

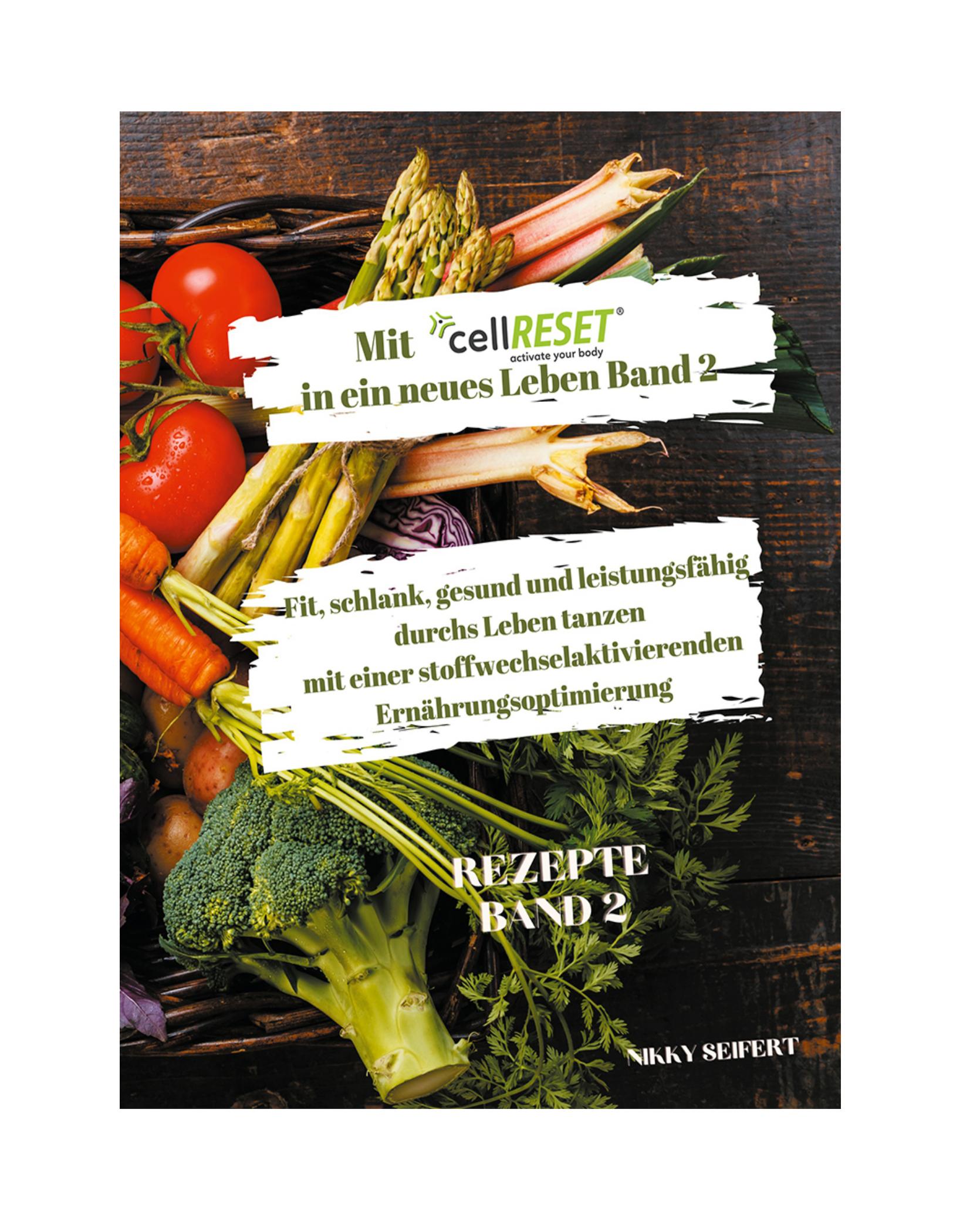


Mit **cellRESET**[®]
activate your body
in ein neues Leben Band 2

Fit, schlank, gesund und leistungsfähig
durchs Leben tanzen
mit einer stoffwechselaktivierenden
Ernährungsoptimierung

REZEPTE
BAND 2

NIKKY SEIFERT



Mit **cellRESET**[®]
activate your body
in ein neues Leben Band 2

Fit, schlank, gesund und leistungsfähig
durchs Leben tanzen
mit einer stoffwechselaktivierenden
Ernährungsoptimierung

REZEPTE
BAND 2

NIKKY SEIFERT

Inhaltsverzeichnis

Danksagung

Über mich und dieses Buch

Einleitung

Wie verwendest du dieses Kochbuch?

Bilder im Kochbuch

Nährwerte

Artgerechte Ernährung

Kuchen, Plätzchen, Brote

Schokolade

Beilagen

Obst im cellRESET

Pflanzenöle im cellRESET

Das Christmas Special

Kleiner Hinweis am Schluss - Lifestylephase

Zutaten für die Rezepte

Wichtiger Hinweis

Grundlagen

Mayonnaise

Mayonnaise mit MTC ÖL

Aioli-Knoblauchmayonnaise

Mittelscharfer Senf

Ketchup

Chimichurri

Gemüsepaste

Pesto Rosso

Pesto alla Genovese
Chili-Paste

Salatdressings

Grünzeug-Dressing
Mandel Dressing
Avocado-Basilikum Dressing
Zitronen Vinaigrette
Olympia Dressing
Russisches Dressing

Soßen

Senf Soße
Barbecue-Soße
Käsesoße
Alfredo-Soße
Pilze in Rahmsauce

Aufstriche und Dips

Auberginen Dip
Feta-Aufstrich

Beilagen

Chili-Pommes
Selleriepommes
Mozzarella Tagliatelle
Gerösteter Mandel-Brokkoli
Geröstetes Herbstgemüse
Mandel-Bohnen
Topinambur-Püree
Blech-Rosenkohl
Knödel
Knödel Variation 2
Semmelknödel
Gebratene Champignons

Eierspeisen

Avocado Spiegelei
Deviled Eggs
Gefüllte Eier Deluxe mit verschiedenen Füllungen
Eier in Senf-Kräuter-Sauce
Eierfrikadellen
Eier-Muffins
Mozzarella Taco gefüllt mit Eiersalat
Schneller Eiersalat
Drei-Käse-Fritatta mit Spinat

Omelett

Eier Omelett mit Schafskäse
Lachs-Omelett
Omelett an Champignonrahm-Spinat
Omelett mit Grillgemüse
Omelett Tomate-Mozzarella
Omelettwrap mit Räucherlachs
Omelettwrap mit Hackfüllung

Aufläufe

Grundkonzept für Aufläufe

Blumenkohlauf
Kürbis-Brokkoli-Auflauf mit Feta
Brokkoli-Chicken-Champignon-Auflauf
Shepherd`s Pie
Sauerkrautauflauf für die Seele
Brokkoli Hähnchen Auflauf
Chicken Curry Auflauf

Eintöpfe

Kohl-Eintopf
Rosenkohl-Eintopf
Kürbis-Eintopf mit Pilzen
Kürbis-Putenragout

Fisch

Überbackener Kabeljau
Fish & Chips
Forelle Müllerin
Kabeljau an Gemüsesalsa
Geräucherte Forelle im Rote Bete Bett
Fischbrötchen
Gebratene Nudeln mit Ei und Garnelen
Wildlachs mit Rotkohl-Orangen-Salat
Zoodles an Spinat-Lachs-Soße
Kohlrabi-Lachs-Gratin
Chili-Wildlachs
Lachsfilet mit knuspriger Haut
Krabben Burger
Fränkisches Karpfenfilet mit Meerrettichkruste
Forelle in Mandelkruste
Schlemmerfilet das Zweite
Zucchini-Brokkoli-Räucherlachs-Pfännchen

Geflügel

Brathähnchen mit Salbei und Rosmarin
Chili-Cheese-Hack mit Kohlrabi Pommes
Mozzarella-Hähnchen an Tomaten-Sahne
Ziegenkäse-Hackbällchen
Fächer-Pesto-Hähnchen mit Ofengemüse
Chicken-Paprika-Pan
Nackiger Burger
Gebratene Nudeln mit Hühnchen
Chili con Chicken
Geschmortes Putenschaschlik ohne Spieße
Putenmedaillons mit Pilzen
Moussaka
Hähncheninnenfilet auf Kräutersalat
Indisches Chicken
Hackbällchen-Lauch-Pfanne mit Senfsoße

Gefüllter Caprese-Hackbraten
Hähnchen-Medaillons an Paprika-Tomaten
Hähnchenfilet mit geröstetem Blumenkohl
Hacksteak mit Kohlrabi-Salat
Falscher Hase mit Eierfüllung
Putensteaks mit Zucchini-Gemüse
Gulasch mit Champignons
Zwiebelgulasch
Mediterrane Hähnchenpfanne
Putenbrustfilet in Pfeffersauce
Chicken Margherita
Hähnchen mit Oliven und Tomaten
Chicken-Käsespätzle
Hackfleisch-Nester

Vegetarische Welt

Jackfruit zubereiten
Pulled Jackfruit
Jackfruit Bolognese
Zoodles aus dem Ofen
Fenchelgemüse mit Nuss-Topping
Gefüllte Champignons
Knusprige Mozzarella-Sticks
Vegane Spinat Pie
Ofen-Gemüse-Fritatta
Wirsing-Blumenkohl-Mandel-Pfanne mit Spiegelei
Kürbispüree
Zoodles mit Avocado
Brokkoli-Käse-Gratin
Risotto mit Champignons an Shileo-Reis
Käse-Knoblauch-Muffins
Veggie-Lasagne
Blumenkohl mal anders
Parmesan-Bohnen
Chili Zoodles

Enchiladas
Wok-Pfanne mit Tofu
Crunchy Zucchini Chips

Bowles

Avocado-Lachs-Bowl
Asia-Bowl
Jackfruit Bowl (vegetarisch/vegan)
Thunfischbowl
Ultimative Lunch Bowl
Hühnchen-Brokkoli-Bowl

Salatspaß

Asiatischer Nudelsalat mit Chicken
Gegrillter Zucchini-Hack-Salat
Geflügelsalat mit Mandarine
Lauwarmer Fenchelsalat
Olympia Salat
Warmer Rosenkohl-Geflügel-Salat

Für Unterwegs und auf der Arbeit

Mettbrötchen
Cell-Club-Sandwich
Kräuterquark-Gurken-Sandwich
Burger-Schlemmer-Rolle
Überbackenes Mozzarella-Fladenbrot

Pizzazeit

6 Pizza-Variationen für die Seele
Pizza Peperoni Liebe
Sensationelle Mozzarella Pizza
Scharfe Pizza aus der Pfanne

Pasta ohne Pasta

Mozzarella Nudeln in Frischkäse-Lachs-Sauce
Gefüllte Teigtaschen mit Kräuterfrischkäse

Nudelsalat mit Ei
Spaghetti an Knobi-Garnelen
Lachs-Spinat Lasagne
Kürbislasagne
Pasta Alfredo
Spaghetti Carbonara
Tagliatelle an Rucola-Sahne
Lachs Tagliatelle
Herbstliche Kürbis Pasta
Kürbis-Gnocchi

Süßspeisen

Zwetschgenknödel
Feine Mandelwaffeln
Vanillepudding
Vanillepudding Variante 2
Kokosmandelbrei
Mandelbrei mit Himbeeren
Quarkbällchen
Schoko-Milchreis
Arme Ritter

Specials

Döner
Lángos
Mozzarellawraps
Taco Shells
Tortillas
Enchilada Chili-Chicken-Cheese
Risotto Milanese
Mandelmus-Sellerie-Sticks
Käse-Pralinen
Protein-Käse-Kräcker
Kräcker in 2 Variationen

Weihnachtsmenü

Appetizer

Lachs Sushi
Avocado-Eier
Winterlicher Feldsalat mit gehobeltem Ziegenkäse

Hauptgänge

Vegetarischer Käse-Nuss-Weihnachtsbraten
Burrata mit Ofengemüse (vegetarisch)
Ente mit Apfelrotkraut
Gefüllte Hühnerbrust auf rotem Sauerkraut
Gegrilltes Rindersteak und Frühlingszwiebeln mit Romesco-Sauce
Gänsebrust

Weihnachtsdessert

Zimtcreme
Panna Cotta

Fasching

Krapfen

Silvester

Fondue
Scharfe Tomatensauce
Sweet-Chili-Soße
Blauschimmel Dip
Himbeer-Meerrettich-Dip
Zitronen-Kräuterfrischkäse

Valentinstags Ideen

Tomaten-Mozzarella-Herzen-Salat
Be-My-Valentine-Schoko-Herz

Müsli

Beeren-Schokomüsli

Brote

Französisches Baguette
Toastbrot
Toastbrot als Proteinbombe
Mehrkornbrot
Brot mit Knusperkruste
Bauernbrot
Traumbrot
Seelenwärmer-Proteinbrot
Ciabatta
Naan Brot
Pizzastangen
Zucchini-Stangen

Brötchenliebe

Allrounder Brötchen
Frischkäse Brötchen
Lieblingsbrötchen
Frühstücksbrötchen
Schnelle Hüttenkäsebrötchen
Körnerbrötchen
Zimtbrötchen

Bagels

Tomaten-Bagels
Kräuter Bagels

Backwahn

Rund um den Apfel

Herbstlicher Apfel-Zimt-Flammkuchen
Apfel-Taschen
Gedeckter Apfelkuchen
Apfelkuchen
Apfel-Schoko-Kuchen
Apfel Muffins

Apfelstrudel

Streuselkuchenvarianten

Grundrezept Streusel ohne Zucker

Pflaumenkuchen mit Streusel

Apfelkuchen mit Streusel

Streuselkuchen mit Mandarinen

Kuchenallerlei

Brownie Cheesecake

Zwetschgen-Haselnuss-Kuchen

Dreierlei Schokoladentorte

Russischer Zupfkuchen

Mandel Cheesecake

Mandel-Zimtkuchen

Orangenkuchen

Birnenkuchen

Kürbis-Cupcakes

Weihnachtsbäckerei

Lebkuchen Brownie

Baumkuchenspitzen

Lebkuchen-Küsschen

Lebkuchen-Kuchen

Weihnachtstorte

Weihnachtszauber-Torte

Eierlikörtorte

Plätzchenzauber

Amarettini

Linzer Happen

Bärentatzen

Mandelkekse

Butterplätzchen

Plätzchenvielfalt mit nur einem Teig

Orangenplätzchen

Vanillekipferl
Engelsaugen
Doppeldecker
Vegane Cookies
Vegane Ausstecherli
Haselnuss Schoko Schnitten
Walnuss-Schoko-Plätzchen
Witwenküsse
Chocolate-Chips-Cookies
Lebkuchen
Elisenlebkuchen
Shortbread
Nussecken mit Aprikosen-Fruchtaufstrich
Weihnachts-Schokokekse
Kokosmakronen
Mandelbutterplätzchen
Doppelkeks mit Schokofüllung
Weihnachts-Cantuccini

Stollenvariationen

Mandelstollen
Schokoladen-Stollen

Pralinen & Schokolade

Weißer Schokolade mit gebrannten Mandeln
„Milchschokolade“
Zartbitter-Schokolade
Weiße Schoki
Marzipan-Nougat-Kugeln
Schokotafeln
Orientalische Gewürz-Bällchen
Kokos-Schoko-Pralinen
Weihnachtliche Schoko-Salami
Schoko-Kokos-Aufstrich

Riegel in der Stabilisierungsphase

Power Riegel

Kokos-Mandel Eiweiß Kugeln

Mein liebster cellRESET Cookie-Riegel

Marmelade für die Stabilisierung

Himbeer-Limetten-Chia-Marmelade

Marmelade ohne Zucker

Aprikosen Marmelade ohne Zucker

Christmas Secrets

Stabilisierungsphase an grünen Tagen

Zuckerfreier Seelentröster-Kakao

Für rote Tage und die Lifestylephase

Zuckerfreier Eierlikör Variante 1

Eierlikör Variante 2

Eggnogg aus Eierlikör

Holiday Eggnogg

Lebkuchenlikör

Eierlikör-Parfait

Meine Bezugsquellen für Zutaten

Kräuter und Gewürze für die Stoffwechselküche

Mehle, Binde- und Süßungsmittel

Dr. Almond Low Carb Shop

Low Carb Shop

Hochwertiges Whey

PM-International

Shileo Nudeln und Reis

Shileo

Jackfruit

MCT Öl

Primal State

Simply Keto

Lasagneplatten aus Palmherzen
Simply Keto
Kollagenpulver
Primal State

Danksagung

Mein Dank gilt meinem ganzen Team. Ich bin so dankbar für eure Unterstützung, für das Testen der Rezepte, eure Ideen, eure Vorschläge und dafür, dass ihr mein Leben so unglaublich bereichert.

Lieber Joachim Heberlein, dir gilt auch in dem zweiten Band mein größter Dank - nicht nur dafür, dass durch dich dieses wundervolle Stoffwechselkonzept 2012 aus seinem Siegeszug um die Welt angetreten und unzählige Menschenleben verändert hat, sondern auch für die Zusammenarbeit, den Austausch, die gemeinsamen Calls und deine Unterstützung in jeder Hinsicht. Danke an alle Teampartner, Kollegen und Anwender, wo immer ihr gerade auf der Welt seid, für eure lieben, herzlichen Nachrichten, euer Feedback und euer großes Herz. „People helping People“ ist nicht nur ein Spruch, er ist gelebtes Herzblut. Meinen Dank auch an dich, liebe Viola Nachtrab, für dein Vertrauen 2018, als ich meine ersten Schritte meiner Herzensmission gestartet habe, für deine Ideen, dein Umsetzen meiner wilden Gedanken, deine sensationellen, Gewürzkompositionen, die du für viele Rezepte mit so viel Liebe und Hingabe kreierte hast und auch dieses Mal wieder fürs Korrekturlesen.

An Nadja Reinel und Sven Kubala ebenso meinen Dank für das Korrekturlesen und Ausprobieren. Und, wie auch beim ersten Band, an Julia Loch, die gerade im ersten Schnee in Österreich sitzt und ebenso Korrektur liest.

Last but not least meinen absoluten Dank an meine Familie – vor allem an meine wundervolle Tochter Lea, die mich unglaublich unterstützt und bestärkt hat. Meine Große, du bist für mich der wundervollste, motivierendste Mensch, den ich kenne. Ich danke dir von Herzen, dass du immer an mich geglaubt hast.

Über mich und dieses Buch



Hallo, ich bin Nikky Seifert, und während ich am 2. Band schreibe, 47 Jahre jung.

Aufgewachsen bin ich in einer Apothekerfamilie, Medikamente und Antibiotikum gab es wie Gummibärchen. Gegen alles gab es ein Mittelchen. War das gut? Nein, mit Sicherheit nicht und so habe ich schon in meiner Jugend ständig mit langwierigen Infekten und Darmproblemen zu tun gehabt. Kein Wunder, denn mein Immunsystem durfte sich nie richtig ausbilden.

Ich litt als Jugendliche schon an Reizdarm, ständigen Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen und Erkältungen, bei denen sich der Husten wochenlang hielt.

In meiner Jugend habe ich mitbekommen, dass die Gesundheit des Einzelnen im Bereich der Pharmakonzerne nicht wirklich im Fokus steht. Wunsch meines Vaters an mich war, seine Apotheke zu übernehmen, aber das hätte mir nie gelegen. Ich wollte nie ein Teil der Pharmaindustrie sein, wollte nie Symptome mit Medikamenten bekämpfen und nur die Ursachen zudecken.

Als ich nach dem Abitur nach Hamburg ging mit der großen Vision, Menschen zu helfen, denen es emotional nicht gut ging, stieß ich auf die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele und absolvierte noch eine Zusatzausbildung in Ernährung und Vitalstoffen.

Im Oktober 2000 eröffnete ich damals meine Praxis für Psychotherapie und Gesundheit, in der ich vor allem mit Hypnose, Coachings und Ernährungsberatung gearbeitet habe und viele Menschen unterstützen durfte, ihr Leben positiv zu verändern.

2003 starb meine Mama an Krebs und danach war nichts mehr, wie es vorher war.

Mein ganzes Leben veränderte sich rasant - damals nicht alles zum Positiven. Heute, im Rückblick auf diese Zeit, bin ich unendlich dankbar für all die Erfahrungen, die ich machen durfte, denn sie haben mir eines gezeigt: jeder ist für sein Leben selbst verantwortlich und es gibt immer Lösungen, wenn du etwas verändern möchtest.

In all den Praxisjahren, einige Jahre davon alleinerziehend, hatte ich mich vergessen, hatte vergessen, gut für mich zu sorgen und vor diversen Warnsignalen die Augen verschlossen. Aber irgendwann forderte mein Körper seinen Tribut.

2017 war das Jahr, in dem ich wusste: so geht es nicht weiter. Übergewicht, das nicht mehr weichen wollte, Antriebslosigkeit, unruhige Nächte, immer wieder einen schweren Kopf, ein rebellierender Darm, schwindende Lebensqualität und eine tiefsitzende Unzufriedenheit. Sich mit Mitte 40 wie mit 80 zu fühlen, das war nie mein Ziel gewesen.

Die ersten Versuche etwas zu verändern mit Ernährungsumstellung, Kräutern, Homöopathie und diversen Nahrungsergänzungen schlugen damals fehl. Heute verstehe ich auch, warum.

Januar 2018 war dieser Moment da, an dem ich mein Leben komplett auf den Prüfstein stellte, der Moment, an dem mir klar wurde, dass ich so nicht mehr weitermachen will.

Ich begab mich auf die Suche nach einer Lösung, in der Hoffnung, dass ich mich wieder in mir wohlfühle. Februar 2018 traf ich durch Zufall auf dieses Stoffwechselkonzept und habe mich seitdem auf die aufregendste Reise meines Lebens gemacht. Eine Reise, die mich nicht mehr loslässt.

Dieses Stoffwechselkonzept, gepaart mit einer optimalen Versorgung an allen Vitalstoffen und Bausteinen, die der Körper einfach benötigt, um

optimal zu funktionieren, hat mein Leben völlig verändert.

Im Traum hätte ich es mir nicht vorstellen können, dass ich mit meinen damals 43/44 Jahren innerhalb kürzester Zeit 14 Kilo leichter durchs Leben tanze, und das mit einer unfassbaren Energie und Lebensfreude, wie ich sie ewig nicht mehr hatte. Diese vier Monate 2018 haben nicht nur mein Leben völlig auf den Kopf gestellt, sondern inzwischen auch das von hunderten anderen Menschen.

Meine Praxis für Psychotherapie habe ich im Dezember 2019 geschlossen und arbeite seitdem als Coach und Beraterin in Bereich Gesundheit, Wellness, Fitness und Lebensfreude, inzwischen mit einem wundervollen Team.

In den letzten 3 ¾ Jahren (wir schreiben November 2021) habe ich mich in dieses Stoffwechselkonzept mit all seinen wundervollen Komponenten eingearbeitet, an weit über tausend Rezepten getüftelt, ausprobiert, verworfen, neu angepasst und durfte so viele wundervolle Menschen auf ihrem Weg in ein neues Leben begleiten.

Für all die Menschen, die mich auf diesem Weg begleitet haben, begleiten und noch begleiten werden, bin ich unendlich dankbar. Jeder Erfolg, jede Freude und Begeisterung von euch macht mich unfassbar glücklich und dankbar. Und ich kann aus ganzem Herzen sagen, dass ich hier mein Glück, meine Erfüllung und Berufung gefunden habe.

Das Strahlen in den Augen, dieses innere Leuchten, das wieder zum Vorschein kommt, dieses unglaublich schöne Wohlfühlgefühl in dir, wenn du dich von überflüssigen Fettpolstern, Abfall und Schadstoffen, die sich jahrelang in deinem Körper angesammelt und ihn belastet haben, befreist – das ist ein neues Leben und kann alles verändern.

Heute hältst du Band 2 in den Händen, der dich in erster Linie durch Spätsommer, Herbst, Winter bis ins frühe Frühjahr führt (selbstverständlich können die meisten Rezepte auch in den anderen Monaten gekocht und genossen werden).

Band 1- für die Zeit Frühjahr bis Sommer - wird Anfang 2022 überarbeitet und dann im Februar / März als zweite Auflage erscheinen.

Die Basis für dieses Buch ist unser Stoffwechselprogramm cellRESET. Daher ist dieses Buch nur für Anwender gedacht, die mit uns auf diese

Körperreise gehen.

Solltest du unser Stoffwechselprogramm nicht kennen und dieses Buch von einem lieben Menschen geschenkt bekommen haben, dann sei dir sicher, er meint es gut mit dir und du liegst ihm am Herzen. Dann wende dich bitte an ihn und lass dir das Konzept erklären, denn neben den Rezepten gibt es noch einige wichtige Zusätze und Hinweise.

Wenn du auf irgendeine andere Weise an dieses Buch gekommen bist, melde dich bitte einfach über Facebook, Instagram oder E-Mail bei mir, denn ich erkläre dir unglaublich gerne, wie das Konzept funktioniert und begleite dich auf deiner persönlichen Körperreise.

Wir gehen dann mal leben – kommst du mit?

Folge mir gerne auf:

Instagram @NikkySein

Facebook (Nikky Seifert)

oder schreib mir eine E-Mail nikkysneuesleben@yahoo.com

Einleitung

2018 durfte ich erkennen, dass jeder tatsächlich die Wahl hat, die Wahl zwischen Energie oder Antriebslosigkeit, Erholung und Entspannung oder Ruhebedürftigkeit, guter Laune oder Gereiztheit und Stress.

Ehrlich gesagt, möchte doch sich jeder wohlfühlen, fit und gut gelaunt sein, sich lange jung fühlen und auch so aussehen und das vor allem ohne Baustellen.

Ein Blick in deinen Kühlschrank und auf deinen Teller sagt viel aus. Das, was sich dort befindet, landet als Baumaterial in deinem Körper und entscheidet darüber, ob du tagtäglich deine 70 Billionen Zellen unterstützt und ihnen alles bietest, um sich zu erneuern oder ob du dieses Wunderwerk Körper in den Ruin fährst.

