g
Kassler, 225 g
Kochschinken, 450 g
Rinderhack, 1,2 kg
Salsiccia, am Stück, 450 g
scharfe Salsiccia, am Stück, 450 g

GEWÜRZE, WÜRZMITTEL UND SONSTIGE VORRÄTE

Apfelessig, 1 Flasche
Backpulver
Buffalo Wing Sauce, 1 Flasche
Cayennepfeffer
Chiliflocken
Chilipulver
Chilisoße, 1 Flasche
Coconut Aminos, 1 Flasche
Dijonsenf, 1 Glas
Erythrit, Granulat, 1 Packung
Erythrit, Pulver, 1 Packung
gefriergetrocknete Zwiebeln
helles Mandelmehl, 1 Packung
Hühnerbrühe, 320 ml
italienische Kräuter
Ketchup, zuckerreduziert, 1 Flasche
Knoblauchpulver
Kokosmehl, 1 Packung
Kreuzkümmel, gemahlen
Liquid Smoke (Flüssigrauch), 1 Fläschchen
Mayonnaise, 1 Glas
Olivenöl, 1 Flasche
Pekannüsse, halbiert, geröstet und gesalzen, 60 g
reines Vanilleextrakt, 1 Flasche
Reisessig, ungewürzt, 1 Flasche
Rinderbrühe, Pulver oder Würfel, 1 Packung
Rinderfond, 500 ml
Schokotropfen, zartbitter, ohne Zucker, 1 Packung
Selleriesalz
Senf, gemahlen
Senf, mittelscharf, 1 Glas
Sesamöl, geröstet, 1 Flasche
Sesamsaat, geröstet, 1 Glas
Walnüsse, geröstet, 40 g
Weißweinessig, 1 Flasche
Worcestershire-Soße, 1 Flasche
Zwiebelpulver



OBST, GEMÜSE UND KRÄUTER

Avocados, 4 Stück
Babyspinat, 2,7 kg
Basilikum, 1 Packung/Bund
Blumenkohl, 3 große Köpfe
braune Champignons, 675 g
Cherrytomaten, 2 Packungen
Chinakohl, 1 Kopf
Dill, 1 Packung/Bund
Eisbergsalat, 1 Kopf
Erdbeeren, 150 g
Frühlingszwiebeln, 1 Bund
gelbe Zucchini, 1 kleine
grüne Bohnen, 450 g
grüner Spargel, 450 g
Ingwer, 1 Wurzel
Jalapeños, 3 Stück
Knoblauch, 4 Knollen
Koriander, 1 Bund
Limetten, 4 Stück
Paprika, gelb, 2 Stück
Paprika, grün, 1 kleine
Paprika, rot, klein, 3 Stück
Petersilie, glatt, 1 Bund
Rosenkohl, 1,2 kg
rote Zwiebel, 2 Stück, klein
Rotkohl, 1 Kopf
Rucola, 1 Bund
Schnittlauch, 2 Bund
Schwarzkohl (Palmkohl), 1 Bund
Snack-Gurke, kernlos, 1 Stück
Stangensellerie, 1 Staupe
Strauchtomaten, 2 Stück
Weißkohl, 1 großer Kopf
Zitronen, 4 Stück
Zucchini, 2 große und 1 kleine
Zwiebeln, 4 Stück, klein

AUS DEM GLAS UND AUS DER DOSE

Dillgurken, 1 Glas
eingelegte Jalapeños, 1 Glas
getrocknete Tomaten, 1 Glas
grünes Pesto, 1 Glas
Gurken-Relish, 1 Glas
Kapern, 1 Glas
Salsa verde, 1 Glas (oder die Zutaten für die selbstgemachte Salsa, siehe S. 139)
schwarze Oliven, 1 Glas
Tahin, 1 Glas
Thunfisch, aus nachhaltiger Fischerei, 2 Dosen (à 140 g)
Tomatensoße, 1 Glas





»Kochen ist wie malen oder komponieren –
es gibt nur eine bestimmte Anzahl an Farben
und Noten. Entscheidend ist, wie du
sie miteinander verbindest.«

Wolfgang Puck

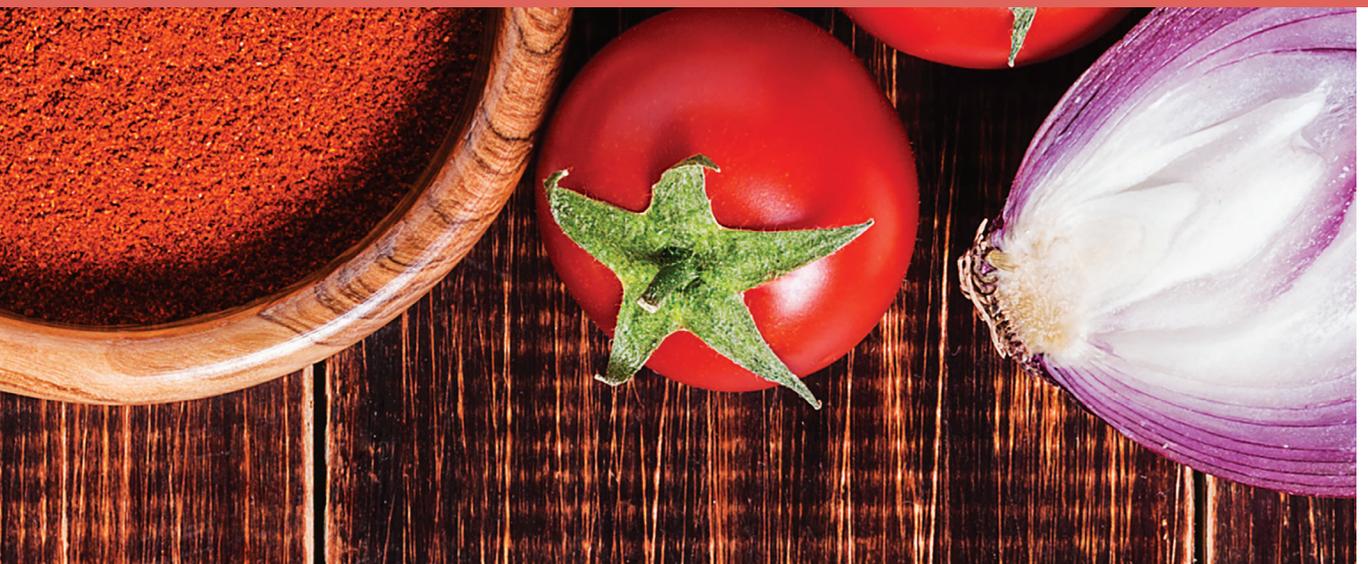
Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben: Kcal steht für Kilokalorien, F für Fett, E für Eiweiß,
KH gesamt für die gesamten Kohlenhydrate, BS für Ballaststoffe, KH netto für Nettokohlenhydrate





Teil 2

REZEPTE



© des Titels: »KetoGen kochen in maximal 30 Minuten« (ISBN 978-3-7423-0939-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverglagde>



© des Titels »KetoGen kochen in maximal 30 Minuten« (ISBN 978-3-7423-0939-6)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>