

Celby Richoux

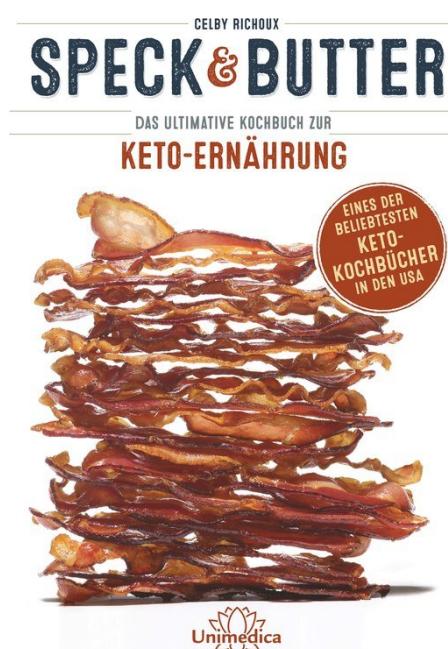
Speck & Butter

Sample text

[Speck & Butter](#)

from [Celby Richoux](#)

editor: Unimedica



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

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 is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as 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, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

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.

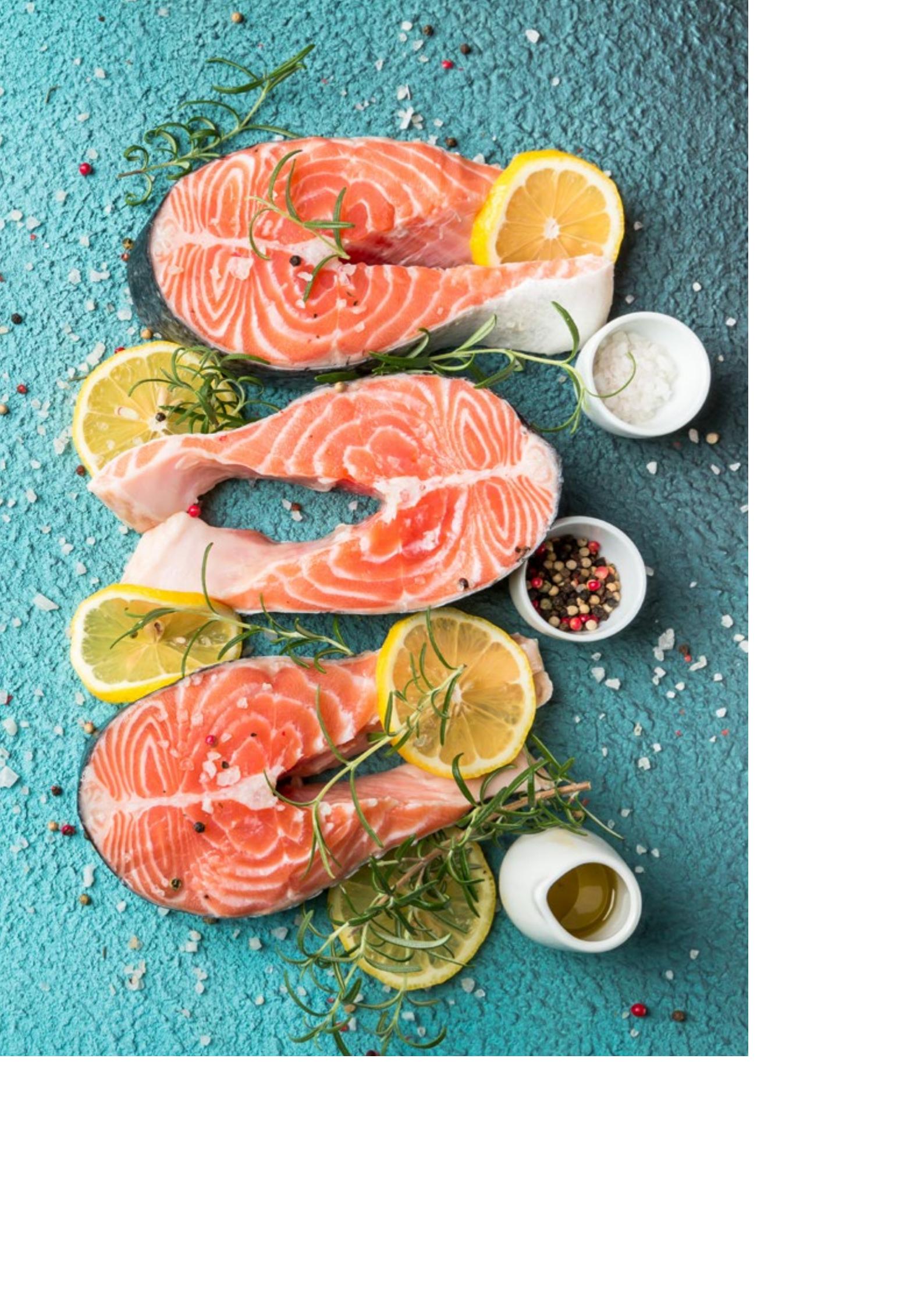
SEITE 3 FETT IST UNSER FREUND: Glauben Sie nicht an den Hype: Fett macht nicht fett.

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 GROBARTIGES 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 Bleu 194
 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 **DELIZIOSE 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.

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

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

6. Prüfen, ob die Brokkolini gar sind. Mit 1/4 TL Salz und 1/8 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 schockgefrosten werden.

FISCH-
FAVORITEN



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

4 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt

2 EL Dijon-Senf

1 TL Zwiebelpulver

4 Zweige frischer Rosmarin, die Blättchen gehackt

1/4 TL Salz

4 Zweige frischer Thymian, die Blättchen gehackt

1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 EL Mandelmehl

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 zulauen 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
- Boeuf 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

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 2452
 - 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
Extruschokoladiger 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

M

- 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
- Monterey 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-Hähnchenspiracy 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
Schwarzwalder-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
Speckschwarze
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 Speckschwartens-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 Rath, 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.

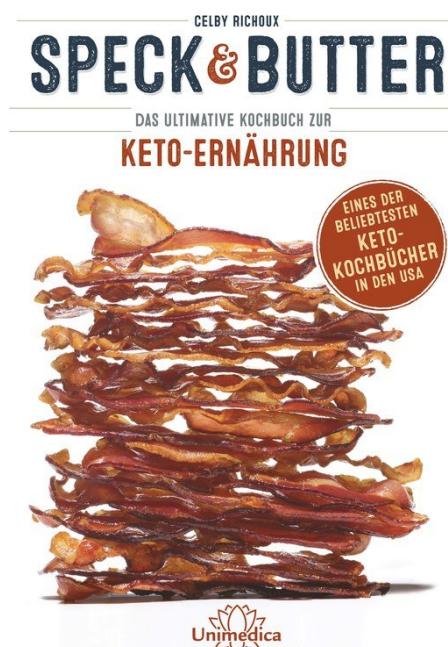
Celby Richoux

Speck & Butter

Das ultimative Kochbuch zur Keto-Ernährung

312 pages, geb.
appears 2019

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living www.narayana-verlag.de