In der Nacht, während du im Bett liegst und schläfst, leistet dein Körper Enormes, Millionen von Zellen haben sich über Nacht erneuert und ein Teil von dir hat sich komplett neu erschaffen – mit dem Baumaterial, das du ihm zur Verfügung stellst. Faszinierend, oder?

Im Durchschnitt nimmt jeder Mensch 35 Tonnen Lebensmittel zu sich und bei jedem Gramm entscheidest du, was du deinem Körper an Baumaterial schenkst. Du hast die Möglichkeit, deinen Körper in Topform zu essen, jederzeit Reparaturprozesse anzustoßen, dich jünger zu essen, dein Stoffwechsellalter zu senken, den Regenerationsmodus anzuwerfen.

Ich freue mich unglaublich, dich auf deiner Körperreise begleiten zu dürfen, für ein Immunsystem, wie du es dir wünschst, die Fertigfutterpampe wegzulassen, dein Stoffwechsellalter zu senken, das aus deinem Körper zu werfen, was deine Reparaturprogramme ausbremst und dich schneller altern lässt.

2018 war für mich das Jahr, in dem mir so deutlich vor Augen geführt wurde, dass mein Körper kein Zuwenig an Medikamenten hatte, sondern

ein Zuwenig an Vitalstoffen, die er braucht, um optimal zu funktionieren und sich täglich neu zu erschaffen.

70-80 % aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt, das heißt hausgemacht, selbst angeessen. Niemals würdest du in dein Auto Heizöl kippen, aber mit unserem Körper tun wir es. Wir essen uns krank und versuchen über Medikamente wieder gesund zu werden, versuchen die Symptome zu überdecken, wenn unser Körper die Warnsignale anschaltet. Das wäre (um beim Auto zu bleiben), als würdest du die Warmlampe ausschalten, aber die Ursache behebst du damit nicht.

Wenn du einmal die Gebrauchsanweisung für deinen Körper verstanden hast, dann dreht sich dein Lebensgefühl auf die Sonnenseite des Lebens. Ich weiß, manche tun das achselzuckend ab, ignorieren die kleinen Warnsignale, bis... ja, bis zu dem Zeitpunkt, an dem du dich nicht mehr wohlfühlst, an dem dein Körper einfach das Streiken beginnt.

Viele Menschen sind eher bereit, an der Außenfassade zu putzen und zu kaschiert und das Innere wird vernachlässigt. Gerädert aufwachen, Mittagstief, wenig Energie, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit, Verspannungen, Stress und 3 bis 4 Erkältungen im Jahr sind doch gesellschaftlich ganz normal. Sind sie das?

Heute weiß ich, das ist eben nicht normal. Wir haben uns nur daran gewöhnt und glauben, es sei normal.

Und wenn du glaubst, dass du Energie hast, dass du dich doch ganz gut fühlst, hast du dir dann schon mal überlegt, wie es sein könnte, wenn da noch mehr ginge?

Wie sich das dann anfühlt, das spürst du im cellRESET sehr schnell. Glaub mir, dieses Gefühl möchtest du freiwillig nie mehr hergeben.

Wie verwendest du dieses Kochbuch?

Bilder im Kochbuch

Ich habe sehr bewusst auf die meisten Bilder zu den Rezepten verzichtet.

Warum? Hätte dieses Kochbuch mit über 400 Seiten bebilderte Rezepte bekommen, wäre es mit mindestens 600 Seiten stark und würde preislich den Rahmen sprengen. Dieses Kochbuch würde dich dann weit über das Doppelte kosten.

Ich habe nach einer Lösungen gesucht für alle, die Bilder möchten - und eine Lösung gefunden.

Auf Facebook habe ich für euch eine Gruppe eröffnet:



„Mit cellRESET in ein neues Leben - die Kochbücher“.

Dort können Bilder von den Rezepten eingestellt werden (auch ich werde immer wieder neue Bilder posten), es wird voraussichtlich einmal im Monat ein kleines Kochevent geben, du bekommst viele weitere Überraschungen, neue, unveröffentlichte Rezepte und viele nützliche Tipps.

Nährwerte

Vielleicht wunderst du dich, dass keine Nährwerte und Berechnungen für die Rezepte enthalten sind. Das habe ich in beiden Büchern bewusst so gewählt. Die Rezepte entsprechen exakt den Vorgaben unseres Konzepts und das macht cellRESET auch so besonders, kein Kalorienzählen, kein Rechnen, Punkte auswerten oder ähnliches. Ich kann dir aber versichern, dass alle Rezepte sowohl berechnet als auch kontrolliert sind. Im cellRESET soll Essen zum Essen da sein, nicht zum Analysieren, Tracken und Berechnen. Mach es dir einfach und leicht.

Artgerechte Ernährung

Das Stoffwechselkonzept beruht tatsächlich in vielen Punkten auf einer artgerechten Ernährung. Die Auswirkungen auf den Körper (teilweise Ketose) ist mit Blick auf die Menschheitsgeschichte ein völlig natürlicher Zustand. Allerdings benötigt unser Körper ein paar Tage Umstellungs- und Umgewöhnungszeit, denn meist sind wir in unserer Gesellschaft die seit etwa 50 Jahren herrschende Supermarktnahrung gewohnt, die im Laufe der letzten Jahre 30 Jahre immer extremere Formen angenommen hat.

Bitte achte daher darauf, an weißen Tagen wirklich kein Gemüse oder Obst zu essen, an grünen Tagen jeweils die 100 g Gemüse zur zweiten, dritten und vierten Mahlzeit zu dir zu nehmen. Auch das Stückchen Obst an grünen Tagen zur dritten Mahlzeit solltest du bitte immer integrieren.

cellRESET ist keine eiweißlastige, sondern eiweißbedarfsgerechte Ernährung, das bedeutet, das, was dein Körper tatsächlich an Eiweiß benötigt.

Alle Rezepte sind in diesem Kochbuch nach Themenbereichen gegliedert. Unter jedem Rezept habe ich die jeweilige Phase und den Tag angegeben und dir ggf. auch Abwandlungen für die Stabilisierungsphase oder den Tag dazugeschrieben. Weißt du, manche Rezepte kannst du super in der Aktivierungsphase kochen und ebenso mit ein paar Abänderungen in der Stabilisierungsphase nutzen. Ich möchte dir einfach zeigen, wie leicht und einfach mit ein paar Zutaten die Rezepte abgewandelt werden können.

Kuchen, Plätzchen, Brote

Oft taucht dann die Frage auf, wie viel Kuchen, Plätzchen, Brot darf ich denn essen?

Über den Daumen gepeilt kann ich dir sagen, dass ein Stück Kuchen im Durchschnitt 7g Eiweiß hat.

Kuchen, Plätzchen und Brote gehören grundsätzlich erst in die Stabilisierungsphase und da in die grünen Tage.

Die **weißen Tage** bleiben so, wie du sie aus der Aktivierungsphase kennst (Ausnahme: Milchprodukte wie Quark, Mascarpone, salzarmen Käse kannst du in der Stabilisierungsphase in weiße Tage einbauen).

Das bedeutet, solltest du z.B. in der Stabilisierungsphase ein Stück Kuchen essen wollen, dann ergänze diese Mahlzeit am besten mit einer

halben normalen Mahlzeit, das kann ein Ei (½ Mahlzeit) + 100g Gurke (Gemüseanteil), ein kleines Omelett mit 100 g Tomaten, 60 g Putensteak mit Feldsalat oder ähnliches sein.

Brot und Brötchen aus den Rezepten kannst du ebenfalls an grünen Tagen in der Stabilisierungsphase einbauen. **Sinnvoll ist in Maßen, nicht in Massen.**

1 Brötchen, 2 Stück Brot sind völlig ok zu einer Mahlzeit.

Plätzchen ordnest du ebenfalls in die grünen Tage der Stabilisierungsphase ein. 3-4 Plätzchen zu einer ½ Mahlzeit (wie beim Kuchen) sind perfekt.

Wichtig: bitte nicht täglich Plätzchen, Kuchen und Brote essen. Gönn es dir ab und an. Du möchtest deine Ernährungsgewohnheiten umstellen, damit du nicht mehr in die Versuchung kommst, in alte Muster zurückzufallen.

Schokolade

Vergleiche diese Schokolade bitte nicht mit der Schokolade, die du früher gegessen hast. Du kannst in der Stabilisierungsphase an grünen Tagen gut und gerne 1-4 Stückchen (entsprechend einer Rippe Schokolade) zu einer Mahlzeit genießen.

Die Schokolade ist auf diese Art und Weise (ungesüßter, entölter Backkakao, Rohkakao, Kakaomasse, Kakaobutter) unglaublich gesund.

Kakao enthält viele gesunde Inhaltsstoffe und ist ohne Zucker und Zusätze in Maßen genossen eins der gesündesten Lebensmittel.

Unter anderen enthält er viel Magnesium, Calcium, Eisen, Antioxidanten, Zink. So eine Schokolade tut deiner Verdauung und deiner Stimmung gut (roher Kakao regt bestimmte Neurotransmitter an, Glückshormone auszuschütten). So kannst du z.B. an einem grünen Tag in der Stabilisierungsphase abends zur vierten Mahlzeit ein bis 4 Stückchen Schoki lutschen und genießen oder mit einem leckeren, heißen Kakao den Tag ausklingen lassen.

Beilagen

Die Beilagen sind einfach zum Kombinieren oder Austauschen gegen ein anderes Gemüse gedacht.

Obst im cellRESET

Mit Obst gibt es immer wieder Fragen, welches man denn nun nehmen kann und welches besser nicht.

In unserer Konzeptbroschüre habe ich auf einigen Seiten die wichtigsten Nahrungsmittel, die für die Aktivierungs- und Stabilisierungsphase tauglich sind, zusammengefasst.

Dennoch möchte ich dir hier im zweiten Kochbuch zu unserem Stoffwechselprogramm einen kleinen Einblick geben und dich unterstützen.

Einen Satz, den ich vor ein paar Monaten gehört habe, möchte ich hier auch an dich weitergeben, denn viele denken, Smoothies und frischgepresste Säfte aus Obst seien gesund:

Obst ist zum Essen– NICHT zum Trinken!

Wusstest du, dass ein frisch gepresster Apfelsaft (200 ml) den Zuckergehalt von 8 (!!!) Stück Würfelzucker hat?

Die Säfte mit Glucose-Fructose-Sirup im Discounter liegen noch weit darüber.

Damit du es etwas leichter hast, habe ich dir auch hier einige Obstsorten aufgelistet.

Obstsorten mit geringem Fruchtzuckergehalt und hohem Anteil an wertvollen Stoffen (Antioxidantien, Phytonährstoffe, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe) perfekt für deine **dritte Mahlzeit**:

- Südfrüchte wie Zitronen, Limetten
- Beerenobst wie Himbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Jostabeeren, Aroniabeeren, Preiselbeeren, Cranberries
- Papaya, Avocado

Obst mit mittlerem Fruchtzuckergehalt (und ebenso zur dritten Mahlzeit im cellRESET geeignet – in etwas **kleineren Mengen**)

- Apfel, Birnen
- Pfirsich, Aprikose, Nektarine
- Grapefruit
- Zwetschgen
- Kiwi
- Orangen, Mandarinen, Clementinen
- Wasser- und Honigmelone

Obst mit hohem Fruchtzuckeranteil (nicht für cellRESET geeignet):

- Süßkirschen
- Ananas
- Weintrauben
- Bananen
- Reife Feigen
- Mango
- Alle Trockenfrüchte (Rosinen, Datteln, getrocknete Feigen...)

Die tägliche Obstaufnahme aus den ersten 2 Gruppen sollte sich im cellRESET auf eine Handvoll zur dritten Mahlzeit begrenzen.

Pflanzenöle im cellRESET

Bei unseren Vitalabenden erklären wir oft, warum es gute und nicht so gute Pflanzenöle gibt. Leider wissen viele Menschen gar nicht, was sie sich mit Sonnenblumenöl und Co. auf Dauer antun.

DIE SACHE MIT OMEGA-3 UND OMEGA-6

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren gelten gesundheitsfördernd. Ganz besonders spannend sind da die Omega-Fettsäuren. Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fettsäuren, das heißt, dein Körper kann sie nicht selbst herstellen, sondern muss sie mit der Nahrung aufnehmen. Was dir die Lebensmittelindustrie nicht erzählt, ist, dass beide Fettsäuren in einem sehr kniffligen Verhältnis zueinander im Körper vorkommen sollten und eine sehr unterschiedliche Wirkung im Körper haben.

Omega-3 Fettsäuren wirkend entzündungshemmend, Omega-6 Fettsäuren entzündungsfördernd. Solange die beiden Fettsäuren im richtigen Verhältnis zueinander im Körper vorhanden sind, ist auch alles tutti.

Was ist denn das richtige Verhältnis?

Naja, das Optimum wäre ein Verhältnis von Omega-3: Omega-6 von 1:1 bis 1:4.

Und genau das ist mit der normalen westlichen Ernährung nahezu unmöglich.

In Deutschland liegt das Verhältnis zwischen 1:15 bis 1:40! Und wir wundern uns über Entzündungsreaktionen im ganzen Körper.

Durch die industrielle Herstellung von Pflanzenfetten, Fertigprodukte, Tierprodukten aus der Massentierhaltung finden in unserer westlichen Ernährung viel zu viele Omega-6 Fettsäuren den Weg in unsere Körper.

Im cellRESET achten wir bewusst auf die Reduktion von Omega-6 haltigen Fetten und nutzen gute Fette, wie Olivenöl und Kokosöl.

Das Christmas Special

Das ist tatsächlich ein Teil, der in die roten Tage der Stabilisierungsphase bzw. danach in die Lifestylephase gehört.

Kleiner Hinweis am Schluss - Lifestylephase

cellRESET sollte nicht eine Sache sein, die nach 4 oder 5 Monaten beendet ist und du zurück in dein altes Essverhalten fällst (du weißt ja jetzt, dass das, was du isst, deine Bausteine für deinen Körper sind. Daher kannst du auch moderat diese Ernährungsform weiterführen. Für mich ist das keine StoffwechselKUR, sondern ein ganz neues Lebensgefühl, eine Lebenseinstellung geworden.

Natürlich esse ich auch ab und an Pizza und auch wir gehen mal essen. Die meiste Zeit über lebe ich aber moderat cellRESET mit ganzem Herzen, denn ich weiß, wie unglaublich gut mir diese Ernährung tut, ergänzt mit wertvollen Mikronährstoffen, lässt mich das durchs Leben schweben.

Daher kannst du alle Plätzchen, Kuchen, Brote, Schmankerl einfach nach den 4 bis 5 Monaten in dein Leben einbinden und diesen wundervollen Zustand, den du mit cellRESET erreicht hast, weiterleben.

Zutaten für die Rezepte

Im Anhang findest du, wie auch im Band 1, meine liebsten Bezugsquellen für manche Zutaten, die dir vielleicht am Anfang nicht so bekannt sind.

Die meisten Zutaten erhältst du aber in Supermärkten und in Drogeriemärkten.

Dort findest du inzwischen auch **Nussmehle**, **Erythrit**, **Stevia** und gelegentlich auch **Konjaknudeln**.

Viele **Gewürze** in den Discountern sind mit Salz und / oder Zucker versetzt. Im cellRESET lassen wir Salz jedoch in der Aktivierungsphase komplett weg, in der Stabilisierungsphase wird moderat gesalzen. Dein Geschmacksempfinden wird mit der Zeit immer feiner. Gewürze und Kräutern sind das A&O für den Geschmack. Dank meiner Freundin Viola haben wir, abgestimmt auf cellRESET, inzwischen wundervolle, göttliche Gewürzmischungen ohne Salz und Zucker (und ohne Zwiebel!) für unseren cellRESET. Sie entwickelt sie mit viel Hingabe, Wissen und Liebe – und im Rahmen der erforderlichen Hygieneverordnungen. Interessant ist auch der Unterschied zwischen Gewürzzubereitungen und Gewürzmischungen. Auf Gewürzzubereitungen muss nicht alles draufstehen, was drin ist, Geschmacksverstärker oder Füllstoffe zum Beispiel, bei Gewürzmischungen schon.

Bitte achtet auch hier auf Qualität, Sauberkeit und Herstellung.

Inzwischen gibt es fantastische **Konjaknudeln** und **Konjakreis**, die nicht wie glibberiger Gummi schmecken. Auch hier findest du die Bezugsquelle am Ende des Buches. Mich hat das vollkommen begeistert, da es jetzt auch möglich ist, im cellRESET fantastisches Sushi, Milchreis und Grießbrei, Spaghetti und Lasagne herzustellen.

Bei manchen Backwaren ist es sinnvoll für die Konsistenz und die Nährstoffverteilung mit **Whey** (Molkeprotein) zu arbeiten. Dies sollte aber hochwertig sein und eine hohe Bioverfügbarkeit (über 100) haben. Es geht

ja nicht nur darum, Teige zu binden, sondern vor allem darum, den Körper mit hochwertigen Bausteinen zu versorgen.

Eier sollten von Hühnern aus Freilandhaltung, dein Fleisch (wenn es dir möglich ist) bitte aus guter Tierhaltung stammen. Du bist das, was du isst. Denn das, was du zu dir nimmst, sind die Bausteine, aus denen dein Körper besteht.

Milch, Butter und Käse sind am hochwertigsten, wenn sie aus Weidemilch (Heumilch) hergestellt sind.

Wichtiger Hinweis

Dieses Kochbuch habe ich für die Menschen geschrieben, die mit unserem Stoffwechselkonzept cellRESET in ein neues Leben starten wollen oder schon dabei sind, mit dem Konzept, den dazu empfohlenen Vitalstoffen und Lebensmitteln vertraut sind und bereits einen Berater haben.

Wenn dir das Konzept nicht vertraut ist, melde dich bitte bei mir, damit ich dir die entsprechende Beratung und das Konzept zukommen lassen kann.

Wenn du dich an das Konzept hältst, wirst du sehen, dass die Mahlzeiten so konzipiert sind, dass an weißen Tagen die Kohlenhydratmenge inklusive der empfohlenen Nahrungsoptimierung nie 40 g überschreitet, so dass du darauf selbst gar nicht weiter achten musst.

Grundlagen

Mayonnaise

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

1 zimmerwarmes Ei von glücklichen Hühnern
1 EL Apfelessig
1 TL mittelscharfer Senf
250 ml Avocadoöl

ZUBEREITUNG

Das Ei trennen und Eiweiß in den Kühlschrank stellen (brauchen wir für dieses Rezept nicht).

Eigelb, Apfelessig, Senf, Salz und 50 ml Avocadoöl in einen hohen Becher geben und mit dem Zauberstab mixen, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

Jetzt langsam und in einem dünnen Strahl das restliche Avocadoöl untermixen, indem du den Zauberstab immer langsam von unten nach oben ziehst. Ggf. nochmal abschmecken und mit Kräutern verfeinern.

Die Frage ob auch andere Öle für die Mayo verwendbar sind, kommt immer wieder. Ja, kannst du, aber mit Olivenöl hast du einen etwas bitteren Beigeschmack, mit Albaöl wird es eher eine „Butter“ - Mayonnaise, Kokosöl pur für die Mayo passt für mich geschmacklich nicht.

Avocadoöl ist geschmacklich sehr angenehm, hat hochwertige Fettsäuren und du erhältst es in den meisten Discountern. Eine Alternative ist es auch, gute Öle miteinander zu mischen, wie ich es im nächsten Rezept getan habe.

Die Mayonnaise kannst du auch an weißen Tagen schon essen. Empfehlenswert ist es aber, dass du max. einen Esslöffel davon pro Mahlzeit nimmst.

Sie hält sich etwa drei Tage im Kühlschrank.

Violas Tipp:

Als Kick kommt bei mir immer noch ein halber Löffel Curry rein. Am liebsten mein Curry Madras.

Mayonnaise mit MTC ÖL

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

1 Ei von glücklichen Hühnern
250 ml Olivenöl
125 ml MCT Öl
1 TL Senf
etwas Pfeffer
1 TL Kräuteressig

ZUBEREITUNG

Das Ei mit dem Senf in einen Mixer (oder in ein hohes Gefäß) geben und für 2 Minuten mixen (Mixer oder Zauberstab), bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Den Mixer / Zauberstab auf mittlerer Geschwindigkeit weiterlaufen lassen und langsam das Öl dazu gießen.

Achtung: wenn du zu viel Öl auf einmal hineingibst, verbinden sich die Komponenten nicht richtig und die Mayo wird nicht cremig.

Wenn du das Öl dazu gefügt hast, kannst du deine Mayo mit Pfeffer, Kräutern und Essig abschmecken.

TIPP:

Wenn die Mayo zu dickflüssig ist, kannst du etwas mehr Essig zufügen.

Ist sie zu dünnflüssig, gibst du etwas mehr Öl dazu.

Aioli-Knoblauchmayonnaise

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

100 ml Avocadoöl

100 ml Olivenöl

3 Zehen Knoblauch

2 Eigelb (Zimmertemperatur) von glücklichen Hühnern

1 EL frisch gepressten Zitronensaft

1 EL Wasser

(In der Stabilisierungsphase etwas grobes Meersalz)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und zerdrücken (in der Stabilisierungsphase zusammen mit einem kleinen bisschen grobem Meersalz zu einer Paste zerreiben).

2 Eigelb mit dem EL Wasser mit dem Zauberstab mixen. Öle langsam im dünnen Strahl dazu gießen und mit dem Zauberstab langsam dabei von unten nach oben ziehen. Knoblauchpaste und Zitronensaft zufügen und einrühren. Mit Pfeffer und ggf. Zitronensaft abschmecken.

Mittelscharfer Senf

16 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

50 g weiße oder braune Senfsamen

8 EL Rotweinessig

2 EL kaltes Wasser

50 g gemahlene Senfkörner

(in der Stabilisierungsphase gerne 1 TL gutes Salz dazugeben)

1 Prise Muskatnuss

1 Prise Ceylon Zimt

ZUBEREITUNG

Senfsamen und Rotweinessig vermischen und mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend die Mischung mit dem kalten Wasser mit dem Zauberstab mixen, bis die Senfkörner ganz zerkleinert sind. Die gemahlene Senfkörner hinzufügen und zu einer glatten Creme mixen.

Jetzt mit den Gewürzen abschmecken und genießen, Der Senf reift im Kühlschrank noch nach und wird milder. Er hält sich locker 2 Wochen im Kühlschrank.

In der Stabilisierungsphase kannst du noch variieren, gutes Salz dazugeben oder die 8 EL Rotweinessig in 4 EL Rotweinessig und 4 EL trockenen Rotwein ändern.

Ketchup

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

160 g BIO Tomatenmark

240 ml Wasser

5 EL Erythrit

60 ml Apfelessig

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Paprikapulver

(in der Stabilisierungsphase auch 1 TL gutes Salz möglich)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Topf geben und auf mittlerer Hitze erwärmen und dabei mit einem Schneebesen verrühren. Sobald du eine sämige Soße hast, drehst du die Hitze etwas höher und lässt dein Ketchup kurz aufkochen.

Dann auf niedrige Hitze herunterdrehen und das Ketchup unter regelmäßigem Umrühren ca. 25 Minuten leicht köcheln lassen. Überprüfe nach 20 Minuten die Konsistenz. Wenn dein Ketchup schon die passende Konsistenz hat, kannst du es hier schon vom Herd nehmen.

Ist es nach 25 Minuten noch zu dünn, lässt du es einfach weitere 5-10 Minuten auf dem Herd köcheln.

Du kannst dein Ketchup am Ende noch verfeinern, z.B. mit Curry, Chili, orientalischen Gewürzen etc.

Dann füllst du es in ein sauberes, luftdichtes Glas und bewahrst es im Kühlschrank auf.

Dort ist es ca. eine Woche haltbar.

Chimichurri

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

3 Knoblauchzehen

½ TL Chiliflocken

25 g frische, kleingehackte Petersilie

2 EL Oregano

2 EL Rotweinessig

125 ml Olivenöl

(ab der Stabilisierungsphase auch ½ TL Salz möglich)

½ TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch in kleine Stücke schneiden, Petersilie kleinhacken.

Chili, Knoblauch, Petersilie, Oregano in eine Schüssel geben und vermengen. Nun fügst du Öl, Essig, (Salz) und Pfeffer hinzu und verrührst alles mit einem Löffel.

30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Danach noch einmal umrühren und in einem sauberen Gefäß im Kühlschrank lagern.

TIPP

Passt super zu Gegrilltem.

Violas Tipp:

Hier passt „Isabella, die Schöne“, mein argentinisches Gewürz, dazu.

Gemüsepaste

Zum Würzen und als Grundlage für Brühe in Gerichten

Bitte denk daran, Suppen sind im cellRESET nicht vorgesehen.

ZUTATEN

1 Gemüsezwiebel

1 Stange Lauch

200 g Knollensellerie

3 Karotten

1 Kohlrabi

1 Stangensellerie

200 g Petersilienwurzel

6-8 Kirschtomaten

1 Paprika

4 Knoblauchzehen

Je 1 TL Senfkörner, Chiliflocken

Je 1 EL Thymian, Pfeffer, Oregano, Rosmarin

3 Stängel Petersilie

2 EL Majoran

Und was dir sonst noch an Kräutern und Gemüse einfällt.

(ab Stabilisierungsphase 150 g Salz zugeben –Gemüsepaste hält dann länger)

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen, ggf. schälen und in grobe Würfel schneiden. In einem großen Topf ohne Fett leicht anrösten.

Wenn das Gemüse etwas angebräunt ist, die Kräuter (in der Stabilisierung auch das Salz) zufügen.

Ohne Salz ca. 6 EL Wasser dazugeben (bei Salzzugabe ist das nicht nötig, da das Salz das Wasser aus dem Gemüse löst).

