Celby Richoux

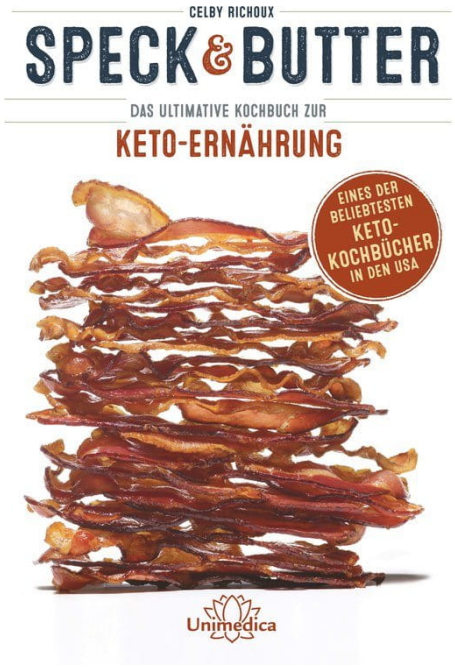
Speck & Butter

Leseprobe

Speck & Butter

von Celby Richoux

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

ÜBERBLICK ZUM SCHNELLEINSTIEG

SEITE 2 **EINE NEUE FORM DER ERNÄHRUNG:** Keto ist nicht nur eine Diät, es handelt sich um einen Lifestyle, für den man seine Einstellung zur Ernährung komplett verändern muss.

SEITE 3 **FETT IST UNSER FREUND:** Glauben Sie nicht an den Hype: Fett macht nicht fett.

SEITE 4 **DER WEG ZUM ERFOLG:** Leicht verständliche Anleitungen für eine erfolgreiche Keto-Diät.

SEITE 6 **GESCHMACKSINTENSIVE LEBENSMITTEL:** Sie werden überrascht sein, wie viele köstliche Möglichkeiten die Keto-Diät bietet.

SEITE 21 **VIELFÄLTIGE REZEPTE:** Abwechslung ist die Würze des Lebens und die zahlreichen Optionen in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, Ihren Fokus auf die Keto-Diät nicht zu verlieren und dranzubleiben.









INHALT

Einführung: Meine Geschichte 10

1 ÜBER PROPORTIONEN UND PORTIONEN 1

Was ist Ketose? 2
Lebensmittel mit hohem Anteil von Kohlenhydraten, die vermieden werden sollten 20
Besondere Erwähnung: Gewürze, Saucen und Würzmittel 22
Ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit 24
Verlangen nach bestimmten Lebensmitteln: entschlüsselt 25
Sozialer Druck 27

2 FRÜHSTÜCKSSPECK UND DARÜBER HINAUS 33

Gebutterter Kaffee 34
Gebackene Eier in Schinken-Schalen 36
Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 38
Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 39
Quiche Lorraine ohne Teigboden 40
Brokkoli-Käse-Quiches 41
In Avocados gebackene Eier mit Käse 43
Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 44
Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 45
Eier Benedict 46
Scotch Eier 49
Denver-Omelette 50
Frischkäse-Pfannkuchen 51
Biscuits mit Hackfleischsauce 52
Mandel-Pancakes 54
Waffeln mit Schlagsahne 56
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 58
Himbeer-Scones 61

3 SUPER REICHHALTIGE SMOOTHIES & SHAKES 51

Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Einfacher Grüner Smoothie 54
Grüntee-Smoothie 55
Erdbeer-Spinat-Smoothie 57
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Avocado-Kokos-Smoothie 59
Mandel-Grünkohl-Smoothie 60
Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61
Erdnussbutter-Shake 62
Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
Erdbeer-Sahne-Shake 65
Extra-schokoladiger Shake 66
Gebutterter-Kaffee-Shake 68
Vanille-Shake 69

4 ÜPPIGE SNACKS 71

Jalapeño Poppers 72
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Russische Eier mit Speck 74
Guacamole mit Speck 75
Frittierte Avocado 77
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
Knusprige Grünkohl-Chips 81
Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
Knoblauch-Peperoni-Chips 86
Käse-Kräcker 87

Spinat-Artischocken-Dip 88
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
Französischer Zwiebel-Dip 92
Knusprige Speckkrusten-Chips mit Käse 94
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Caprese-Salathäppchen 97
Keto-Hotdogs 98
Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100