Mit einem Holzlöffel die Rückstände vom Topfboden lösen.

Bei leichter bis mittlerer Hitze das Gemüse weichköcheln (ca. 10 Minuten).

Mit einem Zauberstab das Gemüse zu einer Paste verarbeiten.

Einen Teil in ein Einmachglas füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern.

Den anderen Teil in Eiswürfelbehältern einfrieren und anschließend in einer Box im Gefrierfach lagern.

Ab der Stabilisierungsphase (wenn du Salz verwendest) ist das Einfrieren nicht nötig, da das Salz die Paste locker und leicht für 4 Monate im Kühlschrank konserviert.

1 gehäufte Teelöffel (ein „Eiswürfel“) reicht für 250-300ml Brühe.

Pesto Rosso

35 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

280 g Tomaten getrocknet, eingelegt in Öl

50 g geriebenen Parmesan

30 g Pinienkerne oder Zedernusskerne (weniger Kohlenhydrate)

80 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 TL Chiliflocken

1 Messerspitze Pfeffer

1 TL Basilikum

1/2 TL Salz

ZUBEREITUNG

Röste die Pinien- oder Zedernusskerne in einer Pfanne auf schwacher Hitze ohne Fett an, bis diese goldbraun sind und stell sie dann zur Seite.

Das Öl der eingelegten, getrockneten Tomaten abgießen und die Tomaten etwas abtropfen lassen.

Den Knoblauch feinhacken. Getrocknete Tomaten mit Knoblauch, Olivenöl und Pinienkernen in ein Gefäß geben und pürieren.

Parmesan reiben und zur Tomatenmasse geben. Mit Salz, Pfeffer, getrocknetem Basilikum und Chili abschmecken und noch einmal gut

miteinander verrühren. Das Pesto hält sich in einem gut verschlossenen, abgekochten Glas etwa zwei Wochen im Kühlschrank.

TIPP:

Dein Pesto z.B. in Eiswürfelbereiter füllen, einfrieren und bei Bedarf auftauen.

Pesto alla Genovese

20 Portionen a 1 EL

Stabilisierungsphase

ZUTATEN

40 g Pinienkerne oder Zedernusskerne

80 g Parmesan

3 Knoblauchzehen

100 g frische Basilikumblätter

1 TL frischer Zitronensaft

100 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Pinien- oder Zedernusskerne in der Pfanne ohne Fett unter Umrühren rösten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen. Parmesan reiben, Knoblauchzehen schälen und hacken, Basilikumblätter kleinschneiden.

Pinienkerne, Parmesan, Knoblauch, Zitronensaft, Basilikum und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Zauberstab pürieren.

Pesto in ein abgekochtes, sehr sauberes Schraubglas füllen, etwas Olivenöl draufgeben (konserviert) und das Glas fest verschließen. Hält sich gute 4 Wochen im Kühlschrank. Alternativ in Eiswürfelbereitern einfrieren, danach in einer Box im Gefrierschrank lagern und portionsweise auftauen.

TIPP:

Pesto ist im cellRESET vielseitig einsetzbar und eröffnet dir ungeahnte, neue Geschmacksvarianten: pur zu Gegrilltem oder Kurzgebratenem, als

Füllung von Hühnerbrust, Fischfilet mit Pesto bestrichen und mit Tomatenscheiben belegt im Ofen gegart, als Aufstrich für Wraps, zu Zoodles, Mozzarella- oder Shileonudeln.

Chili-Paste

ZUTATEN

24 frische Chilischoten
1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen
1 rote Paprika
5 cm frischer Ingwer
3 EL Rotweinessig
eine Handvoll frischen Koriander
eine Handvoll frische Petersilie
etwas Wasser

ZUBEREITUNG

Spüle die Chilischoten und die Paprika gründlich ab. Paprika grob in Spalten schneiden. Halbiere die Chilischoten und entferne den Strunk (Einweghandschuhe sind dabei Gold wert). Wenn du es besonders scharf magst, lass die Kerne der Chili dabei, wenn du es weniger scharf möchtest, entferne sie. Zerkleinere die Schoten.

Schäle den Ingwer, Zwiebel und Knoblauch und hacke alles klein.

Erhitze in einem Topf die Zwiebel mit dem Knoblauch. (Ab der Stabilisierungsphase kannst du hier noch einen Esslöffel Erythrit dazugeben und die Masse so karamellisieren lassen).

Füge Chili, Paprika und Ingwer hinzu und gieße so viel Wasser an, dass die Zutaten nicht ganz bedeckt sind.

Bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze lässt du nun alles weichkochen.

Wasche in der Zwischenzeit Koriander und Petersilie und tupfe sie trocken.

Zupfe die Blätter ab, hacke beides klein und stelle sie zur Seite.

Wenn du mit der Konsistenz der Chilipaste im Topf zufrieden bist, gibst du den Essig dazu und püriere alles zusammen mit dem Zauberstab.

Am Ende gibst du Koriander und Petersilie dazu und verrührst die Masse gründlich.

Fülle die Chilipaste sofort in die bereitgestellten sauberen Gläser und verschließe sie luftdicht.

In eine große Back- oder Auflaufform ca. 2 cm hoch warmes Wasser geben und die verschlossenen Gläschen hineinstellen, ohne dass sie sich berühren.

Die Chilipaste in den Gläsern für 45 Minuten bei 80°C im Ofen einkochen.

Danach abkühlen lassen und im Kühlschrank (bis zu 6 Monate) aufbewahren. Alternativ kannst du auch einen Teil in Eiswürfelbereitern einfrieren und in Gefrierdosen im Gefrierschrank aufbewahren. Bei Bedarf auftauen. Geöffnet solltest du deine Chilipaste innerhalb 5 Tagen verbrauchen.

Varianten:

Statt Paprika kannst du auch eine Fleischtomate nehmen (macht die Paste fruchtiger), besonders „hot“ wird die Paste mit kleinen, getrockneten Chilis.

Salatdressings

Fast alle Dressings sind, sofern du kein Salz benutzt, ab der Aktivierungsphase geeignet. Einzige Ausnahme ist das russische Dressing

Grünzeug-Dressing

ZUTATEN

1 EL MCT Öl

1 EL geschmolzenes Kokosöl

Gewürze (Thymian, Chili, Basilikum, Schnittlauch)

1 EL Kresse

Saft einer ½ Zitrone

½ TL selbstgemachten Senf (Rezept unter Grundlagen)

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Stabmixer mischen. Gib dein Dressing immer erst kurz vor dem Essen über deinen Salat, dann bleibt er schön knackig und frisch.

Violas Tipp:

„Laylany, die Blume des Himmels“, meine Salatmischung.

Mandel Dressing

ZUTATEN

1 EL MCT Öl
1 EL Olivenöl
1 EL Mandelmus
1 EL Apfelessig
Etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Stabmixer mischen.

Avocado-Basilikum Dressing

-als 3. Mahlzeit toll zu deinem Salat-

ZUTATEN

½ Avocado

1 EL Avocadoöl

1 EL MCT Öl

1 EL Apfelessig

1 Handvoll Basilikum

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Stabmixer mischen.

Zitronen Vinaigrette

ZUTATEN

6 EL Zitronensaft
60 ml Olivenöl (extra vergine)
1/2 TL Himalaya-Salz
1/4 TL Knoblauchpulver
1/4 TL schwarzer Pfeffer
1 TL gehackte, frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Knoblauch abschmecken.

Passt zu Salaten und als Marinade für Geflügel und Fisch.

Olympia Dressing

ZUTATEN

1 ½ Limetten
60 ml Olivenöl (extra vergine)
1 Knoblauchzehe
1 TL gutes Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
½ TL getrockneter Majoran
½ TL getrockneter Thymian

ZUBEREITUNG

Limetten auspressen, den Knoblauch feinhacken.

Öl und Knoblauch miteinander verrühren. Dann mit Limettensaft, Gewürzen und Kräutern abschmecken.

Das Dressing passt zu griechischen / mediterranen Salaten und ist ebenfalls eine super Marinade für Geflügel und Fisch.

Violas Tipp:

Was passt hier besser dazu als meine „Olympia, die Himmlische“?

Russisches Dressing

Erst ab Stabilisierungsphase an grünen Tagen

ZUTATEN

80 g selbstgemachte Mayonnaise

2 EL saure Sahne

1 EL Tomatensoße

2 TL Tabasco

1 TL Zitronensaft

1 TL gehackte Zwiebeln

1 TL Meerrettich

½ TL Knoblauchpulver

1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben, vermischen und anschließend in einem luftdichten Behälter mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Soßen

Senf Soße

für die Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

70 g Butter

350 ml Schlagsahne

3 EL selbstgemachter Senf

frische, kleingehackte Petersilie

1 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem Topf Butter und Senf auf niedriger Stufe erhitzen, dann die Sahne hinzugeben und mit dem Schneebesen rühren, bis eine homogene Creme entsteht.

Nicht wunden, du darfst ziemlich lange rühren, bis sich alles richtig verbindet.

Soße nicht kochen!

Nun noch mit Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Schmeckt super zu gekochten Eiern oder zu Geflügel, Fisch, Rind.

Violas Tipp:

Hier gibt mein Zitronenpfeffer die besondere Note.

Barbecue-Soße

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

½ Zwiebel
60 g BIO Tomatenmark
8 EL Erythrit-Stevia-Gemisch
120 ml Wasser
1 EL Olivenöl
60 ml Apfelessig
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce (salzarm, glutenfrei)
1 EL frischer Zitronensaft
1 EL selbstgemachter Senf
1 TL Cayennepfeffer
1 Prise Chiliflocken
1 TL Pfeffer
1 TL Rauchsatz
2 TL granuliertte Zwiebeln
10 g Butter

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit Öl anschwitzen. Erythrit-Stevia fein mahlen. Tomatenmark, Wasser, Apfelessig, Sojasauce, Cayennepfeffer, Chiliflocken, je 2 EL Erythrit-Stevia und Zitronensaft zufügen und unter

ständigem Rühren aufkochen. VIEL RÜHREN! Restliche Zutaten unterrühren.

Bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 50 Minuten einkochen lassen, und gelegentlich umrühren. Aufbewahren kannst du es dann am besten in einem sauberen Gefäß im Kühlschrank (ca. eine Woche haltbar).

Violas Tipp:

„Sinan, der Scharfe“, mein feuriges BBQ-Gewürz, ist hier genial

Käsesoße

für die Stabilisierungsphase

ZUTATEN

250 ml Schlagsahne
50 g Frischkäse
20 g Butter
1 TL selbstgemachter Senf
250 g geriebenen Cheddar
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem Topf erhitzt du vorsichtig Sahne mit Frischkäse und Butter (Nicht Kochen, sonst verbinden sich die Zutaten nicht!) Sobald alles geschmolzen und verrührt ist, gibst du Senf und Pfeffer dazu.

Den Topf vom Herd nehmen und Cheddar dazugeben, rühren, bis dieser geschmolzen ist.

Soße gleich servieren, weil sie beim Abkühlen andickt und fest wird.

Wenn du die Soße im Kühlschrank aufbewahrt hast, erwärme sie einfach vor dem Servieren.

Alfredo-Soße

4 Portionen

*Stabilisierungsphase, Tag je nach weiteren
Zutaten*

*Super zu Brokkoli mit Geflügel, Zoodles,
Mozzarella Tagliatelle*

ZUTATEN

75 g ungesalzene Butter

2 Knoblauchzehen

115 g Frischkäse

120 ml Schlagsahne

120 ml ungesüßte Pflanzenmilch (Mandelmilch, Sojamilch)

45 g geriebener Parmesan

½ TL getrockneter, gemahlener Oregano

½ TL Salz

½ TL frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Butter bei mittlerer Temperatur schmelzen. Knoblauch hinzufügen und für wenige Sekunden anschwitzen. Frischkäse unter ständigem Rühren hinzufügen und schmelzen lassen. Dann langsam Sahne und Pflanzenmilch zugießen und rühren, bis eine weiche, cremige Masse entsteht.

Unter ständigem Rühren den Parmesan einstreuen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und eine Minute köcheln lassen (nicht kochen).

Du kannst die Soße 3-4 Tage in einem sauberen, luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Pilze in Rahmsauce

2 Portionen

Für die Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

200 g Champignons

30 g Albaöl

½ mittelgroße Zwiebel

70 ml Sahne

1 EL Sauerrahm

ein bisschen gutes Salz

Pfeffer

Saft von ¼ Zitrone

gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein schneiden und in Albaöl anschwitzen. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden, zur gedünsteten Zwiebel geben und würzen.

Sahne angießen und etwas köcheln lassen.

Zitronensaft, Petersilie und Sauerrahm unterrühren und nochmal abschmecken.

Passt super zu Shileo-Reis mit Putenmedaillons.

Aufstriche und Dips

Auberginen Dip

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

350 g Aubergine
1 EL Tahin (Sesampaste)
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Petersilie
etwas Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 230°C Umluft vorheizen.

Aubergine halbieren, mehrfach mit einer Gabel einstechen und die Schnittflächen mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Im Ofen 30 Minuten backen, bis die Aubergine weich ist. Kurz abkühlen lassen.

Dann alle Zutaten mit der Aubergine in einem hohen Rührbecher mit dem Zauberstab vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feta-Aufstrich

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

100 g Feta
75 g Schmand
50 g Frischkäse
2 EL Olivenöl nativ
1 TL italienische Kräuter
Paprika, Pfeffer nach Belieben
8 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen

ZUBEREITUNG

Feta mit einer Gabel zerdrücken, Schmand, Frischkäse, Olivenöl dazugeben und unterrühren.

Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Anschließend Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Knoblauch kleinhacken und in den Aufstrich einrühren. Im Kühlschrank noch ein paar Stunden ziehen lassen.

Violas Tipp:

„Felicia, die Glückliche“, mein italienisches Gewürz, passt hier super dazu.

Beilagen

Chili-Pommes

1 Portion

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

100g Kohlrabi

Kurkuma

Paprikapulver edelsüß

Knoblauchgranulat

Pfeffer

Chilipulver

Olivenöl

(in der Stabilisierungsphase etwas Salz)

ZUBEREITUNG

Kohlrabi in Pommesform schneiden. Mit Kurkuma, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Chili, Pfeffer und etwas Olivenöl mischen und kurz ziehen lassen.

Den Backofen in der Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die Kohlrabi Streifen backen bis die Ränder etwas Farbe bekommen.

Herausnehmen und genießen.

Selleriepommes

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage
3 Portionen*

ZUTATEN

300 g Knollensellerie

2 EL Olivenöl

Paprika, Rauchpaprika, Pfeffer, Knoblauchgranulat

Dazu

Selbstgemachte Mayonnaise

Selbstgemachtes Ketchup

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Schneide einen Teil der Sellerieknolle ab und schäle ihn, 300g abwiegen.

In etwa 5 mm dicke Scheiben teilen und anschließend die Scheiben in Pommesform schneiden.

„Pommes“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Olivenöl und Gewürze darüber streuen und mit den Händen gut vermengen.

Für etwa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Mozzarella Tagliatelle

*2-3 Portionen je nach verwendeter Soße
Stabilisierungsphase, Tag hängt von Beilagen und Soße ab*

ZUTATEN

1 Kugel Biomozzarella
1 EL Albaöl
3 Eier von glücklichen Hühnern
1 EL Flohsamen gemahlen
Etwas Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mozzarella kleinpflücken und mit den Eiern und 1 EL Albaöl im Mixer oder mit dem Zauberstab zu einer homogenen Masse pürieren.

Auf das Backpapier streichen und 6-8 Minuten im Ofen backen. Rausnehmen und in dünne Streifen schneiden. Fertig sind deine Tagliatelle.

Gerösteter Mandel-Brokkoli

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

300 g Brokkoli

1 EL Avocadoöl

50 g Mandeln

(in der Stabilisierung zusätzlich ½ TL gutes Salz)

schwarzer Pfeffer

1 EL gehackte, frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und 5 Minuten in Avocadoöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben. Mandeln grob hacken und auf den Brokkoli streuen.

Mit Pfeffer (und in der Stabilisierung etwas Salz) bestreuen und 7 Minuten in den Ofen geben, bis die Mandeln duften. Aus dem Ofen nehmen und Petersilie darüber streuen.

Geröstetes Herbstgemüse

6 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

300 g Hokkaido Kürbis

300 g Rosenkohl

(in der Stabilisierung zusätzlich 50 g rote Zwiebel)

2 EL Avocadoöl

2 TL Apfelessig

1 TL mittelscharfer Senf selbstgemacht

1 TL Kräuter der Provence

(in der Stabilisierung zusätzlich 1/2 TL gutes Salz)

1/2 TL schwarzer Pfeffer

40 g Mandeln, grob gehackt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hokkaido in ca. 2 cm große Würfel schneiden. (Den Hokkaido brauchst du nicht schälen.) Beim Rosenkohl Stiele abschneiden, äußere Blätter entfernen und halbieren. (In der Stabiphase die Zwiebel zusätzlich in feine Ringe schneiden)

Hokkaido, Rosenkohl (und Zwiebel) auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Die restlichen Zutaten, bis auf die Mandeln, verrühren und mit dem Gemüse mischen. 25 Minuten in den Ofen geben (nach ca. 12 Minuten das Gemüse einmal wenden).

Dann aus dem Ofen holen und die gehackten Mandeln über das Gemüse streuen und für weitere 5-7 Minuten in den Ofen schieben. Das Ofengemüse passt super zu Omelett, Eierspeisen, Rind, Wild oder Geflügel.

Violas Tipp: „Manon, die Herrliche“, unser französisches Gewürz.

Mandel-Bohnen

5 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g grüne Stangenbohnen (falls TK vorher auftauen)

2 EL Olivenöl

70 g gehobelte Mandeln

3 Knoblauchzehen

2 EL Zitronensaft

(ab der Stabilisierungsphase 1/2 TL gutes Salz)

1/2 TL schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und die Mandeln darin 5 Minuten rösten.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Die Knoblauchscheiben zu den Mandeln hinzufügen, unterrühren und erhitzen, bis der Knoblauch goldbraun ist. Auf niedrigster Stufe warmhalten.

Bohnen in einen Topf mit Wasser geben und zum Kochen bringen. Kurz kochen lassen, dann in ein Sieb abgießen.

Zum Schluss alles mit den Bohnen zusammen in eine Schüssel füllen, miteinander vermengen und abschmecken.

Topinambur-Püree

Stabilisierungsphase, grüne Tage
5 Portionen

ZUTATEN

500 g Topinambur geschält

100 g Butter

100 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Topinambur schälen und ca. 15 Minuten in kochendem Wasser mit einem Schuss Zitronensaft (verhindert das Grauwerden der Knolle) weichkochen, dann abgießen.

Parmesan reiben und Knoblauch hacken.

Parmesan, Butter und Knoblauch zum Topinambur geben und mit einem Pürrierstab zu einem sämigen Püree verarbeiten. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken.

Blech-Rosenkohl

Aktivierungsphase, grüne Tage
7 Portionen

ZUTATEN

750 g Rosenkohl

Olivenöl

Muskat, Pfeffer, Knoblauch

ZUBEREITUNG

Rosenkohl mit etwas Wasser ca. 15 Minuten dämpfen.

Die Rosenkohlröschen halbieren und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln und würzen.

Bei ca. 180° C für ca. 15 - 20 Minuten "anrösten".

Knödel

2 Portionen

Stabilisierungsphase, Tag abhängig von Beilagen

ZUTATEN

200 g körniger Frischkäse

60 g Kartoffelfasern oder Bambusfasern (mein Favorit)

10 g Guarkernmehl

20 g Leinsamenmehl

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 TL Salz

Gewürze (Kurkuma, Pfeffer, Kräuter)

ein Schluck Mandelmilch

20-30 g Butter zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten mischen.

Nasse Zutaten dazu geben und zu einem Teig kneten. Knödel mit nassen Händen formen.

In kochendes Wasser geben und 3-5 Minuten kochen, bis die Knödel im Topf oben aufschwimmen.

Knödel Variation 2

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

*Die zeitaufwendigere Variante, aber auch meiner
Meinung nach die bessere.*

ZUTATEN

500 g Pastinake

1 große Möhre

2 EL Butterschmalz

60 g Butter

1 EL Flohsamenschalenpulver

2 Eigelb

Salz

Thymian

ZUBEREITUNG

Pastinake und Möhre schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsewürfel darin für etwa 5 Minuten anbraten und mit 150 ml Wasser ablöschen.

Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten offen garen lassen, bis die Gemüsewürfel gar sind und das Wasser verdampft ist. Gemüse in ein hohes Gefäß geben und mit den übrigen Zutaten zu einem glatten, feinen Teig pürieren.

Mit Salz und Thymian abschmecken und **2 Stunden** im Kühlschrank ruhen lassen.

Eine Rolle aus dem Teig formen. Mit einem Esslöffel Teig abstechen und mit nassen Händen Kugeln daraus formen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, leicht salzen. Dann Hitze reduzieren, so dass das **Wasser nicht mehr kocht**.

Klöße sanft ins Wasser gleiten lassen und im **warmen** Wasser ziehen lassen.

Ab dem Moment, an dem die Klöße an die Wasseroberfläche aufgestiegen sind, noch 2-3 Minuten ziehen lassen, dann herausfischen und als **Gemüsebeilage** reichen.

Semmelknödel

4 Knödel

Ab der Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

150 g selbstgemachtes, trockenes Baguette (Rezept französisches Baguette)

1 Ei von glücklichen Hühnern

35 ml Schlagsahne

35 ml Wasser

½ TL Guarkernmehl

1 TL Bambusmehl

getrocknete Petersilie

Salz, Pfeffer, Muskat

1 EL Gartenkräuter

1 kleine Zwiebel

je 1 EL Albaöl für Knödel und Soße

ZUBEREITUNG

Zuerst Oberfläche des Baguettes mit einer Reibe separat abreiben (brauchen wir erst am Ende) und beiseitestellen.

Das übrige Baguette in kleine Würfelchen schneiden, Zwiebel häuten und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Sahne und Wasser vermischen.

In einer kleinen Pfanne Albaöl erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig anbraten, dann mit Schlagsahne-Wasser-Gemisch ablöschen und über die

Baguette Würfel gießen. 10 Minuten ziehen lassen.

Im Anschluss mit den restlichen Zutaten verkneten.

Jetzt einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

4 Knödel aus der Masse formen und in kochendem Wasser 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit in einer beschichteten Pfanne Albaöl erhitzen und die beiseitegestellten Baguette Brösel darin goldbraun anrösten und auf die fertigen Semmelknödel geben.

Gebratene Champignons

3 Portionen

Ab Stabilisierungsphase, grüne Tage

Ohne Sojasoße und Salz auch für

Aktivierungsphase, grüne Tage geeignet.

ZUTATEN

300 g braune, frische Champignons

2 EL Olivenöl

2 EL Sojasoße (glutenfrei, salzarm)

1 Knoblauchzehe

1 TL Rosmarin

1 TL Thymian

1 TL Oregano

½ Bund frische Petersilie

1 Prise gemahlenen Muskat

1 Prise Salz

1 Prise schwarzen Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pilze putzen und vierteln. Petersilie fein hacken, Knoblauch schälen und ebenfalls hacken.

Öl in der Pfanne gut erhitzen. Champignons ins Öl geben und 1 Minute scharf anbraten. Hitze reduzieren und den gehackten Knoblauch, sowie die Sojasoße dazu geben und gut vermengen. Rosmarin und Thymian dazugeben und mit schwarzem Pfeffer, ggf. Salz und etwas Muskat würzen, gut vermengen und abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen, Oregano und gehackte, frisch Petersilie dazu geben.

Violas Tipp: Champignons aus der Pfanne würze ich am liebsten mit „Nizza, der Siegerin“.

Eierspeisen

Avocado Spiegelei

Aktivierungsphase, grüne Tage

2 Portionen

Durch Avocado (Obst) als dritte Mahlzeit

ZUTATEN

1 Avocado

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 EL Albaöl

(ab der Stabilisierungsphase 1 Prise gutes Salz)

Pfeffer

ggf. ein paar Sprossen

Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

Avocado in Spalten schneiden.

Albaöl in der Pfanne erhitzen und die Avocado Spalten kurz anbraten.

Eier aufschlagen und zwischen den Avocado Spalten zu Spiegeleiern braten.

Mit Pfeffer (in Stabilisierungsphase zusätzlich mit etwas gutem Salz) abschmecken.

Liebevoll auf einem Teller anrichten und ggf. mit ein paar Sprossen und Kräutern toppen.

Violas Tipp: Gebratene oder gekochte Eier würze ich gerne mit „Laylany, der Blume des Lebens“ oder „Nizza, der Siegerin“.

Deviled Eggs

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

6 Eier von glücklichen Hühnern

40 g selbstgemachte Mayonnaise

1 TL selbstgemachten Senf

Petersilie

Gewürze (Pfeffer, Chili, Paprika etc.) und Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

Eier für zehn Minuten hart kochen (Eigelb muss fest sein). Eier abschrecken und komplett abkühlen lassen. Dann erst schälen und halbieren.

Liebevoll das Eigelb mit einem Löffel herausholen und in eine Schüssel geben.

Eigelbe mit Mayonnaise, Senf, Gewürzen und Pfeffer mit einer Gabel zu einer glatten Masse verarbeiten. Anschließend die Kräuter vorsichtig unterrühren.

Masse in einen Spritzbeutel mit Stermentülle geben und die Eiweißhälften mit der Masse füllen.

Gefüllte Eier Deluxe mit verschiedenen Füllungen

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage (um auf die 100g Salat zu kommen, am besten auf Salatbett servieren)

ZUTATEN

12 Eier von glücklichen Hühnern

Kressefüllung

40 g selbstgemachte Mayonnaise

¼ Kästchen Kresse

1 TL Meerrettich

1 TL mittelscharfer Senf selbstgemacht

1 TL Weißweinessig

Pfeffer

Füllung Oliven

40 g selbstgemachte Mayonnaise

30 g schwarze Oliven ohne Kern

1 Knoblauchzehe

½ TL selbstgemachter mittelscharfer Senf

½ TL Weißweinessig

1 Prise Oregano

Pfeffer

Lachs- Radieschen-Füllung

40 g selbstgemachte Mayonnaise

30 g geräucherter Lachs

2 Radieschen

½ TL mittelscharfer Senf selbstgemacht

½ TL Weißwein Essig

1 TL feingehackten Dill

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Eier hartkochen, abschrecken und auskühlen lassen. Dann pellen, halbieren und Eigelbe vorsichtig auslösen.

Das Eigelb auf 3 Schüsseln verteilen (4 Eigelbe pro Schüssel). Die Eiweißhälften zur Seite stellen.

Für Kresse-Füllung

Kresse fein hacken und mit Meerrettich, Mayonnaise, Senf und Essig zum Eigelb geben. Mit einer Gabel alles miteinander vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Die Masse mit einem Spritzbeutel auf 8 Eiweißhälften verteilen und mit etwas zusätzlicher Kresse garnieren.

Für Oliven-Knoblauch-Füllung

Mayonnaise, Senf und Essig zum Eigelb geben und gut miteinander vermischen. Knoblauch pressen, Oliven fein hacken (ein wenig für das Topping zur Seite stellen) und mit dem Oregano zu einer Masse vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Die Ei Masse mit einem Spritzbeutel auf 8 Eiweißhälften verteilen und mit den restlichen Oliven und etwas Oregano garnieren.

Für Lachs-Radieschen-Füllung

Mayonnaise, Senf und Essig zum Eigelb geben und gut miteinander verrühren. Den Räucherlachs in feine Stückchen schneiden (ein bisschen was davon fürs Topping zur Seite stellen).

Radieschen abspülen und in feine Scheiben schneiden. Den fein gehackten Lachs und etwa 2/3 des Dills zur Eiermasse geben und gut vermengen. Mit Pfeffer würzen.

Die Masse mit einem Spritzbeutel auf 8 Eiweißhälften verteilen und mit Radieschen-Scheiben, Lachs und Dill garnieren. Bis zum Verzehr kaltstellen oder sofort essen.

Eier in Senf-Kräuter-Sauce

2 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 Frühlingszwiebel

½ Bund Kerbel

1 EL Estragon

2 EL Albaöl

1 Knoblauchzehe

3 EL selbstgemachter Senf

60 ml Weißweinessig

30 ml Wasser

60 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

1-2 TL Zitrusfasern (alternativ ¼ TL Guarkernmehl)

etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Eier 8 Minuten lang hart kochen.

Die Kräuter abspülen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel fein würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen. Das Albaöl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebel und Knoblauch hinzugeben und glasig dünsten.

Mit Weißweinessig, Wasser und Sahne ablöschen und unter Rühren 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Senf und Zitronensaft

würzen, die gehackten Kräuter hinzufügen und für weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Die Zitrusfasern (alternativ Guarkernmehl) hinzufügen und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Die fertigen Eier pellen, halbieren und mit Soße auf zwei Tellern anrichten.

Eierfrikadellen

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

An grünen Tagen 100g Salat oder Gemüse dazu

ZUTATEN

6 Eier von glücklichen Hühnern

1 rohes Eigelb

Albaöl

Petersilie

Pfeffer

Paprika

ZUBEREITUNG

6 Eier hartkochen, abschrecken, etwas abkühlen lassen, schälen und zerkleinern. Mit einem rohen Eigelb mischen und ordentlich würzen.

Zu Frikadellen formen, in einer Pfanne Albaöl erhitzen und die Eierfrikadellen darin kräftig anbraten.

Mega einfach und super zum Mitnehmen.

Eier-Muffins

*6 Muffins (3 Portionen)
Stabilisierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

300 g Blattspinat

100 g Feta

Albaöl

Pfeffer

etwas gutes Salz

Paprika, edelsüß

Muskat, gemahlen

Schnittlauch, Oregano, Petersilie

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 200 °C Umluft vor.

Spinat waschen und trocknen, Feta in Würfelchen schneiden. Blattspinat in einem Topf mit etwas Albaöl andünsten, bis er zusammengefallen ist und mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Verquirle die Eier zu einer homogenen Masse und würze sie ebenfalls etwas.

Blattspinat auf die Muffinformen aufteilen, Eiermischung dazu gießen und Feta Würfel in die Mitte der Muffins drücken. Für 12 Minuten im Ofen backen.

Mozzarella Taco gefüllt mit Eiersalat

2 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

200 g geriebenen Mozzarella
2 Eier von glücklichen Hühnern
Kräuter
2 EL Mayonnaise selbstgemacht

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die 2 Eier kochen, abschrecken, abkühlen lassen.

Geriebenen Mozzarella in Kreisen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streuen und 15 Minuten backen.

Die 2 Eier schälen und kleinschneiden, mit 2 EL selbstgemachter Mayonnaise und den Kräutern verrühren.

Die Mozzarella Fladen aus dem Ofen hole und sofort warm zu einem Taco formen (geht am besten, wenn du sie auf die Stiele von Kochlöffeln hängst, die über zwei Gläsern liegen).

Die Taco Shells kannst du dann mit dem Eiersalat aus den zwei hartgekochten Eiern, den Kräutern und den 2 EL von deiner selbstgemachter Mayo füllen.

Schneller Eiersalat

4 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern
200 g Hüttenkäse
4 EL Schmand
2 TL mittelscharfer Senf selbstgemacht
2 EL Schnittlauch
(an grünen Tagen: Salz)
Pfeffer
Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

Eier hartkochen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die hartgekochten Eier in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken. Die restlichen Zutaten dazu geben und miteinander vermengen.

Drei-Käse-Fritatta mit Spinat

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 g Parmesan
60 g Gorgonzola
125 g Mozzarella
8 Eier von glücklichen Hühnern
500 g Blattspinat
30 g Butter
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Grill vorheizen.

Parmesan fein reiben und mit den Eiern verquirlen.

Blattspinat waschen und trockentupfen oder schleudern, Butter in einer großen Pfanne erhitzen.

Knoblauch fein hacken und mit dem Spinat in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Blattspinat in eine Auflaufform geben und die Ei-Parmesan-Mischung darüber gießen.

Gorgonzola und Mozzarella würfeln und die Fritatta damit belegen.

15 Minuten im Backofen backen.

Omelett

Eier Omelett mit Schafskäse

*Stabilisierungsphase, grüne Tage
2 Portionen*

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

Pfeffer, Muskat

80 g Schafskäse

200 g Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

Albaöl

ZUBEREITUNG

Kirschtomaten vierteln, Knoblauch schälen und klein schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl den Knoblauch anschwitzen, dann die Tomaten dazugeben und kurz köcheln lassen und zur Seite stellen.

In der Zeit die 4 Eier mit Pfeffer und Muskat verquirlen. In zwei gefetteten Pfannen 2 Omeletts braten (bis die Oberseite stockt).

Mit jeweils 40 g zerbröseltem Schafskäse und den Knoblauch-Tomaten füllen, zusammenklappen und mit mediterranen Kräutern bestreuen.

Lachs-Omelett

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

80 g Räucherlachs, geschnitten
3 Eier von glücklichen Hühnern
1 EL Sahne
Pfeffer
Dill zum Bestreuen
Kokosöl zum Backen

ZUBEREITUNG

Eier mit Sahne verquirlen.

Lachs in Kokosöl leicht anbraten, auf zwei geölte Pfannen aufteilen und jeweils die Hälfte der Eiermasse darüber geben und stocken lassen.

Auf zwei Teller geben, hälftig zusammenklappen und mit Dill bestreuen

Omelett an Champignonrahm-Spinat

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 g Blattspinat

150 g Champignons

50 ml Gemüsebrühe, aus Gemüsepaste (Grundlagen)

2 EL Sauerrahm

1/2 Bio (!!) Zitrone (wir brauchen die Schale)

Ein bisschen gutes Salz, Pfeffer und eine Prise Muskat

2 EL Schnittlauch

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 TL Sojasoße (salzarm, glutenfrei)

3 EL Wasser

1 TL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG

Blattspinat waschen, trockentupfen und putzen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch würfeln.

Champignons und Knoblauch in einem Topf (mit passendem Deckel) in etwas Olivenöl anbraten, mit Brühe ablöschen und Spinat zugeben.

Bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, anschließend von der Herdplatte nehmen.

Sauerrahm mit etwas Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, Pfeffer und Schnittlauch verrühren und unter das Gemüse heben.

Ei, Sojasoße und Wasser verquirlen.

Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl auspinseln und erhitzen. Die Hälfte des Ei-Wassergemischs zugeben und bei kleiner bis mittlere Hitze nacheinander 2 Omeletts backen. Die Omeletts mit dem Spinat-Rahmpilz-Gemisch füllen und genießen.

Omelett mit Grillgemüse

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

frische Petersilie

1 EL Olivenöl

60 g Paprika

70 g Zucchini

70 g Aubergine

1 Knoblauchzehe

Chiliflocken

1/2 TL Kreuzkümmel

Prise Muskat

Etwas Thymian und Oregano

Etwas Kokosöl

ZUBEREITUNG

Paprika, Zucchini und Aubergine waschen, in kleine Stücke schneiden, Knoblauch in feine Streifen schneiden und alles zusammen in Olivenöl anbraten.

In der Zwischenzeit die Petersilie hacken.

Eier miteinander gut verquirlen, pfeffern, die gehackte Petersilie zugeben und in der Pfanne mit Kokosöl nacheinander zwei Omeletts backen.

Anschließend das Grillgemüse auf die Omeletts aufteilen, das Omelett umklappen und genießen.

Violas Tipp: „Olympia, die Himmlische“, mein griechisches Gewürz, passt hier gut.

Omelett Tomate-Mozzarella

1 Portion

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Ei von glücklichen Hühnern

100 g Tomaten

Kokosöl

100 g Mozzarella

Pfeffer

Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Das Ei verquirlen und mit Pfeffer würzen. Tomaten und Mozzarella in feine Scheiben schneiden.

Pfanne (mit Deckel) mit Kokosöl einpinseln und das verquirlte Ei bei schwacher Hitze in die Pfanne geben.

Sofort mit den Tomatenscheiben belegen, dann Mozzarella Scheiben darauf verteilen und mit Basilikumblättern garnieren. Bei schwacher Hitze 5 Minuten zugedeckt backen.

Omelettwrap mit Räucherlachs

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

150 g Räucherlachs
190 g Rucola
2 Eier von glücklichen Hühnern
10 g Schnittlauch
1 EL Frischkäse
1 TL Meerrettich
Pfeffer
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Rucola waschen, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden (am besten geht das mit einer Schere).

Frischkäse mit Meerrettich verrühren und beiseitestellen. Eier, Pfeffer und Schnittlauch in eine Schüssel geben und verquirlen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Hälfte der Ei-Mischung in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten leicht braten, bis das Omelett durchgegart ist.

Omelett aus der Pfanne nehmen und das zweite Omelett ausbacken.

Die beiden Omeletts mit der Frischkäse-Meerrettich-Masse bestreichen und mit geräuchertem Lachs und Rucola belegen. Vorsichtig einrollen und halbieren. Sofort servieren.

Omelettwrap mit Hackfüllung

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

150 g Putenhackfleisch
100 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
2 Eier von glücklichen Hühnern
10 g getrocknete Tomaten
1 EL Frischkäse
2 EL Feta
Salz, Pfeffer, Muskat
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Knoblauch pressen.

Die getrockneten Tomaten kleinwürfeln und mit dem Knoblauch zum Hackfleisch geben.

Den Feta zerkrümeln und unter das Hackfleisch mischen. Pfanne von der Herdplatte nehmen und anschließend den Spinat unter das Hackfleisch heben.

Eier verquirlen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hälfte der Ei-Mischung in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten braten, bis

das Omelett durchgegart ist, dann kurz wenden und von der anderen Seite etwa 1 Minute anbraten. Omelett aus der Pfanne nehmen und das zweite Omelett ausbacken.

Die Omeletts mit Frischkäse und der Hack-Spinat-Feta Mischung belegen. Vorsichtig einrollen und servieren.

Aufläufe

Grundkonzept für Aufläufe

Aufläufe sind so unkompliziert und mit wenig Aufwand verbunden. Meist bestehen sie aus drei Komponenten – versuche einfach mal kreativ im Rahmen deiner Eiweißportion und 100 g Gemüse zu kombinieren.

Aufläufe sind in die grünen Tage einzuordnen.

Sobald Milchprodukte (z.B. Käse, Sahne), Zwiebeln und Salz dabei sind, fallen diese Gerichte natürlich in die Stabilisierungsphase und in die grünen Tage.

Gemüse:

Super eignen sich alle Kohlsorten: Weißkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl... Wässrige Gemüsesorten und alles, was matschig wird, eignet sich weniger (Tomaten, Zucchini etc.)

Protein:

Fisch und Fleisch, die sich auch für Pfannengerichte eignen, sind super geeignet.

Hackfleisch, Geflügel, festfleischiger Fisch wie Lachs (Weißfisch ist nach 45 Minuten im Ofen nur noch Matsche Pampe).

Gewürze:

Salz (ab der Stabilisierungsphase!), Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver edelsüß, scharf oder geräuchert, Chili und viele Kräuter.

Angeschwitzte Frühlingszwiebeln sind auch mega für den Geschmack.

Probiere dich da mal etwas aus.

Wasser nicht vergessen, du brauchst den Dampf im Ofen.

Käse ab der Stabilisierungsphase:

Ziegenschnittkäse, Feta, Mozzarella, Gouda sind hier super.

Kreativ werden lohnt sich, am besten nutzt du **saisonale Gemüsesorten**.

Im Herbst und Winter sind Kürbisse und Knollensellerie super, im Frühjahr und Sommer ist es vielleicht eher Spargel.

Blumenkohlauf

*Super zum Vorbereiten
Portionen 4*

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage
(Abwandlungen für Stabilisierung in Klammern)*

ZUTATEN

500 g Hähnchen- oder Putenbrustfilet
140 g Blumenkohl Röschen
140 g Brokkoli Röschen
50 g rote Paprika
50 g gelbe Paprika
4 Zehen Knoblauch
15 g Bio -Tomatenmark
30 g Olivenöl
150 g Wasser
(in der Stabilisierungsphase 100 g Ziegenschnittkäse)
1 TL Pfeffer
½ TL Chilipulver
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Curry
(in der Stabilisierungsphase 1,5 EL Salz)
einige frische Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen und waschen.

Knoblauch schälen und grob kleinschneiden.

Basilikum kleinschneiden.

Paprika entkernen und in kleine Quadrate schneiden.

Geflügel waschen, trockentupfen und in mundgerechte Happen schneiden.

Alles in eine Auflaufform (am besten mit Deckel) geben.

Wasser mit Tomatenmark, Gewürzen, Knoblauch und Basilikum pürieren. Das Gemüse / Geflügel damit übergießen und vermengen.

In Stabilisierungsphase den Käse reiben und darüber verteilen.

Die Form mit einem Deckel abdecken und 45 Min schmoren lassen.

Nach den 45 Min den Deckel abnehmen, den Herd auf 200 °C Ober-/Unterhitze hochdrehen und weitere 20 Minuten backen lassen.

Violas Tipp:

Was passt hier besser dazu als mein Curry Madras?

Kürbis-Brokkoli-Auflauf mit Feta

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Hokkaido Kürbis
150 g Brokkoli Röschen
4 Frühlingszwiebeln
400 g Hühnerbrustfilet
4 Knoblauchzehen
400 g Sahne
300 g Feta
etwas gutes Öl
Chili, Pfeffer, Paprika, Muskat

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis in 1-2 cm große Würfel schneiden (Hokkaido musst du nicht schälen), salzen, pfeffern und im Ofen 20 Minuten rösten. Den Brokkoli putzen und in kleine, mundgerechte

Röschen teilen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Den Knoblauch hacken.

Die Hühnerbrust waschen, trockentupfen und in kleine Happen schneiden. Hähnchenwürfelchen und Frühlingszwiebeln in etwas Öl anrösten.

Knoblauch dazugeben, kurz mit anschwitzen und mit der Sahne ablöschen. Gut pfeffern und weitere 5 Minuten einkochen.

Die Brokkoli Röschen mit dem gerösteten Kürbis vermengen und mit dem Sahne-Hühnchen-Gemisch übergießen und gut vermischen.

Feta darüber bröseln und bei 180 °C ca. 20 Minuten im Ofen garen.

Brokkoli-Chicken-Champignon-Auflauf

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

300 g Brokkoli
100 g Karotten
200 g braune Champignons
5 Frühlingszwiebeln
600 g Hähnchenbrustfilet
Olivenöl
200 g Sahne
250 g Quark 40 %
3 Knoblauchzehen
2 TL Paprikapulver edelsüß
2 EL Tomatenmark
½ TL Chili
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
2 TL Bohnenkraut
1 ½ TL gutes Salz
2 TL Pfeffer
200 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch schälen, grob hacken und mit Sahne, Quark, Paprikapulver, Tomatenmark, Chili, rosenscharfem Paprikapulver, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer pürieren.

Brokkoli waschen und in mundgerechte Röschen zerteilen. Die Karotten schälen und in Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe, das Hähnchenbrustfilet in kleine Scheiben schneiden.

Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

Jetzt den Brokkoli und die Möhren portionsweise in einer großen Pfanne mit Öl anbraten, bis es leicht braune Stellen bekommt, dann in eine Auflaufform geben.

Die Frühlingszwiebeln in der Pfanne anbraten, das Hähnchen dazugeben und braten, bis es braune Röststellen hat.

Herdplatte ausschalten und die vorbereitete Soße mit dem Fleisch vermengen.

Alle Zutaten vermengen und in die Auflaufformen geben. Käse reiben und über deinem Auflauf verteilen.

20 Minuten überbacken.

Shepherd`s Pie

10 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1000 g Geflügelhackfleisch (ganz original wäre Lamm Hack)

1 kleine Gemüsezwiebel

100 g Petersilienwurzel

300 g grüne Bohnen frisch

1 EL Kartoffelfasern

4 Zehen Knoblauch

2 TL Rosmarin

20 g Albaöl

1 EL Apfelessig

1 EL Bio Tomatenmark

1 TL Zimt

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Für das Püree:

300 g Blumenkohl frisch

100 g Knollensellerie

60 g Butter

100 g Frischkäse

200 g Cheddar

1 ½ EL Kartoffelfasern

Salz

Pfeffer

Muskat

Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser und etwas Salz aufsetzen.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Sellerie, Petersilienwurzel und Gemüsezwiebel schälen und würfeln.

Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in kurze Stücke schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Die Zwiebel in 1 EL Butter anschwitzen, das Hackfleisch zugeben und scharf anbraten.

Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer zugeben.

Apfelessig und Tomatenmark verrühren und Pfanneninhalte damit ablöschen.

Petersilienwurzel und Bohnen zugeben und kurz mitdünsten.

Mit wenig Wasser ablöschen, mit Kartoffelfasern andicken (es soll cremig sein) und abschmecken.

In eine Auflaufform geben und zur Seite stellen.

Blumenkohl und Sellerie für 20 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser (gegebenenfalls 1 TL Salz hinzufügen) weichkochen, dann abgießen und Butter, Frischkäse, etwas Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer zugeben und pürieren.

Abschmecken und mit 1,5 EL Kartoffelfasern binden.

Anschließend den geriebenen Käse unterheben.

Die Püree-Masse auf dem Hackfleisch verteilen (es sollte die Hackmasse komplett abdecken).

30 Minuten im Ofen backen und heiß servieren.

Sauerkrautauflauf für die Seele

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Weinsauerkraut, am besten ungesüßt

500 g Putenhack

4 Frühlingszwiebeln

100 g Tomaten

200 g Sahne

100 g Frischkäse

30 g Butter

50 g Parmesan gerieben

3 Eier von glücklichen Hühnern

2 EL Bio Tomatenmark

Salz, Pfeffer

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Butter in der Pfanne zerlassen, Frühlingszwiebeln darin sanft anbräunen. Hackfleisch zugeben und weiterbraten.

Tomaten grob würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben, kurz mitdünsten. Pfanne von der Herdplatte nehmen und das

Tomatenmark einrühren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Die Eier mit dem Frischkäse glattrühren, dann mit Sahne und Parmesan zugeben und anschließend pfeffern.

Sauerkraut mit Hackfleisch mischen, in die Auflaufform füllen und die Sahne-Ei-Mischung darüber geben.

Für 20 Minuten im Ofen backen und danach sofort heiß und dampfend servieren.

Brokkoli Hähnchen Auflauf

4 Portionen

Stabilisierung, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Brokkoli

450 g Hähnchenbrustfilet

200 g Creme fraiche

100 g Cheddar

1 TL Gemüsepaste selbstgemacht (siehe Grundlagen)

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Brokkoli waschen, kleinschneiden.

Einen Topf mit Wasser und der Gemüsepaste zum Köcheln bringen und den Brokkoli darin garen.

Hähnchen kleinschneiden und in etwas Öl anbraten.

Knoblauch kleinhacken und zum Hähnchen in die Pfanne geben.

Anschließend Hähnchen, Knoblauch und Brokkoli in eine

Auflaufform füllen, pfeffern, ggf. leicht salzen und mit

Gewürzen deiner Wahl abschmecken. Creme fraiche dazugeben und unterheben. Mit Cheddar bestreuen und für ca. 10 Minuten in den Ofen schieben.

Dann für weitere 2 Minuten die Grillfunktion einschalten, damit der Käse leicht braun wird. Aus dem Ofen holen und genießen.

TIPP

Wenn du keinen Brokkoli magst, kannst du ihn gegen Romanesco oder Blumenkohl austauschen.

Chicken Curry Auflauf

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrustfilet oder Innenbrustfilet

200 g Paprika

250 g Zucchini

200 ml Kokosmilch oder Sahne

100 g Creme fraiche

100 g Cheddar

50 g Zwiebel

1 EL Currypulver

1 Zehe Knoblauch

Salz und Pfeffer

weitere Gewürze nach Wahl

Avocado- oder Kokosöl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch hacken, Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne in etwas Öl anbraten. Hähnchenfleisch kleinschneiden, in die Pfanne geben und mit den Zwiebeln anbraten, dann Currypulver und den kleingehackten Knoblauch hinzugeben.

Paprika kleinschneiden (egal ob rot, gelb, grün oder gemischt) und mitanbraten.

Zucchini in Würfelchen schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Nach ca. 4 Minuten Creme fraiche und Sahne (oder Kokosmilch) dazugeben. Gründlich mischen und für ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und weiteren Gewürzen abschmecken. Cheddar reiben.

In eine Auflaufform geben, mit Cheddar bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Eintöpfe

Kohl-Eintopf

(für 4 Personen)

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 g Lauch

150 g Grünkohl

100 g Wirsing

100 g Kohlrabi

1 Zwiebel (dient nur dem Geschmack, wird nicht mitgegessen)

500 ml Gemüsebrühe (aus Gemüsepaste - Grundlagen)

600 g Suppenfleisch vom Rind oder Hühnergeschnetzeltes
(ab Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer, Chiliflocken, Curry, Knoblauch, Cheyenne Pfeffer,
Majoran, Oregano, Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen und trocken tupfen, ggf. kleinschneiden.

Die Zwiebel schälen und halbieren.

Das Gemüse putzen, trockentupfen und in mundgerechte Happen schneiden.

Suppenfleisch mit dem Kohlrabi in einen großen Topf geben und mit der selbstgemachten Brühe aufgießen.

Bei mittlerer Hitze etwa 2 Stunden köcheln lassen.

Jetzt die restlichen Gemüsesorten zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen, dann mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Rosenkohl-Eintopf

8 Personen

Mit Abwandlungen ab der Aktivierungsphase angrünen Tagen

Rezept im Original: Stabilisierungsphase, grüneTage

ZUTATEN

800 g Putenkeule ohne Knochen

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln (in Aktivierung 8 Frühlingszwiebeln)

2 EL Olivenöl

2 TL Senfsamen

1 Lorbeerblatt

1 TL Kümmel

Salz (in Aktivierung weglassen)

Pfeffer

400 ml Gemüsebrühe (aus Gemüsepaste – Grundlagen)

800 g Rosenkohl

150 g Schmand (in Aktivierungsphase ca. 100 ml ungesüßte

Pflanzenmilch)

1 Bund Dill

Änderungen für Aktivierungsphase

*In der Aktivierungsphase ersetzt du die **Zwiebeln** mit 8 Frühlingszwiebeln, lässt das **Salz** weg und ersetzt den **Schmand** mit 100 ml ungesüßter Mandelmilch.*

ZUBEREITUNG

Putenfleisch in Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch gut anbraten.

Knoblauch und Zwiebeln zufügen und mitbraten. Senfkörner und Kümmel zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und zugedeckt 1 ½ Stunden garen.

Rosenkohl putzen, gelbe Blätter entfernen, waschen und in leicht gesalzenem (in Aktivierungsphase nicht salzen) Wasser ca. 10 Minuten kochen.

Abgießen und abtropfen lassen, dann ebenfalls zum Putenfleisch geben und 10 Minuten ziehen lassen.

Schmand mit (Salz und) Pfeffer verrühren. Dill waschen, trockentupfen, fein schneiden und zum Schmand mischen. Eintopf mit einem Klecks Dill-Schmand (in Aktivierung ersetzt du den Schmand mit der Mandelmilch) auf tiefen Tellern anrichten.

Super zum Einfrieren (schmeckt allerdings am Folgetag noch viel besser)

Kürbis-Eintopf mit Pilzen

8 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

*In Abwandlung auch für Aktivierungsphase,
grüne Tage geeignet*

ZUTATEN

350 g Kürbis (z.B. Butternut, Muskatkürbis, Hokkaido)

300 g Champignons

1000 g Hähnchengeschnetzeltes

100 g Blattspinat

200 g Schmand (Aktivierung siehe Abwandlung)

1 Zwiebel (Aktivierung siehe Abwandlung)

2 Knoblauchzehen

600 ml Brühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

Albaöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Paprikapulver

Muskat

Walnüsse (Aktivierung siehe Abwandlung)

Abwandlung Aktivierungsphase:

Du ersetzt in der Aktivierungsphase den Schmand mit ungesüßter Mandel- oder Sojamilch+ 1 Prise Guarkernmehl zum Eindicken, die Zwiebel mit 4 Frühlingszwiebeln, lässt das Salz weg und nimmst statt Walnüssen einfach Mandeln.