5 LECKERE KETO-KLASSIKER 103

Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohl-„Reis“ 106
Blumenkohl-Tortillas 108
Blumenkohl-Pizza 110
Blumenkohlpüree 112
Pizza mit Käseboden 113
Mandelmus-Brot 114
Käse-Taco-Schalen 115
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Zucchini-Lasagne 118
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Klassische Mozzarella-Sticks 124
„Spaghetti“-Auflauf 126
Tofu-Fritten 128

6 FISCH-FAVORITEN 131

Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Kokos-Garnelen 134
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
Räucherlachs-Avocado-Sushi 139
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Brokkolini 144
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148
Sesam-Ingwer-Lachs mit Blumenkohlpüree 150
Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel 154
Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und Pak Choi 156
Gebackene Forelle mit Mangold 158

7 GROßARTIGES GEFLÜGEL 161

Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Gebackene „Chicken Wings“ 176
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Avocado-Hähnchen-Burger 182
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
„Weißes“ Chili 192
Hähnchen Cordon Bleu194
Hähnchen mit Parmesankruste 196

8 HAUPTSACHE FLEISCH 199

Schweinelende im Speckmantel 200
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Barbecue-Rippchen 205
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 2106
„Pulled Pork“ mit Krautsalat 208
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Rindfleisch-Fajitas 221
Überbackene Fleischklößchen 222
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
Bœuf Stroganoff 226
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Zucchini-Hackbraten 236
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240

9 DELIZIÖSE DESSERTS 243

Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246
Mini-Cheesecakes 247
Double-Chocolate-Brownies 248
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Kokos-Trüffel 254
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
Zucchini-Muffins 256
Erdnussbutter-Cookies 258
Speck mit Schokoladenüberzug 259

10 GRUNDZUTATEN: WÜRZMITTEL SAUCEN & DRESSINGS 261

Barbecue-Sauce 262
Teriyaki-Sauce 263
Zuckerfreier Ketchup 264
Blauschimmelkäsesauce 266
Ranch-Dressing 267
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Senf-Sahnesauce 270
Hausgemachte Mayonnaise 271
Sauce Hollandaise 272
Pasta-Sauce 273
Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
Pizza-Sauce 276
Pesto 277
Zimtbutter 279

ANHANG 269

Anhang A: The Dirty Dozen & The Clean Fifteen (Das Dreckige Dutzend & Die Sauberen Fünfzehn) 289
Anhang B: Glossar 290
Referenzen 292
Weiterführende Empfehlungen 293
Über die Autorin 294
Bezugsquellen 294
Rezept- und Zutaten-Verzeichnis 295
Abbildungs-Verzeichnis 297

JAKOBSMUSCHELN IM SPECKMANTEL MIT BROKKOLINI

FÜR 3 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Jakobsmuscheln sind delikate Meeresfrüchte, die ganz einfach viele Aromen annehmen. In diesem Rezept sind das die Aromen von pikantem Speck. Dazu gibt es Brokkolini mit zerlassener Butter. Falls Sie Brokkolini noch nicht kennen – sie sind anderen Gemüsesorten aus der Familie der Kreuzblütengewächse sehr ähnlich. Die Kreuzung von Brokkoli und Kai-Lan (auch: chinesischer Brokkoli) ist ballaststoffreich und enthält viel Vitamin C.

- 5 Scheiben Speck
- 450 g Jakobsmuscheln (etwa 10 Stück)
- ½ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Butter
- 15 Stängel Brokkolini
- 1 TL sehr fein gehackter Knoblauch
- 2 EL trockener Weißwein
- 2 TL Olivenöl

1. Den Speck quer in Hälften schneiden, sodass insgesamt 10 kleine Scheiben entstehen. Um jede Jakobsmuschel eine Scheibe Speck wickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit ¼ TL Salz und ⅛ TL Pfeffer würzen.
2. Eine mittlere Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 3 EL Butter darin zerlassen, das dauert etwa 2 Minuten.
3. Brokkolini, Knoblauch und Wein zufügen und 2 Minuten sautieren. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Temperatur reduzieren.
4. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die restliche Butter und das Olivenöl zufügen und 2 Minuten erhitzen, bis die Butter zerlassen ist.
5. Die Temperatur auf starke Hitze erhöhen. Die Jakobsmuscheln in die heiße Pfanne setzen und von oben und unten je 1½ Minuten scharf anbraten. Die Jakobsmuscheln dann auf die Seiten rollen und rundherum 1 Minute anbraten, damit der Speck knusprig wird.