ZUBEREITUNG

350 g Kürbis (bis auf Hokkaido musst du jeden Kürbis schälen) in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und zerkleinern.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem großen Topf etwas Albaöl erhitzen und das Hähnchengeschnetzelte von allen Seiten scharf anbraten, dann Hähnchenstücke herausholen und zur Seite stellen.

Im selben Topf die Zwiebel- sowie Knoblauchstücke anbraten.

Pilze dazu geben und von allen Seiten scharf anbraten.

Mit 600 ml Brühe ablöschen und die Kürbiswürfel dazu geben.

Alles 30 Minuten miteinander köcheln lassen.

Dann das Geflügel wieder dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

Jetzt den Schmand (in Aktivierung ungesüßte Pflanzenmilch mit etwas Guarkernmehl verquirlt) dazu geben und verrühren.

Den Kürbis-Pilz-Eintopf noch 10 Minuten einköcheln lassen. 5 Minuten vor dem Servieren den frischen Blattspinat dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss abschmecken.

Wenn du magst, kannst du ein paar Walnusshälften (Mandeln) hacken und zum Kürbis-Eintopf geben.

Kürbis-Putenragout

4 Personen

*Ab Aktivierungsphase mit Zutaten in Klammern /
Stabilisierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

400 g Hokkaido-Kürbis

4 EL Albaöl

600 g Putenbrustfilet

1 Zwiebel (in Aktivierung stattdessen 4 Frühlingszwiebeln)

1 EL Paprikapulver

1 TL gestoßener Kümmel

150 g Crème fraiche (in Aktivierung stattdessen 100 ml ungesüßte
Mandelmilch + eine Prise Guarkernmehl)

125 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

Saft einer Zitrone

Salz (in Aktivierung weglassen)

Pfeffer

2 EL feingehackter Petersilie

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen und trocken tupfen, ggf. kleinschneiden.

Die Zwiebel schälen und halbieren. Das Gemüse putzen, trockentupfen und in mundgerechte Happen schneiden.

Suppenfleisch mit dem Kohlrabi in einen großen Topf geben und mit der selbstgemachten Brühe aufgießen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 2

Stunden köcheln lassen.

Jetzt die restlichen Gemüsesorten zugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen, dann mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Fisch

Überbackener Kabeljau

3 Portionen

Im Original: Stabilisierungsphase, weiße Tage, wenn du Parmesan und Salz weglässt, auch für die Aktivierungsphase, weiße Tage geeignet

ZUTATEN

500 g Kabeljaufilets
80 g Parmesan, gerieben
40 g Mandelblättchen
4 TL frischer, gehackter Thymian
4 TL frische, gehackte Petersilie
4 TL Zitronensaft
4 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Thymian, Petersilie, Parmesan und Mandelblättchen in einer Schüssel vermengen.

Den Kabeljau waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch unter Wenden von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.

Danach in eine geölte Auflaufform legen und mit der Mandel-Kräuter-Masse bedecken.

Im vorgeheizten Backofen, auf oberster Schiene (!) weitere 8-10 Minuten backen.

Fish & Chips

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

„Pommes“

200 g Knollensellerie (geschält)

10 g Olivenöl

20 g Albaöl

(ab Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer

Paprikapulver scharf

Fisch

300 g Fischfilet

1 Ei von glücklichen Hühnern

30 g gemahlene Mandeln

30 Mandelmehl

(ab Stabilisierungsphase Salz)

etwas Kurkuma

je 1 EL selbstgemachte Mayonnaise

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Schneide einen Teil von der Sellerieknolle ab und schäle ihn (ohne Schale ca. 200g).

Den geschälten Teil in ca. 0,5 cm dicke „Pommes“ schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Oliven- und Albaöl darüber geben und würzen. Mische mit den Händen die Selleriestreifen durch und backe sie für etwa 25 Minuten im Ofen.

Das Ei (in Stabilisierungsphase mit etwas Salz) verquirlen und den Fisch darin wenden, danach zuerst mit der Mandelmehl-Kurkuma-Mischung, dann mit gemahlenden Mandeln panieren. Albaöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch goldbraun braten (ca. 4 Minuten pro Seite).

Mit 1 EL Mayo servieren.

Forelle Müllerin

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weißer Tag

ZUTATEN

4 ganze, ausgenommene Forellen á ca. 200 g (küchenfertig)

3 Bio-Zitronen

1 Bund Petersilie

170 ml Albaöl

250 g Mandelmehl

(in Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zitronen heiß abspülen. 2 Zitronen auspressen.

Die dritte Zitrone in gleichmäßige Scheiben schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

Die Forellen abspülen und von innen und außen säubern.

Anschließend mit einem Küchentuch vorsichtig trockentupfen. Mit etwas Saft von einer Zitrone beträufeln (in der Stabilisierungsphase salzen) und für gute 10 Minuten zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit das Mandelmehl auf einem großen Teller ausbreiten.

Die Forellen dann darin wenden, so dass sie rund rum gut bedeckt sind.

In eine große Pfanne 110 ml Albaöl hineingeben und erhitzen. Die Forellen in das heiße Öl geben und von jeder Seite etwa 6 - 8 Minuten braten. Währenddessen immer wieder heißes Öl über die Forellen gießen.

Die restlichen 60 ml Albaöl in einem kleinen Topf erhitzen, den restlichen Zitronensaft und die gehackte Petersilie dazu geben und gut miteinander vermengen.

Die fertigen Forellen aus der Pfanne nehmen und auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Mit den Zitronenscheiben anrichten. Zum Schluss etwas von dem „Zitronenöl“ über die Forellen geben und genießen.

An grünen Tagen passen dazu grüne Bohnen, gedünsteter Brokkoli oder ein grüner Salat.

Kabeljau an Gemüsesalsa

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

Stabilisierungsphase mit Zusätzen, grüne Tage

ZUTATEN

(In Stabilisierungsphase 1 kleine Zwiebel)

150 ml selbstgemachte Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

300 g Kabeljaufilet

(in Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer

40 g Salatgurke

40 g Zucchini

30 g Tomate

20 g Paprika

1 Knoblauchzehe

3 Frühlingszwiebeln

Frische Petersilie

1 Prise Kreuzkümmel

2 EL Weißweinessig

2 EL Olivenöl

70 g Rucola

ZUBEREITUNG

(In der Stabilisierungsphase Zwiebeln schälen und würfeln). Den Knoblauch fein hacken.

Die Gurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauslösen.

Die Paprika und die Zucchini waschen und trocken tupfen. Alles fein würfeln.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und Blätter hacken.

Den küchenfertigen Kabeljau in Stücke schneiden, mit Pfeffer (in Stabilisierung auch mit Salz) würzen.

In einer Pfanne Albaöl erhitzen, den Fisch anbraten und durchgaren. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warmhalten. (In Stabilisierungsphase die Zwiebel in etwas Olivenöl glasig dünsten.)

Den Knoblauch kurz in der Pfanne andünsten, danach mit Brühe ablöschen, Kreuzkümmel, (Salz,) Pfeffer, Essig und Öl dazugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Über das Gemüse geben und gut vermengen.

Den Rucola waschen und trockentupfen.

Auf 2 Tellern den Rucola anrichten, die Gemüsesalsa darüber geben und die Kabeljaustücke darauf verteilen.

Geräucherte Forelle im Rote Bete Bett

2 Portionen

*Ab Stabilisierungsphase, grüne Tage,
3. Mahlzeit wegen Apfel*

ZUTATEN

200g rote Bete frisch, vorgekocht

1/2 Apfel

1/2 Zitrone

300g geräucherte Forellenfilets

1 EL Sahnemeerrettich

1 EL Apfelessig

1 EL Olivenöl

1 EL selbstgemachten Senf

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rote Beete aus der Plastikverpackung nehmen, rote Bete Saft abgießen, dann die rote Bete grob reiben.

Den halben Apfel schälen und in kleine Würfelchen schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem frisch ausgepressten Zitronensaft beträufeln.

Geriebene rote Bete unterheben.

Aus dem Apfelessig, dem Meerrettich, dem Olivenöl, Senf und Pfeffer stellst du ein Dressing her und mischst es unter den rote Bete Salat.

Das Forellenfilet in mundgerechte Happen schneiden.

Auf zwei Tellern zuerst den rote Bete Salat anrichten, dann die Forellenhappen darüber geben.

Fischbrötchen

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

220 g geräucherte Makrelen- oder Forellenfilets oder Stremel

Lachs

2 selbstgebackenen Lieblingsbrötchen

200 g Feldsalat

Dressing:

1 TL mittelscharfer selbstgemachter Senf

1 TL Pudererythrit

1 kleine rote Zwiebel

1/2 EL Apfelessig

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Dressing für den Salat vorbereiten, den Feldsalat waschen, putzen, trockentupfen und das Dressing dazugeben. Die Lieblingsbrötchen auftoasten und aufschneiden. Die Unterseite mit dem Feldsalat belegen und ca. 110 g Fischfilet darauf betten.

Gebratene Nudeln mit Ei und Garnelen

2 Portionen

Stabilisierungsphase

*Für Aktivierungsphase Zwiebel, Salz und
Sojasoße weglassen*

ZUTATEN

1 Packung Konjaknudeln (noch besser schmeckt es mit Shileo-Nudeln)
200 g Garnelen (wenn TK, bitte vorher auftauen)
4 EL Sojasauce (salzarm, glutenfrei)
1 Knoblauchzehe
200 g Brokkoli Röschen
½ kleine Zwiebel
Chiliflocken
4 EL Olivenöl
1/2 cm frischen Ingwer
2 kleine Frühlingszwiebeln
Salz und schwarzer Pfeffer
2 Eier von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Ingwer jeweils schälen und fein hacken.

Die gewaschenen Garnelen mit Sojasauce und der Hälfte des Knoblauchs marinieren, mit Salz, Pfeffer würzen und kaltstellen. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel schälen und in dünne Halbkreise schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.

Die Konjaknudeln gut mit klarem Wasser spülen und abtropfen lassen. (Solltest du Shileo-Nudeln verwenden, diese bitte vorher kochen).

Die Eier verquirlen, salzen und pfeffern.

Die Garnelen aus der Marinade nehmen.

2 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen kurz scharf anbraten, dann herausnehmen und warmhalten.

Die Hitze reduzieren, restliches Öl dazu geben, Brokkoli Röschen, Zwiebelringe, Ingwer und Knoblauch darin dünsten. Die Sojasoße von der Garnelenmarinade dazugeben und alles gut vermischen.

Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Konjaknudeln einige Minuten in der Pfanne durchbraten, das verquirlte Ei über die Nudeln geben und stocken lassen. Jetzt Garnelen und das Gemüse dazu geben und schnell in der Pfanne vermengen.

Auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreuen.

Violas Tipp:

Mein Thaicurry „Anuphap, die Kräftige“ schmeckt hierzu genial

Wildlachs mit Rotkohl-Orangen-Salat

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (ohne Salz)

Als 3. Mahlzeit (wegen der Orange)

ZUTATEN

Rotkohlsalat:

200 g Rotkohl

Salz, Pfeffer

1 Frühlingszwiebel

1 EL Limettensaft

1/2 Orange

1 EL Olivenöl

Fischfilet:

400 g Wildlachsfilets (bei TK vorher auftauen)

Mandelmehl mit Bambusfasern gemischt

1 Ei von glücklichen Hühnern

Kokosöl

ZUBEREITUNG

Rotkohl putzen und in feine Streifen hobeln, mit ½ TL Salz und Pfeffer vermengen und mit den Händen 4 Minuten kneten.

Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.

Limettensaft und Öl unter den Rotkohl mischen.

Die Orangefilets aus der halben Orange heraustrennen, in kleine Happen schneiden und unter den Rotkohl heben.

Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen und das Mandel-Bambus-Mehlgemisch in einen zweiten Teller geben.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, ggf. mit Fischgewürz würzen. Anschließend in die Ei Masse tauchen, danach im Mehlgemisch wälzen und im heißen Kokosöl für circa 6 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Die Frühlingszwiebeln über den Salat streuen und mit dem Lachs servieren.

Zoodles an Spinat-Lachs-Soße

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1/4 Zwiebel

100 g Spinat

250 g Wildlachs

Etwas Zitronensaft

1 EL Olivenöl

100 g Zucchini

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

1 EL Frischkäse

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Zucchini mit dem Spiralschneider in Zoodles schneiden.

Das Lachsfilet würfeln.

Den Knoblauch schälen und feinhacken.

Die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten.

Den Lachs zugeben und kurz anbraten.

Restliches Olivenöl zugeben und den Knoblauch darin ebenfalls kurz andünsten.

Spinat und Frischkäse dazugeben, sanft verrühren und für 4 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Erst jetzt die Zoodles unter die Soße heben, kurz ziehen lassen und dann sofort servieren.

Kohlrabi-Lachs-Gratin

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 ml Sahne

1 TL Gemüsebrühe (aus Gemüsepaste in Grundlagen)

Salz, Pfeffer

Muskat

1 TL Zitronensaft

200 g Kohlrabi

50 g Mozzarella

200 g Lachs

Albaöl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Sahne mit Gemüsebrühe und Muskat verrühren und über Kohlrabi gießen.

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und das Kohlrabi Gratin belegen. Für 40 Minuten im Ofen backen.

Lachs würzen und in Albaöl in einer Pfanne 3 Minuten auf jeder Seite braten.

Gratin mit dem Lachs servieren.

Violas Tipp:

Ein halber Löffel Curry Englisch rundet das Gratin lecker ab.

Chili-Wildlachs

1 Portion

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (ohne Salz)

ZUTATEN

130 g Wildlachsfilet
1/2 Limette
50 g rote Paprikaschote
50 g grüne Paprikaschote
1 Frühlingszwiebel
2 EL Albaöl

Marinade:

1/2 Bund Petersilie
1 EL Olivenöl
1/2 Limette
1 Knoblauchzehe
weißer Pfeffer
Chiliflocken
(ab Stabilisierung Salz)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein hacken.

1/2 Limette auspressen. Petersilie waschen und feinhacken.

Limettensaft mit Petersilie und Knoblauch vermischen, Olivenöl und Pfeffer dazugeben und nochmal gut verrühren.

Paprika waschen und würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Wildlachsfilets zusammen mit der Paprika für 30 Minuten marinieren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Lachs und Gemüse darauf geben und im heißen Ofen für 15 Minuten backen. ½ Limette in Scheiben schneiden und den Fisch damit garnieren.

Lachsfilet mit knuspriger Haut

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weißer Tag (ohne Salz)

ZUTATEN

350 g frisches Lachsfilet mit Haut

1 EL Olivenöl

1 EL Butter

Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Thymian

Rosmarin

Salz

Pfeffer

Bambusfasern

ZUBEREITUNG

Lachsfilet waschen und trocken tupfen und längs teilen.

Die Haut längs einritzen. Zusätzlich die Filet-Oberseite einschneiden. Jetzt kommen die Gewürze dazu. 1 Zehe Knoblauch schälen und fein hacken.

Rosmarin, Knoblauch und Thymian großzügig in die Einschnitte auf der Filetoberseite geben, (ab Stabilisierung salzen) und pfeffern. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und für 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Danach die Haut leicht mit Bambusfasern bemehlen und bei mittlerer Hitze in einer beschichteten Pfanne mit Albaöl auf der Hautseite anbraten.

Etwas Zitrone und Knobi im Fett schwimmen lassen und das heiÙe Öl immer wieder über den Lachs träufeln. Sobald das untere Drittel des Lachs hell erscheint, vorsichtig umdrehen und die Oberseite ca. 1 Minute braten. Heiß servieren.

Krabben Burger

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage (ohne Zwiebel)

ZUTATEN

1 großes Ei von glücklichen Hühnern
60 ml selbstgemachte Mayonnaise
1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen
½ TL Pfeffer
½ TL Paprika
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL mittelscharfer, selbstgemachter Senf
1 EL gehackte Petersilie
1 ½ TL Zitronensaft
450 g Krabben
4 EL Leinmehl
2– 3 EL Avocado-Öl

ZUBEREITUNG

Ei und Mayonnaise miteinander verrühren.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Gewürzen, Senf, Petersilie und Zitronensaft gut vermischen.

Krabben zu der Eimischung hinzufügen und liebevoll unterheben. Das Leinmehl löffelweise zugeben und unterheben.

30 Minuten im Kühlschrank durchkühlen lassen.

Anschließend mit den Händen vier Frikadellen formen.

Avocado-Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Krabbenfrikadellen darin auf jeder Seite vier Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgewärmt sind.

Die Frikadelle mit Zitronenschnitz garnieren.

Mit einem Salat gereicht, eignet es sich auch hervorragend für grüne Tage.

Fränkisches Karpfenfilet mit Meerrettichkruste

2 Portionen

*Ab Aktivierungsphase, weiße Tage
Aktivierungsphase, weiße Tage – die Butter
austauschen gegen Albaöl und kein Salz
verwenden*

ZUTATEN

400 g Karpfenfilet mit Haut

150 g weiche Butter (für Aktivierungsphase 100 ml Albaöl)

40 g Bambusfasern

60 g Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

Salz (in Aktivierungsphase weglassen)

Pfeffer

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karpfenfilets auf der Hautseite mit Bambusfasern bemehlen, die Fleischseite salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.

Kräuter hacken, Butter und Kartoffelfasern mit dem Handrührgerät gründlich durchschlagen, Kräuter und Meerrettich zugeben und glattrühren.

Falls die Masse zu fest ist, ein bisschen Wasser dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Karpfenfilet in eine große, ausgefettete Auflaufform mit der Haut nach unten legen und mit der Meerrettich-Masse bestreichen. 10-15 Minuten knusprig backen.

Forelle in Mandelkruste

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage (ohne Salz)

Für grüne Tage einen Salat dazu reichen.

ZUTATEN

2 Forellen, ganz, ausgenommen und küchenfertig

50 g Mandelblättchen

2 Eier von glücklichen Hühnern

¼ Bund Petersilie frisch

¼ Bund Dill frisch

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Kartoffelfasern

4 Zehen Knoblauch

Saft von einer Zitrone

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Dill und Petersilie waschen und fein hacken.

Ofen auf 130°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten (außer Mandelblättchen und Forellen) zu einem Teig verarbeiten und mit (Salz und) Pfeffer würzen. Wenn der Teig zu fest sein sollte, kannst du 1-2 EL Wasser dazu geben.

Jetzt noch liebevoll die Mandelblättchen einarbeiten.

Forellen waschen, trockentupfen, mit je 2 EL der Masse füllen und mit etwas Kartoffelfasern bestäuben.

Die restliche Panade drückst du auf beiden Seiten der Forellen fest, so dass sich beim Backen eine feine Kruste bildet.

Eine Stunde im Ofen auf dem Rost (Fettpfanne unterschieben) backen.

Mit ein paar Zitronenscheiben garnieren und schmecken lassen.

Tipp: Die Forelle ist gar, wenn man die Rückenflosse leicht rausziehen kann.

Schlemmerfilet das Zweite

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Albaöl

50 g gemahlene Mandeln

50 g geriebenen Parmesan

1 TL selbstgemachten Senf

Je 1 TL Petersilie, Dill, Kresse, Estragon (oder nach Belieben)

Pfeffer, Salz

Saft ½ Zitrone

2 Seelachsfilets

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Schneide die Zwiebel und die Knoblauchzehe in feine Würfel und dünste sie in etwas Albaöl glasig.

Mische nun die Panade in einer Schüssel: Zwiebel, Knoblauch, Mandeln, Parmesan, Senf, alle Kräuter, etwas Pfeffer und ein wenig Salz.

Das Seelachsfilet in eine gefettete Auflaufform geben und mit Zitronensaft beträufeln, anschließend mit der Panade bestreichen und sie etwas festdrücken.

Im vorgeheizten Ofen für 25 Minuten backen.

Dazu einen kleinen Salat reichen.

Violas Tipp:

Die französische Mischung „Manon die Herrliche“ passt hier sehr gut.

Zucchini-Brokkoli-Räucherlachs-Pfännchen

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

120 ml Schlagsahne
150 g Brokkoli
100 g Zucchini, mittelgroß
50 g rote Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe selbstgemacht
120 g Frischkäse
25 g Kokosöl
6 Scheiben Räucherlachs
1 EL Schnittlauch
Pfeffer
1 EL Petersilie
½ TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen.

Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs in lange, dünne Streifen schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig werden lassen.

Räucherlachs in Stücke schneiden, zur Zwiebel geben und ihn 1 Minute mitbraten.

Mit Sahne ablöschen und Gemüsebrühe zugeben. Den Frischkäse unterrühren und anschließend die Brokkoli Röschen dazu geben.

Mit Pfeffer, Chiliflocken, kleingehackter Petersilie und Schnittlauch abschmecken und weiter einköcheln, bis die Soße sämig wird (Umrühren nicht vergessen).

Zum Ende hin die Zucchini für etwa 3 Minuten mit in die Pfanne geben.

Danach servieren.

Geflügel

Brathähnchen mit Salbei und Rosmarin

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage (Salz weglassen)

ZUTATEN

1 küchenfertiges Hähnchen, ca. 1,2 kg

1 Zweig Rosmarin

6 kleine Blätter Salbei

Olivenöl

(Salz)

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

1 EL Albaöl

1 TL Paprikapulver

Knoblauchgranulat

100 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Hähnchen von innen und von außen gut abspülen und trocken tupfen.

Mit (Salz und) Pfeffer und dem Paprikapulver von innen und außen gut einreiben.

Die Kräuter waschen und trocken tupfen.

Rosmarinnadeln vom Stängel steifen und die Salbeiblätter vierteln.

Von dem Hähnchen mit den Fingern so viel Haut vom Fleisch lösen wie möglich. Dabei an den Öffnungen vorsichtig mit den Fingern zwischen Haut und Fleisch fahren. Mit etwas Geduld (lohnt sich) bekommt man fast die gesamte Haut gelöst. Die Kräuter so gut wie möglich unter die Haut schieben und auf dem ganzen Hähnchen verteilen.

Die Öffnung mit einem Holzspieß schließen.

Das Hähnchen in einem Bräter mit heißem Olivenöl von allen Seiten kräftig anbraten.

Albaöl mit Paprikapulver und Knoblauchgranulat verrühren. Mit der Brust nach oben ca. 50 Minuten braten, bis es braun und knusprig ist. Dabei ab und zu das Hähnchen mit dem vorbereiteten, gewürzten Albaöl besteichen.

Das Hähnchen herausnehmen.

Bratensaft mit ca. 100 ml Wasser vom Bräter loskochen und durch ein Sieb in einen Topf gießen.

Etwas einkochen lassen und mit Gewürzen abschmecken.

Violas Tipp:

„Bertha, die Glänzende“, meine Brathendlgewürzmischung

Chili-Cheese-Hack mit Kohlrabi Pommes



*1 Portion
Stabilisierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

100g Kohlrabi

Kurkuma

Paprikapulver edelsüß

Knoblauchgranulat

Pfeffer

Chilipulver

Olivenöl

100g Putenhack

40g Cheddar (selbstgerieben)

ZUBEREITUNG

Kohlrabi in Pommesform schneiden und mit Kurkuma, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Chili, Pfeffer und etwas Olivenöl mischen. Die Mischung kurz ziehen lassen.

Den Backofen in der Grillfunktion auf 250°C vorheizen.

Die Kohlrabi Streifen backen bis die Ränder etwas Farbe annehmen.

In der Zwischenzeit das Putenhackfleisch anbraten und würzen. Die Backofentemperatur auf 200°C runterdrehen und das Hackfleisch über die Pommes geben.

Mit Cheddar und ein paar Chiliflocken bestreuen.

Den Käse schmelzen lassen und dann sofort servieren.

Mozzarella-Hähnchen an Tomaten-Sahne

4 Portionen

*Stabilisierungsphase, weiße Tage
(die Tomaten im Pesto Rosso sind hier
vernachlässigbar und machen etwa 0,4 g
Kohlenhydrate pro Portion aus)*

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrustfilet

200 g Mozzarella

15 g selbstgemachtes Pesto Rosso (siehe Grundlagen)

15 g selbstgemachtes Pesto a la Genovese (siehe Grundlagen)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hähnchenbrust der Länge nach in dünne „Schnitzel“ schneiden, so dass du sie gut aufrollen kannst. Leicht pfeffern und wenden. Die nicht gepfefferten Seiten mit rotem und grünem Pesto bestreichen. Mozzarella vor dem Schneiden gut ausdrücken und trockentupfen, dann in sehr dünne Scheiben schneiden und mit etwas Pfeffer bestreuen.

Die Hähnchenschnitzel mit Mozzarella Scheiben belegen und anschließend aufrollen.

Mit Holz-/ Metallspießen aufspießen und die Enden fixieren. Backgitter mit Backpapier belegen und die Hähnchenrollen darauflegen, Für ca. 25 Minuten in den Ofen schieben. Dann Spieße entfernen und in Röllchen schneiden. Mit Basilikum, Parmesan oder Pesto dekorieren.

Violas Tipp: „Bertha, die Glänzende“, meine Brathendlgewürzmischung

Ziegenkäse-Hackbällchen

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Putenhackfleisch
100 g Feta
300 g Kirschtomaten
250 g Schlagsahne
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
etwas Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein hacken. Den Feta fein würfeln.

Tomaten halbieren und die Knoblauchzehen fein hacken (1 gehackte Knoblauchzehe wird mit dem Hack verarbeitet, die anderen beiden wandern in die Soße).

Das Hackfleisch zusammen mit Zwiebel, Feta, Ei, ggf. etwas Salz, Pfeffer und gehacktem Knoblauch in einer Schüssel zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

In einer Pfanne einen Schuss Olivenöl erhitzen und mit den Händen Hackfleischbällchen formen und in der heißen Pfanne ringsum anbraten, bis

die Bällchen gar sind.

Während du die Bällchen brätst, bereitest du die Soße in einer zweiten Pfanne zu: Tomaten bei mittlerer Hitze mit den restlichen 2 gehackten Knoblauchzehen in etwas Olivenöl andünsten, bis sie langsam zerfallen. Dann die Sahne dazugeben und die Sauce etwas einkochen.

Mit Pfeffer, ein bisschen Salz und Kräutern nach Belieben abschmecken.

Sollte deine Soße zu dünn sein, kannst du sie mit einer Messerspitze Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl andicken (wirklich nur 1-2 Messerspitzen!).

Die Hackfleischbällchen mit der Sauce anrichten.

Fächer-Pesto-Hähnchen mit Ofengemüse

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

80 g rote Paprika
100 g Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
180 g Hähnchenbrust
4 TL Pesto Rosso (siehe Grundlagen)
60 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das Gemüse kleinhacken, in eine gefettete Auflaufform geben und würzen.

Hähnchenbrust unter kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Vorsichtig mit einem scharfen Messer (etwa ½ Dicke der Hähnchenbrust) einschneiden, sodass ein Fächer entsteht.

Die Hähnchenbrust mit Pesto Rosso einreiben.

Mozzarella in Scheiben schneiden und in die Fächer (Einschnitte) der Hähnchenbrust füllen.

In die Auflaufform auf das Gemüse legen und im Ofen für 25 Minuten backen.

Chicken-Paprika-Pan

1 Portion

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage
(weiße Tage siehe TIPP)*

ZUTATEN

125 g Hähnchenbrustfilet
2 EL ungesüßte Pflanzenmilch
1 Frühlingszwiebel
90 g Paprika
1 EL Gemüsepaste (Grundlagen)
(in Stabilisierung Salz)
Pfeffer
Curry
Chiliflocken
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
(in Stabilisierung einen ½ TL Erythrit)
1/3 TL Johannisbrot- oder Guarkernmehl

ZUBEREITUNG

Aus Pfeffer, Curry, Chiliflocken, Olivenöl und einem Schuss Zitronensaft
(und in Stabilisierung einen ½ TL Erythrit) eine Marinade herstellen.

Frühlingszwiebel in Ringe und die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Hähnchenbrustfilet in feine Streifen schneiden und mindestens 20 Minuten, gerne auch länger, in der Marinade marinieren.

Mit Olivenöl das Fleisch in der Pfanne scharf anbraten, Frühlingszwiebel und Paprika zugeben und mit etwas Brühe ablöschen. Etwas einköcheln lassen und mit Pflanzenmilch ablöschen, kurz aufkochen und anschließend mit

Johannisbrotkernmehl binden. Nochmals abschmecken und sofort heiß servieren.

TIPP

Ohne Paprika hast du ein großartiges Gericht für weiße Tage. In der Stabilisierung kannst du statt Pflanzenmilch auch Sahne nehmen.

Violas Tipp:

Hier passen je nach Gusto alle 3 meiner unterschiedlichen Currys dazu.

Curry Englisch, Curry Madras oder „Anuphap, die Kräftige“, das Thaicurry.

Nackiger Burger

1 Portion

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage
(ohne Salat, aber mit Mayo = weiße Tage)*

ZUTATEN

150 g Putenhackfleisch

50 g Blattsalat

50 g Tomaten

1 Frühlingszwiebel

Dressing:

2 TL Olivenöl

1 TL Rotweinessig

Pfeffer

Paprika

Majoran

Muskat

1 TL selbstgemachter Senf (Grundlagen)

etwas Meerrettich

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch mit Pfeffer und Gewürzen mischen und zu einem Burger formen. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Burger von beiden Seiten für 2-3 Minuten scharf anbraten, dann Hitze reduzieren und noch ein bisschen ziehen lassen. Salat waschen und trockentupfen. Tomate waschen und kleinschneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Auf einem Teller den Salat mit der Tomate anrichten.

Die Zutaten für das Dressing mischen und über den Salat geben.

Den Burger heiß und dampfend auf dem Salat anrichten, mit den Frühlingszwiebeln garnieren und genießen.

Gebratene Nudeln mit Hühnchen

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

140 g Shileo Nudeln

250 g Hähnchenbrustfilets

4 EL Sojasauce (salzarm, glutenfrei)

! in der Aktivierungsphase stattdessen 4 EL Gemüsebrühe aus Gemüsepaste!

1 Knoblauchzehe

100 g Brokkoli Röschen

50 g rote Paprika

Chiliflocken

2 EL Avocadoöl

1/2 cm frischer, kleigehackter Ingwer

50 g Bambussprossen

(nur in Stabilisierung Salz)

schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Topf mit Wasser für Shileo Nudeln aufsetzen und diese nach Anleitung zubereiten.

Hühnchen waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Mit der Sojasauce (Aktivierungsphase:

Gemüsebrühe) und der Hälfte des Knoblauchs marinieren, mit (Salz und) Pfeffer würzen und kaltstellen.

Brokkoli Röschen waschen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Hähnchen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen (Die Marinade aufheben).

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch für 5 Minuten anbraten, dann herausnehmen und warm stellen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Brokkoli mit Paprika für 2 Minuten anbraten. Dann die Hitze reduzieren, Bambussprossen, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer und die restliche Marinade hinzugeben und garen lassen.

Jetzt die Shileo Nudeln dazugeben, mit anbraten. Hühnchen wieder zurück in die Pfanne geben und alles vermengen. Abschmecken und mit ein paar Chiliflocken würzen.

TIPP

Statt Shileo Nudeln kannst du auch Shileo Reis als gebratenen Reis nehmen.

Violas Tipp:

Yini, die Betörende, meine chinesische Mischung.

Chili con Chicken

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Knoblauchzehe
Chiliflocken oder Harissa
1 EL Olivenöl
500 g Putenhackfleisch
1 EL Tomatenmark
400 g (1 Dose) gestückelte Tomaten
200 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver
(ab Stabilisierung Salz)
Kräuter nach Belieben
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und in 4 große Stücke teilen.

Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen und Hackfleisch, Chiliflocken und Knoblauch braten, bis das Fleisch schön gebräunt ist.

Tomatenmark kurz mitbraten, dann mit den gestückelten Tomaten und der Brühe ablöschen.

Immer wieder umrühren und mit Kreuzkümmel, Paprika, (Salz) und Pfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten kochen und dabei gelegentlich umrühren.

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Geschmortes Putenschaschlik ohne Spieße

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Putenbrustfilet

80 g kleine Champignons

40 g rote Paprika

40 g gelbe Paprika

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

140 g geschälte Tomaten (Bio aus der Dose)

125 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

1 Lorbeerblatt

1 TL Rauchpaprika

1 EL Avocadoöl

1 TL Tomatenmark

Pfeffer

(ab Stabilisierung auch Salz)

½ Bund Petersilie

½ TL Backkakao (erst in Stabilisierungsphase)

ZUBEREITUNG

Die Putenbrust waschen, trocknen und in gleich große Würfel schneiden.

Champignons putzen und halbieren.

Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten.

Tomatenmark, Paprika, Champignons und den Knoblauch hinzufügen und kurz mitanschwitzen lassen.

Mit den geschälten Tomaten und der Brühe ablöschen, das Lorbeerblatt hinzugeben und bei geschlossenem Deckel für etwa 20 Minuten garen.

Etwas Backkakao dazugeben.

Mit Rauchpaprika abschmecken.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Zum Schluss das Schaschlik, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Violas Tipp:

Bei den beiden letzten Rezepten passt „Sinan der Scharfe“, eins meiner BBQ Rubs, sehr gut dazu.

Putenmedaillons mit Pilzen

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

(in Abwandlung - siehe (..) auch in Aktivierungsphase)

ZUTATEN

500 g Putenfilet

etwas Brühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

100 ml Sahne (in Aktivierung 70 ml ungesüßte Pflanzenmilch)

2 EL Thymian

(in Stabilisierung Salz)

Pfeffer

Kokosöl

400g küchenfertige Pfifferlinge, Champignons oder Steinpilze

ZUBEREITUNG

Aus dem Filet 8, etwa 3 cm dicke, Medaillons schneiden und flachdrücken. Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Medaillons pro Seite für 3 Minuten scharf anbraten. Die Medaillons dann aus der Pfanne nehmen, mit dem Thymian mischen und ziehen lassen.

Die Pilze in derselben Pfanne anbraten, mit etwas Brühe ablöschen und die Sahne (alternativ Pflanzenmilch) zur Soße geben. Kurz aufkochen lassen, (salzen,) pfeffern und bei Bedarf mit einer Messerspitze Johannisbrotkernmehl andicken.

Medaillons mit dem Thymian und ausgetretenem Bratensaft nochmals in die Pfanne geben und dann umgehend servieren.

TIPP

Dazu passt Shileo Reis hervorragend.

Moussaka

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Hackfleischsauce:

2 Knoblauchzehen

200 g Tomaten gestückelt

3 EL Olivenöl

400g Putenhackfleisch

2 TL Tomatenmark

1 EL gehackter Majoran

200 ml Brühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

200 g Kohlrabi

125 g Mozzarella

Soße:

100g Frischkäse

Gewürze wie: Harissa, Bohnenkraut, Zimt, Piment, (in Stabilisierung Salz,) Muskat, Pfeffer nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Für Hackfleischsoße:

Knoblauchzehen fein hacken.

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Knoblauch und Tomatenmark zugeben und für 2 Minuten mitbraten.

Gestückelte Tomaten zugeben und mit den Gewürzen würzen. Mit 150 ml Brühe ablöschen.

Kohlrabi schälen, in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten weich garen. Wenn er fertig ist, gut abtropfen lassen.

Für die Soße:

Frischkäse mit der restlichen Brühe cremig rühren, nach Geschmack pfeffern und mit Muskat verfeinern.

Eine Schicht Kohlrabi in eine kleine Auflaufform legen und jetzt im Wechsel Hackfleischsoße und Kohlrabi schichten. Mit der Soße übergießen. Mozzarella klein schneiden und on top verteilen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene für 30 Minuten backen.

Violas Tipp:

„Olympia, die Himmlische“, in Kombination mit einer kräftigen Prise Zimt ist hier die perfekte Ergänzung.

Hähncheninnenfilet auf Kräutersalat

1 Portion

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

3. Mahlzeit, wenn du Himbeeren dazu nimmst

ZUTATEN

130 g Hähncheninnenfilet

Pfeffer

(In der Stabilisierungsphase Salz)

Paprikapulver

Frische Kräuter wie: Basilikum, Zitronenmelisse,

Brunnenkresse, Kresse, Thymian, essbare Blüten, etc. (mach dir den Salat bunt)

100 g Rucola

Dressing:

3 EL Weißweinessig

30 g Himbeeren

(In der Stabilisierungsphase 1 TL Erythrit)

(In der Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer

1/2 TL selbstgemachter Senf

1/2 Meerrettich

2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Kräuter und Rucola waschen, trocken tupfen und von den Kräutern die Blätter abzupfen. Die Himbeeren waschen.

Für das Dressing:

Essig, (in der Stabilisierungsphase Erythrit, Salz,) Pfeffer, Olivenöl, Meerrettich, Senf und Himbeeren in einen Mixer geben und vermischen.

Fleisch mit (in der Stabilisierungsphase Salz und) Pfeffer und Paprikapulver würzen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin von jeder Seite für 3 Minuten braten.

Kräuter und Salat mit dem Dressing mischen und auf einen Teller geben.

Hähncheninnenfilets mit dem Salat anrichten.

Indisches Chicken

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (ohne Salz)

ZUTATEN

600 g Hähnchenbrustfilet
1 EL frischer Limettensaft
1 TL edelsüße Paprika
2 TL Chili-Paste (Grundlagen)
(in der Stabilisierungsphase 1 TL Salz)
300 g gestückelte Tomaten aus der Dose
100 g Baby-Spinatblätter
2 EL Kokosöl
2 Knoblauchzehen
2,5 cm Stück Ingwer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
2 TL Garam Masala

ZUBEREITUNG

Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

Die Hähnchenbrustfilets würfeln und mit Limettensaft, Paprika, Chili-Pulver, (Salz) und Chili-Paste marinieren und für mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch, den Ingwer und die restlichen Gewürze anschwitzen.

Die marinierten Hähnchenbrustfiletstücke ebenfalls mit in die Pfanne geben und anbraten, bis es etwas Farbe angenommen hat.

Die gestückelten Tomaten zugeben, alles kurz aufkochen lassen und anschließend die Temperatur herunterdrehen. Bei schwacher Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Spinatblätter klein schneiden, waschen, trocken tupfen und kurz in einem Topf andünsten (und in der Stabilisierung etwas salzen).

Zum Schluss den Spinat mit in die Pfanne geben, unterheben, abschmecken und servieren.

Violas Tipp: „

Jaika, die Duftende“, meine indische Mischung, ist hier genial.

Hackbällchen-Lauch-Pfanne mit Senfsoße

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Hackbällchen:

260 g Putenhackfleisch
2 Eier von glücklichen Hühnern
1 TL selbstgemachter Senf
1 TL Tomatenmark
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g bereits geputzter Lauch
Olivenöl
Etwas Salz
Pfeffer

Senfsoße:

200 ml Brühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)
100 g Frischkäse
1,5 EL selbstgemachter Senf
1 TL Johannisbrotkernmehl
in Stabilisierungsphase ggf. etwas Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebel schälen und kleinwürfeln.

In etwas Öl Zwiebel und Knoblauch kurz andünsten, herausnehmen und beiseitestellen.

Das Hackfleisch mit Ei, Senf, Tomatenmark, Zwiebel und Knoblauch vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kleine Bällchen formen und in Olivenöl braten, dann herausnehmen und beiseitestellen.

Lauch in Scheiben schneiden und in der Pfanne, in der du vorher die Hackbällchen gebraten hast, bei mittlerer Hitze anschwitzen und mit Brühe ablöschen.

Frischkäse und den Senf zugeben, einrühren und aufkochen lassen. Die Hackbällchen wieder in die Pfanne geben und auf kleiner Hitze kurz köcheln lassen.

Mit den Gewürzen abschmecken und servieren.

Gefüllter Caprese-Hackbraten

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Putenhackfleisch
1 kleine Zwiebel
1 Ei von glücklichen Hühnern
75 g Kräuterfrischkäse
1 EL Tomatenmark
1 EL italienische Kräuter
Salz
Pfeffer
getrocknete Petersilie
Paprikapulver edelsüß
250 g gut abgetropfter Mozzarella
4 getrocknete Tomaten

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Den Mozzarella in 4 Teile teilen. In jedes Mozzarellateil eine Tasche schneiden und jeweils mit einer getrockneten Tomate füllen.

Hack, Zwiebel, Ei, Frischkäse, Petersilie und Tomatenmark zu einem geschmeidigen Teig verkneten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Den Hackteig in 4 Portionen teilen und den Mozzarella damit ummanteln, dabei das Hack ringsum fest andrücken!

In eine Auflaufform legen und 50 Minuten backen.

Violas Tipp:

„Felicia, die Glückliche“, meine italienische Mischung.

Hähnchen-Medaillons an Paprika-Tomaten

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

260 g Hähnchenbrustfilet

120 g Tomaten

80 g Paprika

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

½ TL selbstgemachten Senf

1 TL Rotweinessig

2 EL Sojasoße (glutenfrei, salzarm)

50 ml Sahne oder Kokosmilch

Marinade:

1 EL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, gemahlener Kreuzkümmel, Curry, Kurkuma, Basilikum, Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrustfilets in 8 Medaillons schneiden. Die Zutaten für die Marinade zusammenmischen und die Medaillons für mindestens 15 Minuten darin marinieren. Paprika und Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Aus Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Senf das Dressing herstellen, mit Paprika und Tomaten mischen und ziehen lassen. Öl in einer

Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten scharf anbraten. Mit der Sojasoße und der Sahne ablöschen und Medaillons in der Soße fertig garen. Mit dem Tomaten-Paprika-Salat servieren.

Hähnchenfilet mit geröstetem Blumenkohl

2 Personen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

In Stabilisierungsphase mit Salz und Zwiebel

ZUTATEN

260 g Hähnchenbrustfilet

200 g Blumenkohl

(in Stabilisierungsphase ½ Zwiebel)

2 EL Kokosöl

1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL Cayennepfeffer

Etwas Muskat

(in Stabilisierungsphase Salz)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen **inklusive eines mit Backpapier belegtem Blechs** auf 180°C Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und diese in Scheiben schneiden.

(In der der Stabilisierung die ½ Zwiebel in feine Streifen schneiden.)

Aus (in Stabilisierung Salz,) Pfeffer, Muskat, 1 EL Kokosöl, Kreuzkümmel und Cayenne eine Marinade herstellen und die Blumenkohlscheiben für 15 Minuten marinieren.

Danach auf das heiße Blech geben und für 25 Minuten auf mittlerer Schiene rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Hähnchenbrustfilets (in Stabilisierungsphase salzen) pfeffern und in einer heißen Pfanne mit 1/2 EL Kokosöl von beiden Seiten für 3 Minuten anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten vor Ende der Garzeit des Blumenkohls zum Blumenkohl in den Ofen geben.

Petersilie fein hacken und vor dem Servieren die Hähnchenbrust und den Blumenkohl damit bestreuen.

Hacksteak mit Kohlrabi-Salat

1 Portion

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

In Stabilisierung mit Zwiebeln und Salz

ZUTATEN

Hacksteak:

100 g Putenhackfleisch

(in Stabilisierung 1/2 kleine Zwiebel)

2 TL Albaöl

1 Ei von glücklichen Hühnern

1/2 Knoblauchzehe

(in Stabilisierung Salz)

Pfeffer, Paprika edelsüß

1 TL selbstgemachter Senf

Avocadoöl zum Braten

Salat:

100 g geschälter Kohlrabi

(in Stabilisierung 1/2 kleine Zwiebel)

1 TL selbstgemachten Senf

50ml heiße Brühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

Muskat, Kurkuma

(in Stabilisierung Salz)

Pfeffer

Weißweinessig

Olivenöl

ZUBEREITUNG

(In der Stabilisierungsphase die ½ Zwiebel für das Hacksteak schälen, fein würfeln, in einem Teelöffel Öl glasig braten und etwas abkühlen lassen).

(Die glasigen Zwiebelwürfel und) alle Hacksteak-Zutaten zu einem „Teig“ vermengen und für 15 Minute ziehen lassen.

Für den Kohlrabi-Salat

Kohlrabi schälen, halbieren und kurz in (Salz-) Wasser weichkochen.

(In der Stabilisierungsphase die ½ Zwiebel für den Salat fein würfeln, in heißer Brühe kurz blanchieren), anschließend die heiße Brühe mit Öl, Senf, Essig und Kurkuma würzen und über den Kohlrabi geben.

Mit (Salz,) Muskat und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen. Backofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Mit feuchteten Händen aus dem Hack Fladen formen und sie in der Pfanne mit Avocadoöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

In eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen 10 Minuten garen.

Falscher Hase mit Eierfüllung

6 Portionen

Ab Aktivierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

500 g Putenhackfleisch
5 Eier von glücklichen Hühnern
4 Frühlingszwiebeln
20 g gemahlene Mandeln
3 EL getrockneter Majoran
2 EL Albaöl
3 TL mittelscharfer, selbstgemachter Senf
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem Topf 4 Eier für etwa 8 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer heißen Pfanne in 1 EL Albaöl anschwitzen und anschließend abkühlen lassen.

Das Hackfleisch mit den Frühlingszwiebeln, den Mandeln, Senf, einem Ei und Majoran in eine Schüssel geben, mit Pfeffer würzen und gut vermengen.

Anschließend auf ein Backpapier geben und zu einem ca. 25 x 25 cm großen Quadrat formen.

Die Eier nun mittig in einer Reihe platzieren und mit dem Hack von beiden Seiten einzuschlagen (das geht am einfachsten, indem du das Backpapier mit dem Hack anhebst und um die Eier legst).

Den Hackbraten auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech geben und mit dem übrigen Albaöl bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen für etwa 40 - 45 Minuten backen, dann den Ofen ausschalten und für 10 Minuten nachruhen lassen.

TIPP

Für einen grünen Tag pro Portion 100 g Salat reichen oder eine Gemüsebeilage wählen.

Der Falsche Hase schmeckt super mit Aioli.

Putensteaks mit ZucchiniGemüse

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

*Abwandlung für Aktivierungsphase möglich,
siehe Infos in (..) im Text*

ZUTATEN

500 g Putensteaks

370 g Zucchini

1 Zwiebel (in Aktivierungsphase weglassen)

1 Knoblauchzehe

½ Bund frische Petersilie

200 g Crème fraîche (in Aktivierungsphase stattdessen 140 ml
ungesüßte Pflanzenmilch + 1 Msp. Johannisbrotkernmehl)

2 EL Kokosöl

2 EL Albaöl

1 Prise Erythrit (in Aktivierungsphase weglassen)

1 Prise Muskat

Salz (in Aktivierungsphase weglassen)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Steaks abspülen und trockentupfen. Mit Salz (in Aktivierung weglassen), Pfeffer und Muskat gleichmäßig würzen. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln (fällt in der Aktivierungsphase weg). Knoblauch schälen und

fein hacken. Zucchini der Länge nach vierteln und in mundgerechte Happen schneiden. Petersilie waschen und fein hacken.

In einer Pfanne 2 EL Kokosöl erhitzen und die Steaks darin 5 Minuten beidseitig braten.

Danach in eine Auflaufform geben und im Backofen für 10 Minuten garen.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel (fällt in der Aktivierungsphase weg) und Knoblauch glasig anschwitzen.

Zucchiniwürfel dazu geben und für etwa 3 - 4 Minuten mit anbraten. Crème fraiche (in Aktivierung ungesüßte Pflanzenmilch) hinzufügen, gut umrühren und aufkochen lassen. Für etwa 3 - 4 Minuten köcheln lassen, die gehackte Petersilie dazu geben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Erythrit (Salz und Erythrit in Aktivierung weglassen) abschmecken (in der Aktivierungsphase die Soße mit 1 Messerspitze Johannisbrotkernmehl andicken).

Steaks aus dem Ofen holen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse genießen.

Violas Tipp:

Zucchini schmeckt super mit „Nizza, der Siegerin“.

Gulasch mit Champignons

4 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

Für Stabilisierung mit Zwiebel und Salz

ZUTATEN

500 g Putengeschnetzeltes

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel (in der Stabilisierungsphase)

etwas Salz (in der Stabilisierungsphase)

Pfeffer

2 EL Kokosöl

1/2 TL Kümmel

2 EL Bio-Tomatenmark

1,5 EL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Apfelessig

1 Lorbeerblatt

400 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

350 g Champignons

Frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

(Zwiebeln und) Knoblauch schälen und fein hacken.

Paprika in Stücke schneiden.

Das Fleisch pfeffern.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Petersilie abzupfen und fein hacken.

1 EL Kokosöl erhitzen und das Fleisch von jeder Seite für etwa 1 Minute scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Das restliche Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig werden lassen, das Tomatenmark zugeben und unter Rühren leicht anbraten.

Kümmel und Paprikapulver zugeben und unterrühren.

Essig zum Ablöschen dazugeben und gut verrühren.

Das Geschnetzelte mit dem Lorbeerblatt in die Pfanne dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und auf schwacher Hitze für 90 bis 100 Minuten köcheln lassen.

Erst jetzt die Champignons dazugeben, würzen und weitere 15 Minuten ziehen lassen. Danach nochmals abschmecken. Zum Servieren die frische Petersilie drüberstreuen.

Zwiebelgulasch

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrustfilet

400 g Zwiebeln

4 EL Tomatenmark

500 ml Wasser

3 EL Gemüsepaste (Grundlagen)

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

1 TL Paprikapulver (am besten schmeckt hier Rauchpaprika)

etwas Avocadoöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

In einem Topf Öl erhitzen. Hühnerbrust in Happen schneiden.

Knoblauch schälen und kleinhacken.

Die Zwiebeln schälen, zerkleinern und in den Topf geben. Anschließend das geschnittene Fleisch dazugeben und ein paar Minuten scharf anbraten.

Tomatenmark und die gehackten Knoblauchzehen in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Wasser mit der Gemüsepaste verrühren und in den Topf gießen. Paprikapulver dazugeben.

Auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel für mindestens 30 Minuten (gerne auch länger) leicht köcheln lassen, ab und an umrühren. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Dazu passen Shileo Nudeln hervorragend.

Mediterrane Hähnchenpfanne

3 Personen

Ab Aktivierungsphase (Abwandlungen in (...)),

grüne Tage

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Hähnchenfilet

200 g Zucchini

100 g Kirschtomaten

2 EL Pesto Rosso (Grundlagen)

100 ml frische Sahne (in Aktivierungsphase 80 ml ungesüßte Pflanzenmilch)

(Salz in Stabilisierungsphase) und Pfeffer

Knoblauch, italienische Kräutermischung

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Hähnchen kleinschneiden und mit gehacktem Knoblauch in eine Pfanne mit erhitztem Öl geben und anbraten.

Zucchini und Tomaten kleinschneiden und in die Pfanne geben. (Salz,) Pfeffer und italienische Kräuter dazugeben und alles zusammen anbraten. Das Pesto nach ein paar Minuten dazugeben und unterheben. Die Sahne angießen und verrühren (in der Aktivierungsphase statt Sahne 80 ml ungesüßte Pflanzenmilch und eine Messerspitze Johannisbrotkernmehl verwenden), das Ganze kurz aufkochen lassen.

Dazu passt eine Scheibe Brot aus den Brotrezepten (z.B. Traumbrot).