FISCH-FAVORITEN

PRO PORTION (3 JAKOBSMUSCHELN IM SPECKMANTEL)
RATIO: 3:1
KALORIEN: 510
FETT (INSGESAMT): 35,4 g
KOHLENHYDRATE: 8,7 g
NETTO-KOHLENHYDRATE: 7,9 g
BALLASTSTOFFE: 0,8 g
PROTEINE: 41,5 g

6. Prüfen, ob die Brokkolini gar sind. Mit ¼ TL Salz und ⅛ TL Pfeffer würzen.
7. Die gebratenen Jakobsmuscheln sofort mit den Brokkolini als Beilage servieren und mit Knoblauchbutter aus der Pfanne beträufeln.

TIPP ZUM SPAREN: Ein Pfund TK-Jakobsmuscheln ist in der Regel etwas günstiger als frische Jakobsmuscheln und qualitativ trotzdem gut, da dafür frisch gefangene Jakobsmuscheln schockgefrostet werden.



LAMMKOTELETT MIT KRÄUTERKRUSTE

FÜR 3 PORTIONEN

ZUBEREITUNG: 15 MINUTEN ■ GARZEIT: 15 MINUTEN ■ GESAMT: 30 MINUTEN

Frische Kräuter unterstreichen in diesem Rezept den vielschichtigen Geschmack der Lammkoteletts. Am besten serviert man das Fleisch mit einfachen Beilagen wie Blumenkohlpüree (Seite 112) und gedämpftem Gemüse. Auf jeden Fall kann man mit diesem Klassiker ohne großen Aufwand seine Gäste beeindrucken. In diesem Rezept die frischen Kräuter auf keinen Fall durch getrocknete Kräuter ersetzen – es ist das klare Aroma der frischen Kräuter, das dieses simple Gericht so köstlich macht.

- 450 g Lammkoteletts
- 2 EL Dijon-Senf
- 4 Zweige frischer Rosmarin, die Blättchen gehackt
- 4 Zweige frischer Thymian, die Blättchen gehackt
- 3 EL Mandelmehl
- 4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- 1 TL Zwiebelpulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

HAUPTSACHE FLEISCH

PRO PORTION
RATIO: 3:1
KALORIEN: 486
FETT (INSGESAMT): 32,1 g
KOHLENHYDRATE: 3,9 g
NETTO-KOHLENHYDRATE: 2,6 g
BALLASTSTOFFE: 1,3 g
PROTEINE: 43,3 g

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Die Lammkoteletts rundherum mit Senf einstreichen und beiseitelegen.
3. Rosmarin, Thymian, gemahlene Mandeln, Knoblauch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer im Standmixer oder der Küchenmaschine mit der Impulsstufe fein hacken und mischen. Die Maschine weiterlaufen lassen und 2 EL Olivenöl in einem feinen Strahl zulaufen lassen, bis eine dicke Paste entstanden ist.
4. Die Kräuterpaste gleichmäßig um das Lammfleisch verteilen und leicht andrücken
5. Das restliche Olivenöl in einer großen, ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe 2 Minuten erhitzen. Die Koteletts in die heiße Pfanne legen und 2–3 Minuten von der ersten Seite anbraten, bis die Kräuterkruste gut am Fleisch haftet. Die Koteletts erst dann wenden und von der gegenüberliegenden Seite weitere 2–3 Minuten anbraten. Die Koteletts auf ein Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen 7–8 Minuten backen (Garstufe medium).
7. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.



INDEX

A

Aioli
  Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Artischockenherzen
  Spinat-Artischocken-Dip 88
Avocado
  Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61
  Avocado-Hähnchen-Burger 182
  Avocado-Kokos-Smoothie 59
  Frittierte Avocado 77
  Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
  Guacamole mit Speck 75
  Hackfleisch-Taco-Salat 230
  In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
  Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

B

Bambussprossen
  Hähnchen-Curry 183
  Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
Barbecue-Rippchen 205
Basilikum
  Caprese-Salathäppchen 97
  Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
  Pasta-Sauce 273
  Pesto 277
  Pizza-Sauce 276
  Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Beefsteak
  Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Bitterschokolade
  Double-Chocolate-Brownies 248
  Extra schokoladiger Shake 66
Blaubeeren
  Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61
  Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246
  Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Blauschimmelkäse
  Blauschimmelkäsesauce 266
Blauschimmelkäsesauce 266
  Gebackene „Chicken Wings“ 176
  Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
Blumenkohl
  Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
  Blumenkohl-Pizza 110
  Blumenkohlpüree 112
  Blumenkohl-„Reis“ 106
  Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
  Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohl-Pizza 110
Blumenkohlpüree 112
  Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Blumenkohl-„Reis“ 106
Blumenkohl-Tortillas 108
Bœuf Stroganoff 226
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Brokkoli
  Brokkoli-Käse-Quiches 29
  Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
  Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Brokkolini
  Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Brokkolini 144
Brombeeren
  Kokos-Beeren-Smoothie 58
  Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Buffalo-Sauce
  Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82

C

Caprese-Salathäppchen 97
Champignons
  Bœuf Stroganoff 226
  Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
  „Spaghetti“-Auflauf 126
Cheddar
  Biscuits mit Hackfleischsauce 40
  Brokkoli-Käse-Quiches 29
  Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
  Denver-Omelette 38
  Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
  Hackfleisch-Taco-Salat 230
  Käse-Kräcker 87
  Pizza mit Käseboden 113
  Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
  „Weisses“ Chili 192
Chiasamen
  Einfacher Grüner Smoothie 54
  Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26
Chilisauce
  Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
  Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
Chilischoten
  Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
  „Weisses“ Chili 192
Colby Cheese
  In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
Cornichons
  Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188

D

Denver-Omelette 38
Dill
  Gebackene Forelle mit Mangold 158
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Double-Chocolate-Brownies 248

E

Eier
  Biscuits mit Hackfleischsauce 40
  Brokkoli-Käse-Quiches 29
  Denver-Omelette 38
  Double-Chocolate-Brownies 248
  Eier Benedict 34
  Erdnussbutter-Cookies 258
  Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
  Frischkäse-Pfannkuchen 39
  Frittierte Avocado 77
  Gebackene „Chicken Tenders“ 172
  Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24-52
  Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
  Gefüllte Schweinekoteletts 202
  Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
  Hähnchen Cordon Bleu 194
  Hausgemachte Mayonnaise 271
  Himbeer-Scones 49
  In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
  Keto-Hotdogs 98
  Kokos-Garnelen 134
  Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
  Mandelmus-Brot 114
  Mandel-Pancakes 42
  Pizza mit Käseboden 113
  Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
  Russische Eier mit Speck 74
  Sauce Hollandaise 272
  Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
  Schottische Eier 37
  Waffeln mit Schlagsahne 44
  Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
  Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
  Zucchini-Hackbraten 236
  Zucchini-Muffins 256
Einfacher Grüner Smoothie 54
Emmentaler
  Hähnchen Cordon Bleu 194
  Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
  Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
  Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
Erdbeer-Sahne-Shake 65
Erdbeer-Spinat-Smoothie 57

Erdnussbutter
Erdnussbutter-Cookies 258
Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Extra schokoladiger Shake 66

F

Fenchelgrün
Gebackene Forelle mit Mangold 158
Feta
Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Fleischklößchen
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Forellen
Gebackene Forelle mit Mangold 158
Französischer Zwiebel-Dip 92
Frischkäse
Blaubeer-Frischkäse-Häppchen 246
Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohlpüree 112
Bœuf Stroganoff 226
Erdnussbutter-Cookies 258
Frischkäse-Pfannkuchen 39
Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Jalapeño Poppers 72
Keto-Hotdogs 98
Kokos-Trüffel 254
Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Mini-Cheesecakes 247
Räucherlachs-Avocado-Sushi 139
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Spinat-Artischocken-Dip 88
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Frischkäse-Pfannkuchen 39
Frittierte Avocado 77
Frühlingszwiebel
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Pulled Pork mit Krautsalat 208
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel 154
Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 33
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

G

Garnelen
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Gebackene „Chicken Wings“ 176
Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24
Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
Gebackene Forelle mit Mangold 158
Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
Gebackener Blumenkohl mit Blauschimmelkäsesauce 82
Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und Pak Choi 156
Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151
Gebutterter Kaffee 22
Gebutterter-Kaffee-Shake 68
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
Grüne Bohnen
Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151
Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32

Grünkohl
Einfacher Grüner Smoothie 54
Knusprige Grünkohl-Chips 81
Mandel-Grünkohl-Smoothie 60
Grüntee-Smoothie 55
Gruyère
Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
Spinat-Artischocken-Dip 88
Guacamole mit Speck 75
Jalapeno-Chilischoten 75

H

Habanero-Chilischoten
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleischsauce
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Hähnchen
Avocado-Hähnchen-Burger 182
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
Gebackene „Chicken Tenders“ 172
Gebackene „Chicken Wings“ 176
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Hähnchen mit Parmesankruste 196
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
„Weisses“ Chili 192
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Hähnchen Cordon Bleu 194
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Hähnchen mit Parmesankruste 196
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
Hähnchenschenkel vom Grill mit Sesamöl 186
Hähnchenwurst
„Spaghetti“-Auflauf 126
Hausgemachte Mayonnaise 271
Himbeeren
Himbeer-Scones 49
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Honig
Zucchini-Muffins 256
Hühnerbrühe
Blauschimmelkäsesauce 266
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
„Weisses“ Chili 192