Violas Tipp:

„Felicia, die Glückliche“, meine italienische Mischung

Putenbrustfilet in Pfeffersauce

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

Für Aktivierungsphase Alternativen in (...)

ZUTATEN

500 g Putenbrustfilet

300 g Romanesco Röschen

100 g kleine Möhren (weglassen in Aktivierung, stattdessen 100 g mehr Romanesco Röschen)

5 EL Rotweinessig

4 EL Schlagsahne (in Aktivierungsphase stattdessen 4 EL ungesüßte Pflanzenmilch)

3 EL Olivenöl

1 EL grüne Pfefferkörner

2 TL Gemüsepaste (Grundlagen)

½ TL Guarkernmehl

Petersilie

2 EL Erythrit (NICHT in der Aktivierungsphase)

Salz (NICHT in der Aktivierungsphase)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

(Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.)

Die Filets waschen und vorsichtig trockentupfen. 2 EL Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Fleisch hineingeben und rundherum für etwa 10 Minuten anbraten, bis es schön braun ist.

Mit Salz (NICHT in Aktivierungsphase) und Pfeffer würzen.

Das Filet aus dem Topf nehmen und warmstellen.

Den Topf zur Seite stellen, ohne ihn zu reinigen!

In der Zwischenzeit einen Topf mit gesalzenem Wasser (in der Aktivierungsphase stattdessen etwas Gemüsepaste ins Wasser geben) zum Kochen bringen und den Romanesco darin für 8 Minuten garen. Abgießen und zur Seite stellen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Erythrit dazu geben und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen und mit 250 ml Wasser aufgießen. (Für die Aktivierungsphase gibst du lediglich den Essig ins Öl und gießt mit Wasser auf).

(Möhren dazu geben und für 10 Minuten bei niedriger Hitze garen.) Mit Salz (NICHT in Aktivierungsphase) und Pfeffer abschmecken.

Den Topf vom Filet zurück auf den Herd geben, 200 ml Wasser dazu geben und aufkochen lassen, unter Rühren löst du damit den Bratensatz. Nun die Gemüsepaste dazu geben.

Guarkernmehl mit einem Schluck Wasser verrühren und in die Brühe einrühren.

Jetzt die grünen Pfefferkörner und die Sahne einrühren (Aktivierung: ungesüßte Pflanzenmilch). Einmal aufkochen lassen.

Mit Salz (NICHT in Aktivierungsphase) und Pfeffer abschmecken.

(Möhren mit der gehackten Petersilie bestreuen.)

Das Filet aufschneiden und mit Romanesco, (Möhrchen) und Sauce genießen.

Chicken Margherita

3 Personen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Hähnchenschnitzel

270 g Kirschtomaten

80 g geriebener Parmesan

20 g Pesto Rosso (Rezept in den Grundlagen)

20 g Pesto Genovese (Rezept in den Grundlagen)

1 EL Olivenöl

frische Basilikumblätter

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenschnitzel dünn klopfen.

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schnitzel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit den beiden Pesto-Sorten (oder einer der beiden Pesto-Sorten deiner Wahl) bestreichen.

Mit einem Teil des Parmesans bestreuen.

Tomaten in Scheiben schneiden und auf den Schnitzeln verteilen.

Eine Prise Salz und den restlichen Parmesan auf den Tomaten verteilen und Olivenöl darüber träufeln.

Für 25 - 30 Minuten backen.

Die fertigen Chicken Margheritas mit frischen Basilikumblättern garnieren.

Hähnchen mit Oliven und Tomaten

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (hier Salz und Oliven weglassen)

ZUTATEN

180 g Hähnchenbrust
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
(¼ TL Salz)
2 TL Thymian
¼ TL Pfeffer
2 Knoblauchzehen
½ Zwiebel, gehackt
8 Kirschtomaten
(20 Kalamata-Oliven)

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust in einer Mischung aus 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, (Salz) und Pfeffer mindestens eine Stunde lang marinieren.

Ofen auf 180° C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit Deckel einfetten.

Die gehackten Zwiebeln und den Knoblauch unter Rühren im restlichen Olivenöl dünsten.

Tomaten und Oliven unterrühren und Thymian zugeben.

Das fertig marinierte Hühnerfleisch in die Auflaufform geben, das gebratene Gemüse hinzufügen und alles gut vermengen.

Abdecken und für 40 Minuten backen.

Chicken-Käsespätzle

4 Portionen

*Stabilisierungsphase, weiße Tage oder
Stabilisierungsphase mit Zwiebel und Salat an
grünen Tagen*

Es gibt Tage, an denen man auf verrückte Gedanken kommt. So auch bei diese Chicken-Käsespätzle. Was etwas Abgefahren klingt, schmeckt jedoch unglaublich gut.

ZUTATEN

(1 Zwiebel grüner Tag)
3 Knoblauchzehen
4 Eier von glücklichen Hühnern
80 g Crème fraîche
40 g Flohsamenschalenpulver
400 g Hähnchenhackfleisch
400 g Cheddar
1 Bund Schnittlauch
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

(An grünen Tagen Zwiebel schälen, halbieren und in Würfelchen schneiden.)

Knoblauch schälen, pressen (und zu den Zwiebeln geben). Eier, Crème fraîche und Flohsamenschalenpulver zusammen mit 20 ml Wasser vermischen.

Das Hackfleisch mit der Ei Masse pürieren, bis eine homogene, zähe Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Hühnchen-Ei-Masse mit einem Spätzle Hobel in das Wasser reiben, 2 Minuten kochen lassen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Käse reiben. Den Schnittlauch hacken.

Spätzle, Zwiebeln, Schnittlauch und Käse miteinander vermengen und in eine Auflaufform geben und für 15-20 Minuten in den Backofen stellen.

TIPP

Dazu passt an grünen Tagen pro Portion 90 g Blattsalat mit Kräuterdressing oder 90 g Gurkensalat.

Hackfleisch-Nester

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Putenhackfleisch

600 g Rahmspinat, gefroren (hier drücken wir mal ein Auge zu, verwende Bio)

1 mittelgroße Zwiebel

6 Eier von glücklichen Hühnern

200 g geriebenen Käse

1 TL Senf selbstgemacht

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Paprika

ZUBEREITUNG

2 Stunden vorher den Rahmspinat antauen lassen, sodass du die Flüssigkeit ausdrücken kannst.

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Hack vermengen.

Die Hackmasse mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Senf würzen.

Aus dem Hackfleisch sechs Nester mit einer Vertiefung in der Mitte formen, sodass du eine Fläche zum Befüllen hast und einen Rand, der vorm Auslaufen schützt. Auf die 6 Nester den gut ausgedrückten Spinat verteilen.

Anschließend gibst du jeweils ein Ei auf die Spinatfüllung. Mit geriebenem Käse bestreuen und für 30 Minuten im Backofen backen.

Vegetarische Welt

Jackfruit zubereiten

Wenn du Jackfruit im Glas kaufst, ist sie in Wasser oder Salzlake eingelegt. Deswegen spül deine Jackfruit immer gründlich ab und bereite sie fürs Kochen richtig vor.

Jackfruit gut ausdrücken und in einem Sieb mit Wasser gut durchwaschen und wieder ausdrücken, abtropfen lassen. In die Pfanne geben und die restliche Flüssigkeit verdampfen lassen.

Gut würzen und in der Soße köcheln lassen.

Hinweise, wo du Jackfruit kaufen kannst, findest du am Ende des Buches unter Bezugsquellen.

Pulled Jackfruit

3 Portionen

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage
In Stabilisierung mit Salz und Zwiebel*

ZUTATEN

2 Dosen Jackfruit in Wasser

2 EL Olivenöl

(in der Stabilisierungsphase eine kleine Zwiebel)

2 Knoblauchzehen

Chiliflocken

Paprikapulver

Kreuzkümmel

Oregano

(in der Stabilisierungsphase etwas Salz)

180 ml selbstgemachte Barbecue-Soße (Rezept in Grundlagen)

ZUBEREITUNG

Die Jackfruit abwaschen und trocken tupfen.

Mit 2 Gabeln die Jackfruitstücke zerrupfen, Gewürze und 1 EL Öl dazugeben und vermengen.

Anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

Den anderen EL Öl in einer Pfanne erhitzen (in der Stabiphase die Zwiebel vorher würfeln und darin andünsten), den Knoblauch hacken und 1 Minute

dünsten, die Jackfruit mit Marinade zugeben und 3 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis sie knusprig wird.

Barbecue-Soße (aus dem Rezept in Grundlagen) dazugeben, gut umrühren und abgedeckt für 8 Minuten weiter bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Was passt dazu?

1. 100 g Salat
2. Lieblingsbrötchen mit Pulled Jackfruit und Salate, Tomate, Gurke gefüllt
3. Füllung für Taco Shells u.v.m.

Violas Tipp:

„Sinan, der Scharfe“ oder „Clemens, der Milde“ meine BBQ Rubs, sind hier genial.

Jackfruit Bolognese

5 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (Erythrit und Salz hierbei weglassen)

ZUTATEN

400 g Shileo Nudeln
1 Dose Jackfruit
40 ml Olivenöl
2 Zehen Knoblauch
70 g Stangensellerie
1 EL Gemüsepaste, selbstgemacht
2 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten
1 TL Erythrit
1 TL Thymian
1 TL Salbei getrocknet
1 TL Pfeffer
½ TL Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Jackfruit in ein Sieb abgießen, die Stücke einfach mit den Händen zerdrücken, sodass sie sich in ihre Fasern auftrennen. Dabei die Flüssigkeit herausdrücken. Gut mit Wasser auswaschen, wieder ausdrücken und abtropfen lassen. Festere Stücke, die sich nicht zerdrücken lassen, einfach mit dem Messer zerhacken.

Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Sellerie ebenso würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Jackfruit dazu geben und für 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, sodass sich Röstaromen bilden und die noch enthaltene Flüssigkeit verdampft.

Sellerie und Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei etwas Öl nachgießen, sodass nichts anbrennt.

Tomatenmark hinzugeben, verrühren und mit 100 ml Gemüsebrühe ablöschen. Auf niedrige Hitze zurückdrehen.

Sobald die Hälfte der Brühe verdampft ist, mit den gehackten Tomaten aufgießen. Die Gewürze hinzufügen und für 20 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

In der Zwischenzeit die Shileonudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung zubereiten.

Bolognese abschmecken und ggf. nachwürzen.

Violas Tipp:

Für Bolognese eignen sich „Felicia die Glückliche“, meine italienische Mischung, und mein Allrounder „Olympia, die Himmlische“, meine griechische Mischung.

Zoodles aus dem Ofen

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

300 g Zucchini

100 g Kirschtomaten

300 g Feta

2 EL Olivenöl

2 Zehen Knoblauch

Kräuter nach Belieben

Pfeffer

Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten und in eine Auflaufform geben.

Ofen auf 180°Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kirschtomaten halbieren und mit dem zerbröselten Feta zu den Zoodles geben. Anschließend das Ganze mit Olivenöl, Pfeffer und frischem, gehackten Knoblauch würzen und sehr gründlich vermengen. Wenn du magst, kannst du noch frische oder getrocknete Kräuter und weitere Gewürze hinzugeben.

Auflaufform für ca. 12-15 Minuten in den Ofen schieben.

Servieren und mit frischem Basilikum dekorieren

Fenchelgemüse mit Nuss-Topping

4 Portionen Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g Fenchelknollen

4 Zweige Thymian

Einige rosa Pfefferbeeren

25 ml Olivenöl

Salz und Pfeffer

120 ml trockener Weißwein

100 g Walnusskerne

50 ml Sahne

100 g geriebener Gruyère

1 Prise Erythrit

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Die Fenchelknollen waschen und längs in Spalten schneiden.

Das Grün grob hacken. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Die Pfefferbeeren zerstoßen.

Den Fenchel auf einem gefetteten Blech verteilen und mit dem Öl beträufeln. Die Hälfte des Thymians darüber streuen und würzen. Darüber etwas von dem Weißwein gießen und für etwa 15 Minuten in den heißen Backofen geben. Dabei mehrmals mit dem restlichen Weißwein begießen.

Die Nüsse in der Zwischenzeit grob hacken. Die Sahne mit dem Käse und der Prise Erythrit verrühren und über den Fenchel gießen.

Die Nüsse darauf verteilen und weitere 15 Minuten backen.
Vor dem Servieren mit Fenchelgrün und restlichem Thymian dekorieren.

Gefüllte Champignons

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Champignons

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

150 g Feta

100 g Cheddar (gerieben)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Champignons putzen und Stiele entfernen.

Zwiebel und Petersilie klein hacken. Den Feta in kleine Stücke schneiden.

Die Champignons zuerst mit Zwiebeln und Petersilie befüllen, dann den Feta darauf verteilen.

Zuletzt mit geriebenem Cheddar bestreuen und für 10-15 Minuten backen.

Violas Tipp: „

Laylany, die Blume des Lebens“ meine Salatmischung, kann hier gut zweckentfremdet werden

Knusprige Mozzarella-Sticks

2 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

1 großes Ei von glücklichen Hühnern
2 EL geriebener Parmesan
4 EL Leinmehl
½ TL italienische Kräutermischung
1 TL Knoblauchgranulat
200 g Mozzarella
Avocado-Öl oder Kokosöl zum Braten

ZUBEREITUNG

Das Ei in eine kleine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

In einer anderen Schüssel Parmesan, Leinmehl, die italienische Kräutermischung und das Knoblauchgranulat mit einer Gabel gut vermischen. Den abgetropften und trockengetupften Mozzarella in 12 längliche, gleich dicke Sticks schneiden und jeden Stick zuerst in das geschlagene Ei und dann in die Parmesan-Mischung tauchen.

Parmesanmischung gut andrücken, sodass die Sticks gleichmäßig bedeckt sind. Die panierten Sticks auf einen Teller legen und für 45 Minuten ins Gefrierfach stellen, bis die Parmesankruste fest und ganz gefroren ist.

In eine kleine Pfanne eineinhalb Zentimeter hoch Öl füllen und erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Sticks hineinlegen und ein bis zwei Minuten

braten, dann umdrehen und weitere ein bis zwei Minuten braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind.

An grünen Tagen einen Salat mit 100 g Gemüse dazu reichen.

Violas Tipp: „Felicia, die Glückliche“, meine italienische Mischung, passt hier großartig.

Vegane Spinat Pie

Stabilisierungsphase, grüne Tage
4 Mini Pies / 2 Portionen

ZUTATEN

Für den Boden:

60 g Mandelmehl
15 g Goldleinmehl
40 g gemahlene Mandeln
25 g Kokosmehl
50 g Kokosöl
(ggf. zusätzlich 50 g Wasser)

Für die Füllung:

150 g Spinat
1 kleine Zwiebel
½ EL Kokosöl
75 ml Kokosmilch
½ TL Johannisbrotkernmehl
4 Kirschtomaten
Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Kokosöl schmelzen und mit allen Zutaten für den Boden in eine Schüssel geben. Miteinander verrühren, bis ein mürber Teig entsteht.

Teig auf die 4 Backförmchen verteilen und einen 1,5 cm hohen Rand formen. Am besten nutzt du hierfür eine Silikon Backform. Wenn du keine hast, musst du den Boden deiner Förmchen gut einfetten.

Backe die Böden nun für etwa 12 Minuten. Herausnehmen (Backofen bitte anlassen), dann kurz abkühlen lassen und erst danach aus den Förmchen nehmen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten:

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat waschen. Schwitze in einer großen Pfanne Kokosöl mit Spinat und

Zwiebelwürfeln für 5 Minuten an, bis der Spinat zusammenfällt.

Lösche den Inhalt der Pfanne mit Kokosmilch ab und lass alles für 2 Minuten köcheln. Nimm etwas Kokosöl aus der Pfanne ab und vermische in einem Glas die Flüssigkeit mit dem Johannesbrotkernmehl, das Gemisch zurück in die Pfanne gießen und gut umrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und die Spinatfüllung auf den Pieboden verteilen. Die Kirschtomatenhälften bilden das Topping.

Für 8 Minuten im Backofen überbacken.

Ofen-Gemüse-Fritatta

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

8 Eier von glücklichen Hühnern

150 g Champignons

50 g Paprika

150 g Zucchini

1 Frühlingszwiebel

2 EL Olivenöl

100 ml Sahne

60 g geriebener Cheddar

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Champignons, Paprikaschote und Zucchini in mundgerechte Happen schneiden, Frühlingszwiebel in grobe Ringe. Ofen auf 175 °C Ober/Unterhitze vorheizen.

Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Gemüse hinzufügen.

Bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten bräunen. Überschüssige Flüssigkeit verkochen lassen.

In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Wenn du möchtest, kannst du hier weitere Gewürze und Kräuter zugeben.

Eier über das Gemüse in der Pfanne gießen und den Cheddar drüberstreuen. Die Pfanne dabei etwas rütteln, so kann der Cheddar ein kleines bisschen in die Eiermasse einsinken.

Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und für 15 Minuten backen (die Masse sollte in der Mitte stocken). Aus dem Ofen nehmen, kurz leicht abkühlen lassen und dann genießen.

TIPP

Die Fritatta schmeckt warm und kalt und kann hervorragend für unterwegs mitgenommen werden.

Violas Tipp:

„Nizza, die Siegerin“ meine Ratatouille Mischung, passt hier hervorragend.

Wirsing-Blumenkohl-Mandel-Pfanne mit Spiegelei

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

40 g Butter
200 g Wirsing
50 g Frischkäse
100 g Blumenkohl
70 g Mandeln
5 g Knoblauch
4 Eier von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Mandeln in grobe Stücke hacken. Blumenkohl in Röschen teilen. Wirsing in feine Streifen schneiden. Blumenkohl und Wirsing in einer großen Pfanne mit Deckel mit etwas Wasser dämpfen, bis beides gar, aber noch bissfest ist. Achte auf das Wasser in der Pfanne – manchmal musst du welches zugeben, damit nichts anbrennt.

Das Wasser verdampfen lassen und anschließend die Butter einrühren.

Knoblauch hacken und zugeben. Alles zusammen kurz anbraten. Die Mandeln unterrühren.

Den Frischkäse mit 2-3 EL Wasser aufrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und den Frischkäse zum Gemüse in die Pfanne einrühren.

Die Eier in einer Pfanne mit gutem Öl zu Spiegeleiern braten und pro Portion ein Spiegelei reichen.

Kürbispüree

*7 Portionen – mit Proteinquelle ergänzen
(siehe TIPP)*

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Butternuss-Kürbis
1 kleine Zwiebel
100 g Möhren
4 Zehen Knoblauch
100 g Frischkäse
100 g Butter (Weidebutter, z.B. Kerrygold)
Salz
Pfeffer
Chilipulver

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis schälen, das Kerngehäuse entfernen und 500 g abwiegen. Zwiebel und Möhre ebenfalls schälen und alles würfeln. Auf einem Backblech ca. 40-60 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist und Röststellen hat.

Geröstetes Gemüse mit ca. 200 ml Wasser in einen Topf geben und für 5-10 Minuten durchkochen, bis das Gemüse beim Umrühren mit einem Kochlöffel in Püree zerfällt.

Falls nötig ein bisschen Wasser nachgießen und anschließend die Hitze reduzieren.

Knoblauch schälen, pressen und in den Topf geben. Butter zufügen, schmelzen lassen und einrühren. Zum Schluss den Frischkäse zugeben und einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Entweder weiterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist oder mit dem Zauberstab fertig pürieren.

Violas Tipp: Kürbispüree verträgt Gewürze, ich mag es mit Curry Madras und „Jaika, der Duftenden“, meiner indischen Mischung.

TIPP

Dazu passt in der vegetarischen Variante 2 Spiegeleier, für die Nichtvegetarier passen hier 125 g Putensteak oder ähnliches.

Zoodles mit Avocado

*3 Portionen, 3. Mahlzeit
Aktivierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

200 g Zucchini

100 g Avocado

25 g Oliven schwarz, entkernt

10 g getrocknete Tomaten

10 g Kokosöl

2 Knoblauchzehen

6 Eier von glücklichen Hühnern

Kräuter: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Chiliflocken und ggf. weitere Gewürze nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Zucchini zu Zoodles verarbeiten (Spiralschneider) und 200 g abwiegen.

Avocado aus der Schale lösen (am besten geht das mit einem Löffel) und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Oliven in Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten würfeln.

Avocado und Oliven miteinander vermischen und beiseitestellen.

Aus den 6 Eiern Spiegeleier braten.

Kokosöl in einer weiteren Pfanne bei großer Hitze schmelzen und die Zoodles darin kurz anbraten. Nach 2 Minuten den Knoblauch zugeben. Eine Minute weiterbraten und dann auf Tellern anrichten. Avocado und Oliven unterheben, mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Violas Tipp:

Avocado und „Manon, die Herrliche“, meine französische Mischung, harmonieren sehr gut miteinander.

Brokkoli-Käse-Gratin

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g frische Brokkoli Röschen

200 g Feta

200 g Cheddar

½ rote Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

200 g Sahne

3 Eier von glücklichen Hühnern

Salz

Pfeffer

Muskat

ZUBEREITUNG

Ofen auf 220°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen und 3 Minuten in sprudelnd kochendem Wasser blanchieren.

Cheddar reiben, Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Sahne und Eier verquirlen und mit Pfeffer und Muskat würzen. Brokkoli in eine Auflaufform geben, den Feta darüber bröseln, Zwiebel und

Knoblauch zugeben und alles miteinander vermengen. Ei-Sahne-Mischung darüber geben und den Cheddar darüber verteilen.

Für etwa 15 Minuten im Ofen garen, bis der Käse geschmolzen ist.

Risotto mit Champignons an Shileo-Reis

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

3 EL Butter

200 g Champignons braun

200 g Champignons weiß

4 Frühlingszwiebeln

120 g Parmesan frisch gerieben

1 Zehe Knoblauch

2 TL Gemüsepaste, selbstgemacht (Grundlagen)

100 ml Wasser

Salz

Pfeffer

Shileo-Reis für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Den Shileoreis nach Packungsanleitung für 4 Personen bissfest zubereiten.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.

Champignons in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

2 EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, Champignons zugeben und für 4 Minuten rührend garen.

Champignons mit der angefallenen Flüssigkeit aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Restliche Butter in der Pfanne schmelzen und den Knoblauch zugeben. Kurz andünsten, dann den gekochten Shileo Reis zugeben und gut rühren.

Gemüsepaste in 100 ml Wasser einrühren und zum „Reis“ geben.

So lange rühren, bis keine Flüssigkeit mehr auf dem Pfannenboden ist. Herdplatte ausstellen und Champignons inkl. Flüssigkeit zugeben. Frühlingszwiebeln und Parmesan zugeben, alles gut unterheben und abschmecken.

Käse-Knoblauch-Muffins

*12 Muffins (1 Muffins = 1 Portion)
Stabilisierungsphase*

ZUTATEN

115 g Schmand
4 Eier von glücklichen Hühnern
5 Zehen Knoblauch
1 TL Salz
340 g gemahlene Mandeln
30 g Leinmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
125 g Cheddar
120 g Mozzarella
30 g Petersilie
6 EL Butter

ZUBEREITUNG

Ofen auf 165 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ein Muffin Blech mit Muffinförmchen füllen.

Mozzarella in 12 Würfel schneiden.

3 Zehen Knoblauch hacken, Butter in der Pfanne schmelzen und Knoblauch kurz andünsten, danach beiseitestellen.

Schmand, Eier, den restlichen Knoblauch und Salz im Mixer verrühren.

Mandeln, Leinmehl und Backpulver mischen und zusammen mit Cheddar und Petersilie zum Eiergemisch geben.

Zu einem Teig verrühren.

Die Hälfte des Teiges in die Muffinförmchen füllen und in jeden Muffin in die Mitte eine kleine Mulde drücken, in die du jeweils einen Mozzarella Würfel gibst. Dann 1 TL der Knoblauchbutter darüber gießen.

Den restlichen Teig in die Muffin Förmchen geben und den Mozzarella so gut wie möglich bedecken.

Restliche Knoblauchbutter auf den Muffins verteilen und für 25 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist. Aus dem Ofen nehmen und kurz auskühlen lassen.

Veggie-Lasagne

6 Portionen

Stabilisierungsphase, grüner Tag

ZUTATEN

300 g Zucchini
3 Knoblauchzehen
100 g braune Champignons
2 Frühlingszwiebeln
10 Blätter Basilikum
Thymian
Oregano
200 g gehackte Tomaten
100 g Blattspinat frisch
200 g Parmesan
400 g Mozzarella
60 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Albaöl

ZUBEREITUNG

Ofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Zucchini waschen, halbieren und in 2mm dicke Scheiben schneiden.

Champignon und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

Parmesan reiben und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Albaöl erhitzen und, Knoblauch darin andünsten. Mit den Tomaten ablöschen und kurz aufkochen, dabei die Hälfte des Olivenöls einrühren. Kräuter zugeben und einrühren. Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.

Lasagne

Etwas von der Tomatensoße als Basis einfüllen, dann kommt 1 Lage Zucchini, etwas salzen und pfeffern.

Parmesan darüber geben. Dann wieder etwas Tomatensoße. Jetzt ein paar Champignons und Frühlingszwiebeln. Dann eine Handvoll Spinat verteilen und leicht festdrücken.

In diesem Rhythmus weiterschichten, bis alles verbraucht ist. Mit Mozzarella belegen und im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten backen.

Blumenkohl mal anders

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüner Tag

ZUTATEN

400 g Blumenkohl Röschen

200 g Greyerzer (Gruyère)

125 g Mozzarella

200 g Sahne

100 g Frischkäse

2 Zehen Knoblauch

1 TL selbstgemachten Senf

40 g Butter

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen und in kleine, mundgerechte Röschen zerteilen (400 g abwiegen), waschen und trocken tupfen. Mozzarella und Greyerzer reiben, Knoblauch schälen.