I

In Avocados gebackene Eier mit Käse 31
Italienische Wurst
„Spaghetti“-Auflauf 126

J

Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Brokkolini 144
Jalapeño
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Jalapeño Poppers 72
Rindfleisch-Fajitas 221
Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26

K

Kabeljau
Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und Pak Choi 156
Kaffee
Gebutterter Kaffee 22
Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212
Kakaopulver
Double-Chocolate-Brownies 248
Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
Kapern
Hähnchen-Piccata 169
Käse-Kräcker 87
Käse-Taco-Schalen 115
Keto-Hotdogs 98
Kirschtomaten
Caprese-Salathäppchen 97
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Knoblauch-Peperoni-Chips 86
Knusprige Grünkohl-Chips 81
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Kochschinken
Denver-Omelette 38
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Kokosflocken
Avocado-Kokos-Smoothie 59
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Kokos-Garnelen 134
Kokos-Garnelen 134
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Kokosmehl
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Waffeln mit Schlagsahne 44
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
Kokosmilch
Avocado-Kokos-Smoothie 59
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Hähnchen-Curry 183
Kokos-Beeren-Smoothie 58
Kokos-Garnelen 134
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Kokosraspeln
Kokos-Trüffel 254
Kokos-Trüffel 254
Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Koriandergrün
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Guacamole mit Speck 75
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Rindfleisch-Fajitas 221
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Kotelettrippchen
Barbecue-Rippchen 205
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Kronfleisch
Rindfleisch-Fajitas 221
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

L

Lachs
Gebratener Alaskalachs mit Grünen Bohnen 151
Räucherlachs-Avocado-Sushi 139
Sesam-Ingwer-Lachs mit Blumenkohlpüree 150
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel 154
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
Leinsamen, gemahlen
Waffeln mit Schlagsahne 44
Limette
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Rindfleisch-Fajitas 221

M

Mandel-Grünkohl-Smoothie 60
Mandelmehl
Kokos-Mandelmehl-Brot 117
Mandel-Pancakes 42
Mandelmilch
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Avocado-Blaubeeren-Smoothie 61
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Blauschimmelkäsesauce 266
Erdbeer-Sahne-Shake 65
Erdbeer-Spinat-Smoothie 57
Erdnussbutter-Shake 62
Extra schokoladiger Shake 66
Grüntee-Smoothie 55
Joghurt-Schichtspeise mit Chiasamen 26
Mandel-Grünkohl-Smoothie 60
Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Vanille-Shake 69
Mandelmus
Mandelmus-Brot 114
Zucchini-Muffins 256
Mandeln
Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
Mandeln, gemahlen
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Himbeer-Scones 49
Keto-Hotdogs 98
Mandel-Grünkohl-Smoothie 60
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148
Waffeln mit Schlagsahne 44
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
Mandel-Pancakes 42
Mangold
Einfacher Grüner Smoothie 54
Gebackene Forelle mit Mangold 158
Mayonnaise
Französischer Zwiebel-Dip 92
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Pulled Pork mit Krautsalat 208
Ranch-Dressing 267
Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Mexican Cheese
Käse-Taco-Schalen 115
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Miesmuscheln
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Mini-Cheesecakes 247
Möhren
Pulled Pork mit Krautsalat 208
Montery Jack
Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Jalapeño Poppers 72
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Mozzarella
Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
Blumenkohl-Pizza 110
Caprese-Salathäppchen 97
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
Hähnchen mit Parmesankruste 196
Keto-Hotdogs 98
Klassische Mozzarella-Sticks 124
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Pizza mit Käseboden 113
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
„Spaghetti“-Auflauf 126
Spinat-Artischocken-Dip 88
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Lasagne 118
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Munster
Gefüllte Schweinekoteletts 202

N

Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210

O

Oliven
Hähnchenschenkel mit Feta-Oliven-Füllung 170
Oregano
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
„Weisses“ Chili 192
Zucchini-Lasagne 118

P

Pak Choi
- Gebackener Kabeljau mit Knoblauchbutter und Pak Choi 156

Paprika
- Denver-Omelette 38
- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
- Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
- Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
- Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190
- Hackfleisch-Taco-Salat 230
- Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
- Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
- Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
- Rindfleisch-Fajitas 221
- Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232
- „Weisses“ Chili 192

Parmesan
- Blumenkohl „Mac and Cheese“ 104
- Blumenkohlpüree 112
- Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
- Frittierte Avocado 77
- Gebackene „Chicken Tenders“ 172
- Hähnchen Cordon Bleu 194
- Hähnchen mit Parmesankruste 196
- Klassische Mozzarella-Sticks 124
- Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
- Pesto 277
- „Spaghetti“-Auflauf 126
- Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
- Spinat-Artischocken-Dip 88
- Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148
- Überbackene Fleischklößchen 223
- Zucchini-Lasagne 118

Pasta-Sauce 273
- Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
- Überbackene Fleischklößchen 223
- Zucchini-Lasagne 118

Pecorino
- Pesto 277

Peperoniwurst
- Blumenkohl-Pizza 110
- Knoblauch-Peperoni-Chips 86
- Pizza mit Käseboden 113
- Zucchini-Mini-Pizzas 89

Pepper Jack Cheese
- Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232

Pesto 277

Petersilie
- Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
- Hähnchen-Piccata 169
- Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
- Überbackene Fleischklößchen 223
- Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215

Pizza mit Käseboden 113

Pizza-Sauce 276
- Blumenkohl-Pizza 110
- Klassische Mozzarella-Sticks 124
- Pizza mit Käseboden 113
- Zucchini-Mini-Pizzas 89

Poblano-Chilischoten
- Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228

Portobello-Pilze
- Frühstücks-„Burger“ mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 33

Prosciutto
- Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100

Pulled Pork mit Krautsalat 208

Q

Quiche Lorraine ohne Teigboden 27

R

Ranch-Dressing 267

Räucherlachs-Avocado-Sushi 139

Rettich
- Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224

Rib-Eye-Steak mit Chipotle-Kaffee-Kruste 212

Ricotta
- „Spaghetti“-Auflauf 126
- Zucchini-Lasagne 118

Rinderbraten
- Bœuf Stroganoff 226

Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224

Rinderbrühe
Bœuf Stroganoff 226
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Rinderbrust
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Rinderhack
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Hackfleisch-Taco-Salat 230
„Spaghetti"-Auflauf 126
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Zucchini-Hackbraten 236
Zucchini-Lasagne 118
Rindfleisch-Fajitas 221
Roastbeef
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
Rosmarin
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Geröstete Mandeln mit Rosmarin 84
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
Russische Eier mit Speck 74

S

Sake
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Salbei
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Sauce Hollandaise 272
Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
Schalotte
Barbecue-Rippchen 205
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
Scheiblettenkäse
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Frühstücks-„Burger" mit Portobello-Pilzen, Wurst und Käse 33
Schinken
Hähnchen Cordon Bleu 194
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Schlagsahne
Waffeln mit Schlagsahne 44
Schnittlauch
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Schokoladen-Erdnussbutter-Bananen-Shake 64
Schokoladen-Erdnussbutter-Fettbomben 245
Schokoladen-Kokosmilch-Eis 250
Schokoladenkuchen aus der Mikrowelle 255
Schottische Eier 37
Schwarzbier
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Schwarzwälder-Schinken
Gebackene Eier in Schinken-Schalen 24
Schinken-Frischkäse-Rouladen 73
Schweinefilet
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
Schweinehack
Spaghettikürbis mit Fleischklößchen 120
Überbackene Fleischklößchen 223
Schweinekotelett
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Schweinelende im Speckmantel 200
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
Schweineschulterfilet
Pulled Pork mit Krautsalat 208
Schweinsbratwurst
Biscuits mit Hackfleischsauce 40
Frühstücks-„Burger" mit Portabella-Pilzen, Wurst und Käse 33
Schottische Eier 37
Senf-Sahnesauce 270
Senf-Schalotten-Vinaigrette 274
Serrano-Chilischoten
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Guacamole mit Speck 75
Sesam-Ingwer-Lachs mit Blumenkohlpüree 150
Smoothie mit dreierlei Beeren 52
Sour Cream
Alfredo-Sauce (Sahnesauce) 269
Biscuits mit Hackfleischsauce 40

Blumenkohlpüree 112
Französischer Zwiebel-Dip 92
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Gefüllte Pilze mit Frischkäse und Prosciutto 100
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174
Hähnchenschenkel mit Zitronen-Cremesauce 171
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Nierenzapfen vom Grill mit Koriandercreme 210
Ranch-Dressing 267
Scharfer Hähnchenfleisch-Dip 78
Senf-Sahnesauce 270
Spinat-Artischocken-Dip 88
„Weisser" Chili 192
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
Spaghettikürbis
„Spaghetti"-Auflauf 126
Spaghettikürbis mit Fleischklösschen 120
Spargel, grün
Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel 154
Speck
Cremig überbackene Hähnchenbrust mit Speck 188
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Eier Benedict 34
Gebackene Eier mit Käse in Speck-Schalen 25
Grüner Spargel im Speckmantel mit Eiern 32
Guacamole mit Speck 75
Hähnchen im Speckmantel mit Jalapeños 178
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Jakobsmuscheln im Speckmantel mit Brokkolini 144
Mozzarella-Sticks im Speckmantel 95
Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
Russische Eier mit Speck 74
Schweinelende im Speckmantel 200
Speck mit Schokoladenüberzug 259
Zucchini-Hackbraten 236
Speckkrusten-Chips
Frittierte Avocado 77
Gebackene „Chicken Tenders" 172
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Speck mit Schokoladenüberzug 259
Speckschwarte
Hähnchen Cordon Bleu 194
Spinat
Einfacher Grüner Smoothie 54
Erdbeer-Spinat-Smoothie 57
Gefüllte Schweinekoteletts 202
Hähnchenschenkel mit Spinat-Speck-Füllung 166
Spinat-Artischocken-Dip 88
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148
Spinat-Artischocken-Dip 88
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239

T

Teriyaki-Lachs mit pikanter Mayo und grünem Spargel 154
Teriyaki-Sauce 263
Thymian
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
Lammkotelett mit Kräuterkruste 240
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
Schweinemedaillons, glasiert mit Rosmarin-Balsamico-Reduktion 206
Tilapia mit Parmesankruste und sautiertem Spinat 148
Tofu-Fritten 128
Tomaten
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132

Tomaten ...
Guacamole mit Speck 75
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Knusprige Speckschwarten-Chips mit Käse 94
Pasta-Sauce 273
Pizza-Sauce 276
Tomaten, Dose
„Spaghetti"-Auflauf 126
Tortillas
Hähnchen-Chili-Enchilada-Auflauf 174

U

Überbackene Fleischklößchen 223
Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232

V

Vanille-Shake 69

W

Waffeln mit Schlagsahne 44
Weiße Rüben
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
„Weisses" Chili 192
„Weisses" Chili 192
Weißkohl
Bœuf Stroganoff 226
Pulled Pork mit Krautsalat 208
Weißwein
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Hähnchen-Piccata 169
Hähnchenschenkel in Senf-Schalotten-Sauce 162
Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
Worcestersauce
Barbecue-Sauce 262
Double-Bacon-Cheeseburger 218
Teriyaki-Sauce 263
Zuckerfreier Ketchup 264

Y

Yambohne
Brathähnchen mit Kräutern und Yambohnen 164

Z

Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Ziegenfrischkäse
Gebackene Paprika mit Ziegenkäsefüllung 90
Ziegenkäse
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Zimtbutter 279
Zimt-Muffins mit Frischkäse-Frosting 46
Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Zitronen-Götterspeise-Mix
Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Zitronensaft
Hausgemachte Mayonnaise 271
Kokos-Zitronen-Fettbomben 244
Mini-Cheesecakes 247
Sauce Hollandaise 272
Zitronen-Cheesecake-Riegel 252
Zucchini-Hackbraten 236
Zucchini-Lasagne 118
Zucchini-Mini-Pizzas 89
Zucchini-Muffins 256
Zucchini-Nudeln
Scampi mit Zucchini-Nudeln 142
zuckerfreier Ketchup
Barbecue-Sauce 262
Zuckerfreier Ketchup 264
Zwiebeln
Barbecue-Sauce 262
Bœuf Stroganoff 226
Bratwurst mit Blumenkohlpüree 235
Denver-Omelette 38
Fladenbrot mit Zwiebeln, Ziegenkäse und Barbecuesauce 122
Französischer Zwiebel-Dip 92
Fünffach scharfes Chili mit Rindfleisch 228
Garnelen vom Grill mit Avocado-Salat 136
Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch und Thymian 132
Gefüllte Paprika mit Hähnchenfleisch 190

Gefüllte Schweinekoteletts 202
Guacamole mit Speck 75
Hackfleisch-Taco-Salat 230
Hähnchen-Curry 183
Hähnchen nach jamaikanischer Art 184
Koriander-Chili-Hähnchenspieße 180
Koriander-Limetten-Garnelen und Gemüse-Kebabs mit Chipotle-Sour-Cream-Sauce 140
Krabbenfrikadellen mit Knoblauch-Aioli 146
Pizza-Sauce 276
Quiche Lorraine ohne Teigboden 27
Rinderbraten mit weißen Rüben und Rettich 224
Rindfleisch-Fajitas 221
Senf-Sahnesauce 270
„Spaghetti"-Auflauf 126
Stir-Fry mit Garnelen, Bambussprossen und Brokkoli 138
Stir-Fry mit Rindfleisch und Brokkoli 239
Überbackene Paprika mit Käse-Steak-Füllung 232
„Weisses" Chili 192
Zarte Rinderbrust mit Blumenkohlsalat 215
Zucchini-Hackbraten 236
Zucchini-Lasagne 118

ABBILDUNGS-VERZEICHNIS

Bilder von shutterstock.com: S. 2, 103 © Sosna Radosna, S. 5 links © Davidchuk Alexey, S. 5 Mitte © Liv friis-larsen, S. 5 rechts © j.chizhe, S. 6, 75 © Goskova Tatiana, S. 12 © Yulia Furman, S. 31 © Polly Sharai, S. 32 © Lenasirena, S. 35 © Cegli, S. 42 © Oleksandra Naumenko, S. 47 © Puttaraska Noibamrung, S. 48 © norikko, S. 55 © SMarina, S. 57 © Olga Dubravina, S. 59 © Alexlukin, S. 60 © Diana Taliun, S. 62 © Olga Lannova, S. 65 © etorres, S. 68 © Rea Vasic, S. 79 © julpho, S. 82 © vm2002, S. 92 © Dar1930, S. 97 © zi3000, S. 105, 289 © MaraZe, S. 108 © Vankad, S. 113 © Gayvoronskaya_Yana, S. 114 © StockphotoVideo, S. 117 © Inna Rostokina, S. 119, 180, 250 © AS Food studio, S. 123 © zarzamara, S. 128 © marekuliasz, S. 131, 165 © Elena Veselova, S. 133 © Dipali S, S. 137 © Andrey Storostin, S. 141, 215 © NoirChocolate, S. 142 © Simon Booth, S. 145 © Kalinka Georgieva, S. 147 © zstock, S. 149 © dashkin14, S. 155 © Elena Shashkina, S. 157 © Africa Studio, S. 161 © Amallia Eko, S. 169 © hlphoto, S. 172 © Chudovska, S. 185 © Bartosz Luczak, S. 187 © jiangdi, S. 189, 246 © DranG, S. 191 © Larissa Blinova, S. 193, 249 © Timolina, S. 201 © New Africa, S. 205 © Wiktory, S. 207 © Alexander Prokopenko, S. 210 © zebratomato, S. 219 © Viktor 1, S. 223 © Olha Afanasieva, S. 225 © Alexander Raths, S. 226 © Brent Hofacker, S. 229 © istetiana, S. 229 © visionsi, S. 231 © Foodio, S. 239 © Plateresca, S. 245 © Southern Light Studios, S. 253 © belushi, S. 254 © Natalie Che, S. 263 © Oksana Mizina, S. 269 © Stocked House Studio, S. 272 © Katarina Langova, S. 277 © Daria Saveleva, S. 280 © avs, S. 284 © Rimma Bondarenko, S. 287 © Pinkyone, S. 290 © Nataliya Arzamasova, S. 292 © Anna Shepulova

Bilder von Sylwia Erdmanska-Kolanczyk: S. 40, 88, 111, 135, 157, 171, 177, 197, 216, 237, 261, 265.

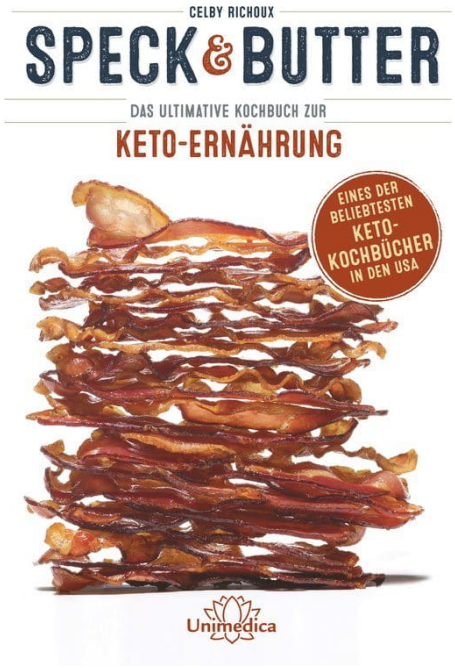
Celby Richoux

Speck & Butter

Das ultimative Kochbuch zur Keto-Ernährung

312 Seiten, geb.
erscheint 2019

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de