Butter in einem großen Topf zerlassen und den Blumenkohl für 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis er braune Röststellen bekommt. Blumenkohl aus Topf in eine Schüssel geben und beiseitestellen. Greyerzer mit in den Topf geben, die Temperatur etwas zurückdrehen und unter ständigem Rühren schmelzen. Den Frischkäse zugeben und glattrühren. Mozzarella zugeben und unter Rühren einschmelzen.

Jetzt Sahne in einem dünnen Strahl hinzufügen.

Knoblauch pressen, mit dem Senf dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. 5-10 Minuten unter Rühren eindicken lassen. Blumenkohl zugeben und alles sehr gründlich vermengen. Weitere 15 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze einkochen und immer wieder umrühren, damit nichts am Boden anbrennt. .

Parmesan-Bohnen

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g grüne Bohnen frisch oder TK

150 g Grana Padano Käse (alternativ Parmesan)

1 kleine Zwiebel

3 Knoblauchzehen

50 g warme Butter

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bohnen putzen und die Enden abschneiden (TK Bohnen vorher auftauen).

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Käse fein reiben, Knoblauch schälen und fein hacken.

Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

Butter mit Knoblauch und 1 TL Pfeffer gut vermischen und die Hälfte des geriebenen Parmesans einrühren.

Bohnen und Zwiebel mit dem Käse-Knoblauch-Butter-Gemisch gut mit den Händen vermengen.

Bohnen in eine große Auflaufform geben und den restlichen Käse darüber verteilen.

Ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Dazu noch eine Proteinportion aus z.B. 2 Spiegeleiern reichen. Für Nichtvegetarier passt hier ein Putensteak oder Rindersteak hervorragend.

Chili Zoodles

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

250 g Stück Zucchini, mittelgroß

80 g Rucola

100 g Parmesan

20 g getrocknete Tomaten

10 Stück Kirschtomaten, geviertelt

3 Zehen Knoblauch

Chili Flocken

1 Bio-Zitrone

2 Stück Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten

Salz

Pfeffer

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und mit Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten, anschließend 4 Minuten in heißem Olivenöl anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Knoblauch hacken, von der Zitrone die Schale reiben (vorher die Zitrone gut waschen) und den Saft auspressen. Den Knoblauch, den Zitronenabrieb, die getrockneten Tomaten und die Hälfte des Rucola in die Pfanne geben

und mit Olivenöl andünsten. Wenn der Knoblauch glasig geworden ist, einen Schuss Zitronensaft dazugeben.

Zoodles zurück in die Pfanne geben und gut mit der Soße vermengen.

Ein Drittel des geriebenen Parmesans unterheben, mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Kirschtomaten vierteln und ebenfalls unterheben. Dann die Herdplatte ausschalten und für 5 Minuten ziehen lassen.

Auf großen Tellern anrichten und mit dem frischen Rucola und restlichem Parmesan garnieren.

Enchiladas

*4 Portionen (2 Tortillas pro Portion)
Stabilisierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

4 Tortillas (Rezept in Specials)
4 kleine Auberginen (je 90 -100 g)
½ Zwiebel
4 Knoblauchzehen
60 ml Olivenöl
150 g Parmesan
2 Zweige Koriander
150 g blanchierte, gemahlene Mandeln
200 g Crème fraiche
1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Tortillas nach Rezept (Specials) zubereiten.

Auberginen, Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten.

Auberginen dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Parmesan reiben, Koriander fein hacken und beides in den Topf geben.

Crème fraiche und Mandeln unterrühren und mit Chiliflocken abschmecken.

In 4 Tortillas füllen und genießen.

Wok-Pfanne mit Tofu

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

350 g geräucherter Tofu
30 g rote Paprika
150 g Weißkohl
100 g Zucchini
2 EL Kokosöl
100 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
2 Frühlingszwiebeln
1 Koriander
10 g frischen Ingwer
1 Knoblauchzehe
Chiliflocken, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen, trocknen und kleinschneiden. Den Tofu würfeln. Ingwer schälen und in Stiftchen schneiden. Knoblauch fein hacken. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben und den Tofu darin rundherum richtig schön braun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel zur Seite stellen.

Ingwer mit Knoblauch in die Pfanne geben und kurz braten, danach zum Tofu in die Schüssel geben. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, Paprika, Kohl und Zucchini zugeben und 2 Minuten braten. Die Brühe angießen und das Gemüse für 3 Minuten bissfest garen. Tofu und

Ingwermix zugeben und nochmal kurz miterwärmen. Mit Chiliflocken und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln und Koriander über die Gemüsepfanne geben.

Violas Tipp: „Yini, die Betörende“, meine chinesische Mischung, passt hier super dazu.

Crunchy Zucchini Chips

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Zucchini

2 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

4 Eier

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

120 g gemahlene Mandeln

100 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. In ein Sieb geben und über einer Schüssel 45 Minuten ziehen lassen.

Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Knoblauch schälen und fein pressen.

Zucchinischeiben auf ein Küchenpapier legen und mit einem weiteren Küchenpapier zudecken. Mit einem Nudelholz bei leichtem Druck darüber rollen, um das überschüssige Wasser herauszudrücken.

Eier in eine Schüssel schlagen, mit Pfeffer würzen und verquirlen. Knoblauch und Olivenöl dazugeben und verrühren. Gemahlene Mandeln und Parmesan auf einem flachen Teller vermischen-

Zucchinischeiben zuerst in der Ei-Mischung und anschließend in der Parmesan-Mischung wenden, bis sie komplett ummantelt sind.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Zucchinischeiben darauf nebeneinander verteilen und für 20-25 Minuten backen.

Das ist eine vollständige Mahlzeit und ist unglaublich proteinreich.

Violas Tipp:

„Clemens, der Milde“ rundet das Ganze großartig ab.

Bowles

Avocado-Lachs-Bowl

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage, 3. Mahlzeit

ZUTATEN

125 g Stremel Lachs

1 Avocado

125 g Mozzarella

200 g Salatgurke

3 EL Olivenöl

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gurke waschen und in kleine Stücke schneiden.

Stremel Lachs in kleine Happen teilen.

Avocado aufschneiden, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel in Häppchen herausheben.

Mozzarella in Würfelchen schneiden.

Alles einer Schüssel schön anrichten, Olivenöl drüber träufeln und ggf. mit Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Asia-Bowl

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Geflügel-Hackfleisch
1 EL Kokosöl
2 Zehen Knoblauch
1 EL Ingwer
1 EL Sesamöl
2 Frühlingszwiebeln
1 Möhre
100 g Wirsing
100 g Weißkohl
50 ml Sojasauce (salzarm, glutenfrei)
1 EL Chilisaucе (zuckerfrei)
1 EL Sesam
2 Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Möhre schälen und grob raspeln. Weißkohl putzen und dünn schneiden.

Ingwer und Knoblauch schälen und hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.

Kokosöl im Wok erhitzen. Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz braten, bis es duftet. Hackfleisch dazugeben und gut anbraten.

Fleisch herausnehmen, etwas frisches Öl in die Pfanne nachgießen, geraspelte Möhre und geschnittenen Weißkohl dazugeben und für etwa 4 Minuten anbraten.

Fleisch in die Pfanne zurückgeben, alles gut vermengen, mit Chili - und Sojasauce würzen und für gute 10 Minuten garen, bis der Weißkohl zart ist.

In Schüsseln verteilen und mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Violas Tipp:

„Yini, die Betörende“, meine chinesische Mischung, passt hier super.

Jackfruit Bowl (vegetarisch/vegan)

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Jackfruit-Bällchen:

225 g Jack-Frucht (gibt es oft in der Internationalen Abteilung der Supermärkte)

1 TL Guarkernmehl

1 EL Goldleinmehl

1 TL BIO Tomatenmark

1 TL Senf selbstgemacht

Pfeffer

1 TL rosenscharfes Paprikapulver

5 EL Wasser

3 EL Olivenöl zum Anbraten

Nach Belieben **100 g Gemüse und/ oder Salat** wählen:

Roher Rotkohl

Gurke

Babyspinat

Romana-Salat

Als Topping gehobelte Mandeln

Dressing:

1 Limette

Pfeffer

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Jackfruit in ein Sieb geben, gut abwaschen und leicht ausdrücken, dann mit Guarkern- und Goldleinmehl, dem Tomatenmark und dem Senf vermischen und alles zusammen in einem Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und 12 Bällchen formen.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und die Bällchen rundherum gut anbraten.

Dein ausgesuchtes Gemüse schneiden und in einer schönen Schale den gewaschenen Salat und das Gemüse verteilen.

Limettensaft darüber pressen und die Bowl mit Gewürzen, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Jackfruit-Bällchen obendrauf geben und mit ein paar gehobelten Mandeln dekorieren.

Thunfischbowl

2 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Ei von glücklichen Hühnern
50 g Kirschtomaten
100 g Salatgurke
50 g Kopfsalat
1/2 EL Rotweinessig
1/2 TL Gemüsebrühe, selbstgemacht
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel
Pfeffer
4 schwarze Oliven
1 Dose Thunfisch (naturell) abgetropft

ZUBEREITUNG

Das Ei 8 Minuten hartkochen, schälen und in Viertel schneiden. Kirschtomaten vierteln. Salatgurke in dünne Scheiben schneiden, dabei das Innere der Gurke herausnehmen und beiseitestellen.

Aus dem Rotweinessig, Pfeffer, Gemüsebrühe, Gurkeninnerem, Fischgewürz und 1 EL Olivenöl ein Dressing zaubern.

Salatblätter waschen und in mundgerechte Happen schneiden. Alle bisherigen Zutaten in eine schöne Schale geben.

Zum Schluss die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und gemeinsam mit Oliven und Thunfisch über dem Gemüse drapieren. Mit Dressing beträufeln.

TIPP: Gut zum Mitnehmen, dann das Dressing separat in ein Schraubglas füllen und erst vor dem Servieren darüber geben.

Ultimative Lunch Bowl

1 Person

*Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (ohne Salz,
Erythrit und Sesamöl)*

ZUTATEN

„Reis-Basis“

1 Portion Konjak-Reis (Shileo)

2 Frühlingszwiebeln

Etwas Kokosöl

1 Ei von glücklichen Hühnern

Dressing

1 Limette

2 EL Sesamöl (in Aktivierungsphase stattdessen Avocadoöl)

Chili

Ingwer

Salz (in Aktivierungsphase weglassen)

1 TL Erythrit (in Aktivierungsphase weglassen)

Topping

→ **du wählst deine Lieblinge hier selbst aus den folgenden Möglichkeiten aus:**

1. Protein, etwa 80 – 100 g, z.B. Lachs, Rindersteak, Hähnchenbrust, Putenbrust, Forelle, Räuchertofu

2. Gemüse, 100 g, z.B. Brokkoli, Gurken, Möhren, Spargel, Tomaten

3. Topping, z.B. Frühlingszwiebel, Sprossen, Sesam, gehackte Nüsse

ZUBEREITUNG

Ich liebe Bowles, am liebsten mit vielen verschiedenen Komponenten, daher probiere dich da gerne selbst ein bisschen aus.

Für den „Reis“:

Den Konjakreis von Shileo nach Packungsanleitung kochen.

Schneide die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben.

Erhitze 1 EL Kokosöl und brate den Konjak-Reis darin an.

Das Ei verquirlen und einfach über den Reis geben.

Gib die Frühlingszwiebeln on top und lasse das Ei unter Rühren stocken.

Für die Toppings:

Schneide deine ausgesuchte Proteinmahlzeit in Würfel, marinieren sie in Kokosöl, gib z.B. etwas Sesam dazu und brate sie bei mittlerer Hitze.

Falls du nicht nur rohes Gemüse haben willst, dünste jetzt dein Gemüse, in etwas Albaöl an und gare es nur ganz kurz (es sollte schön bissfest sein).

Für das Dressing:

Presse die Limette aus und vermische den Saft mit 2 EL Sesamöl und 1 TL Erythrit, klein gewürfeltem Ingwer und Chiliflocken.

Anrichten:

In eine schöne Schüssel zuerst den „Reis“ geben, dann alle anderen Bestandteile ansprechend auf dem Reis drapieren. Wenn du magst, kannst du noch ein paar Sesamsamen darüber streuen.

Hähnchen-Brokkoli-Bowl

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 EL Albaöl
75 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
225 g Champignons
600 g Hühnerbrust
200 g Brokkoli-Röschen
225 g Alfredo-Soße (Rezept siehe Soßen)
2 TL frische Petersilie
50 g gehobelter Parmesan

ZUBEREITUNG

Alfredo-Soße zubereiten.

Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Knoblauch schälen und pressen.

Brokkoli-Röschen in kochendem Wasser mit etwas Gemüsepaste 8 Minuten dämpfen, abseihen und zur Seite stellen.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden und in 1 EL Albaöl anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen.

Den zweiten Teil des Albaöls in die Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur Zwiebeln, Knoblauch und Pilze hinzufügen und dünsten, bis die Zwiebeln durchscheinend und die Pilze weich sind. Hühnerfleisch, den

gedämpften Brokkoli und die Alfredo-Soße dazugeben. Alles gut verrühren und 3 Minuten köcheln lassen.

Auf 5 Schälchen aufteilen und mit dem gehobelten Parmesan bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Salatspaß

Asiatischer Nudelsalat mit Chicken

3 Portionen

Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Curry Hähnchen

400 g Hähnchenbrustfilet

1 EL Avocadoöl

1 EL Curry

1 TL Chiliflocken

Asiatischer Nudelsalat

200 g Shileo Pasta (Trockengewicht)

100 g Gurke

1 Frühlingszwiebeln

100 g Pak Choi

100 g rote Paprika

Koriander

Basilikum

Dressing

10 g Stück Ingwer

1 Knoblauchzehe

2 EL Avocadoöl

2 EL Apfelessig

Topping

2 EL gehackte Mandeln

Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Curry Hühnchen

Ein paar Stunden (oder über Nacht) vor der Salatzubereitung die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und mit Chiliflocken, Curry und Avocadoöl marinieren.

Wenn du dich an die Salatzubereitung machst, zuerst die Hähnchenbrustfilet-Streifen mit der Marinade (ohne weiteres Öl) in der Pfanne anbraten, dann zur Seite stellen.

Asiatischer Nudelsalat

Die Shileo Pasta nach Packungsbeilage zubereiten und danach die Nudeln zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit Paprika, Frühlingszwiebeln und Pak Choi waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Gurke mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schälen und dann weiter der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Koriander und Thai Basilikum von den Stängeln entfernen und fein hacken.

Dressing

Die Knoblauchzehe schälen und zerquetschen.

Den Ingwer schälen, kleinschneiden und beides zusammen mit Avocadoöl, Zitronensaft und Apfelessig verrühren.

Topping

Mandeln leicht in einer Pfanne anrösten – das gibt ein großartiges Aroma!

Zum Schluss Gemüse, Kräuter und die erkalteten Nudeln in eine große Schüssel füllen, das Dressing darüber geben und alles gut vermischen.

Mit Nüssen, Chiliflocken und Hühnchen toppen und genießen.

Gegrillter Zucchini-Hack-Salat

2 Portionen

Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

260g Putenhackfleisch

100g Zucchini

100g Radicchio

1 EL Olivenöl

1 EL Albaöl

Chilipulver

1/2 EL Rotweinessig

Frische Basilikumblätter

2 Knoblauchzehen (eine für das Hack, eine für das Dressing)

Eine Prise Koriander

Eine Prise Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver, Pfeffer

(in der Stabilisierung zusätzlich 1 EL geriebenen Parmesan)

ZUBEREITUNG

Hack mit Koriander, Kreuzkümmel und Paprika würzen.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch scharf anbraten. Hitze reduzieren, den Knoblauch hinzufügen und 6 Minuten weitergaren lassen. Mit Pfeffer abschmecken.

Basilikumblätter fein hacken, Zucchini längs mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden und kurz in der Pfanne mit etwas Albaöl

anbraten. Radicchio waschen und klein zupfen.

Dressing:

Knoblauch schälen und klein schneiden, mit Olivenöl, Rotweinessig, Pfeffer und Chili mit dem Zauberstab pürieren. (In der Stabilisierungsphase zusätzlich mit Parmesan überstreuen.)

Geflügelsalat mit Mandarine

1 Portion

Aktivierungsphase, grüne Tage, 3. Mahlzeit

ZUTATEN

150 g gegartes Hähnchenfleisch
200 ml selbstgemachte Gemüsebrühe zum Garen
60 g Avocado-Mayonnaise
100 g Knollensellerie (ca. ½ halbe kleine)
75 g Mandarine (ca. 1 kleine)
20-40 ml kaltes Wasser
1 TL Apfelessig
½ TL selbstgemachter Senf
1 TL Curry-Pulver
frische Petersilie

ZUBEREITUNG

Gare das Hähnchenfleisch in der Gemüsebrühe in einem Topf für ca. 12 Minuten. Fleisch abkühlen lassen und in mundgerechte Happen schneiden.

Schäle Mandarine und Sellerie. Den Sellerie auf einer Küchenreibe in grobe, kurze Streifen raspeln. Mandarine in die Schnitze teilen und wenn möglich die Häutchen abziehen und in kleine Würfel teilen.

Mayonnaise, Apfelessig, Senf, Curry-Pulver, Pfeffer und die Hälfte des Wassers zu einer Marinade verrühren.

Hebe Mandarine und Sellerie unter die Marinade und schmecke sie nochmal ab.

Mische die Hähnchenwürfel unter und lasse alles im Kühlschrank ziehen.

Lauwarmer Fenchelsalat

2 Portionen

Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

100 g frischen Fenchel

100 g Chinakohl

20 g grob gehackte Mandeln (in der Stabilisierungsphase passen hier auch Walnüsse oder Pekannüsse)

2 EL Olivenöl

Saft von ½ Zitrone

250 g Garnelen

Kräuter

Sprossen nach Wahl

(in der Stabilisierungsphase gerne auch etwas Gutes Salz)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Garnelen kurz in Olivenöl anbraten und dann zur Seite stellen.

Den frischen Fenchel waschen, in Streifen schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.

Nach 2 Minuten den fein geschnittenen Chinakohl mitdünsten. Mit Zitronensaft, frischen Kräutern, (Salz in der Stabilisierungsphase) und Pfeffer abschmecken und die grob gehackten Mandeln (Stabilisierung Walnüsse oder Pekannüsse) unterheben.

Zusammen mit Garnelen servieren.

Olympia Salat

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

180 g Putenbrustfilet

1 Knoblauchzehe

Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Oregano, Rosmarin,
Thymian

100 g Kirschtomaten

70 g Gurke

5 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1/2 TL Oregano

100 g Feta Käse

8 große, schwarze Oliven

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und in einer kleinen Schüssel zerquetschen. Aus 1 EL Olivenöl, gepresstem Knoblauch und den Gewürzen eine Marinade zaubern.

Das Putenbrustfilet in dünne Streifen schneiden und mindestens eine Stunde in der Marinade ziehen lassen (gern auch länger). In der Zwischenzeit Tomaten und Gurke waschen. Tomaten vierteln, Gurke und Feta würfeln.

Das Gemüse in einer Schale vermengen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Oregano und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das marinierte Gyros (ohne weiteres Öl) scharf anbraten.

Fetakäse, Putenfleisch und Oliven auf den Salat geben.

Warmer Rosenkohl-Geflügel-Salat

3 Portionen

Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

300 g Rosenkohl

3 EL Albaöl

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Tomate

1 TL Olivenöl

Pfeffer, Muskat, Paprika edelsüß

frischer Knoblauch

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Rosenkohl putzen und in dünne Streifen schneiden.

Den Knoblauch feinhacken.

Rosenkohl in 2 EL Albaöl anbraten, pfeffern, mit Knoblauch würzen und weitere 5 Minuten zusammen garen lassen.

In der Zeit die Tomate würfeln, unter den warmen Rosenkohl heben und mit Olivenöl und Zitrone besprenkeln.

Die Hähnchenbrustfilets würzen und in 1 EL Albaöl braten (nach Belieben ganz oder in Streifen geschnitten).

Dann über den noch lauwarmen Rosenkohlsalat geben.

Für Unterwegs und auf der Arbeit

Mettbrötchen

1 Portion

Ab Aktivierungsphase (keine Zwiebelringe)

ZUTATEN

1 Brötchen selbstgemacht z.B. die Lieblingsbrötchen

100 g Tatar

1 Ei

70 g Kirschtomaten

einen Hauch Salz

Pfeffer, Knoblauch, Petersilie

(2 dünne rote Zwiebelringe zum Belegen

1 dünner Zwiebelring, feingehackt für die Tomaten)

ZUBEREITUNG

Das frische (!!) Tatar mit dem Ei und den Gewürzen und der Petersilie vermischen.

(Drei Zwiebelringe von einer Zwiebel schneiden, zwei fürs Tatar zur Seite legen, den dritten klein hacken.)

Tomaten klein würfeln und mit dem gehackten Zwiebelring vermengen.

Brötchenhälften ggf. kurz toasten (so finde ich es einfach am besten). Tatar auf den Brötchenhälften verteilen, mit jeweils einem Zwiebelring garnieren und zusammen mit den Tomaten sofort servieren

TIPP

An weißen Tagen einfach Brötchen, Zwiebeln und Tomaten weglassen.

Cell-Club-Sandwich

1 Portion

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Ein Brötchen selbstgemacht z.B. Lieblingsbrötchen

70 g Hähnchenbrustfilet

1 Ei von glücklichen Hühnern

2 große Salatblätter

30 g Gurke

30 g Tomate

2 TL Frischkäse

Pfeffer

Paprikapulver oder Rauchpaprikapulver

½ TL Senf selbstgemacht

Etwas frischen Basilikum

Alba- oder Olivenöl

ZUBEREITUNG

Dein Hähnchenbrustfilet mit Pfeffer, Paprikapulver würzen und in etwas Alba- oder Olivenöl anbraten.

Aus dem Ei brätst du dir jetzt ein Spiegelei - kleiner Tipp: wenn du dein Sandwich mitnehmen möchtest, brate das Ei beidseitig an.

Pfeffer, Frischkäse und Senf vermischen.

Salat kleinschneiden, Gurke würfeln und mit der Frischkäse-Senf-Mischung vermengen, Tomate in dünne Scheiben schneiden

Jetzt stapelst du auf der Unterseite deins Brötchens:

Salatgemisch, Hähnchenbrustfilet, Spiegelei, Tomate - dann die Brötchenoberseite darauflegen.

Perfekt zum Mitnehmen.

Kräuterquark-Gurken-Sandwich

1 Portion

*Stabilisierungsphase, grüne Tage
(ohne Gurke und Kresse auch für weiße Tage)*

ZUTATEN

2 Scheiben Toastbrot aus den Brotrezepten
60 g Doppelrahmfrischkäse
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 Beet Kresse oder andere Kräuter
70 g Gurke
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ei 8 Minuten hartkochen, abschrecken, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Frischkäse, Pfeffer und Kresse miteinander pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Die Gurke in kleine Würfel schneiden.

Die Sandwichscheiben tosten und mit der Creme bestreichen.

Die Gurkenwürfel und das Ei auf einer Hälfte verteilen.

Die 2 Scheiben zusammenklappen und diagonal durchschneiden, sodass insgesamt 2 Dreiecke entstehen.

TIPP

Kresse kannst du leicht selbst ziehen: Die Kresse-Samen einfach auf einem feuchten Küchentuch auf einem Teller verteilen und auf die Fensterbank

stellen. Nach etwa einer Woche könnt ihr die Kresse-Pflänzchen ernten und genießen.

Sandwiches schmecken auch sensationell mit Thunfisch und Frischkäse (weiße Tage)

Burger-Schlemmer-Rolle

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage



ZUTATEN

Teig

50 g Magerquark

3 Eier

10 g Kartoffelfasern

Salz nach Belieben

Füllung

200 g Rinderhackfleisch oder Putenhackfleisch

2 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce (salzarm, glutenfrei)
70 g Gewürzgurken
50 g Tomaten
100 g Eisbergsalat
70 g geriebenen Cheddar
30 g Zwiebeln

Burger Sauce

35 g Gewürzgurken ca. 2 Stück
25 g selbstgemachte Mayonnaise
15 g Zwiebeln
10 g Pudererythrit
5-10 g Gurkensud
1 kleine Knoblauchzehe
5 ½ TL Bio-Tomatenmark
½ TL selbstgemachten Senf
½ TL Apfelessig
Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Burger Sauce zubereiten, gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie. Danach abschmecken (ist dir die Sauce zu dickflüssig, kannst du noch etwas Gurkensud dazugeben). Im Kühlschrank aufbewahren.

Ofen auf 150°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Alle Teigzutaten in einen Mixer geben und gut miteinander vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig dünn darauf verstreichen.

Teig im Backofen 8 Minuten backen, danach auf die Arbeitsplatte stürzen und das Backpapier abziehen.

Gewürzgurken, Tomaten, Eisbergsalat und Zwiebeln klein schneiden.

Das Hackfleisch in Olivenöl anbraten, danach Sojasauce hinzufügen und kurz weiterbraten.

Auf etwa 2/3 des Teiges nacheinander den geriebenen Cheddar, Hackfleisch, Zwiebeln, Gewürzgurken, Tomaten und Eisbergsalat verteilen. Die Burger Sauce mit einem Esslöffel darüber verteilen und alles vorsichtig zusammenrollen.

In drei Teile teilen und genießen.

Überbackenes Mozzarella-Fladenbrot

2 Portionen

Stabilisierungsphase, weißer Tag

ZUTATEN

50 g Frischkäse, natur
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 TL Flohsamenschalen, pulverisiert
1 TL Weinstein-Backpulver
30 g geriebener Cheddar
50 g geriebener Mozzarella
50 g Mozzarella
1 TL Olivenöl
1 Prise Dillspitzen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Ei trennen.

Das Eiweiß steif schlagen.

Frischkäse, Flohsamenschalenpulver und Backpulver zu dem Eigelb geben und gut vermischen, den Cheddar unterrühren.

Nun liebevoll das steife Eiweiß unterheben (je liebevoller und vorsichtiger, desto fluffiger wird das Fladenbrot).

Das Backpapier mit einem kleinen bisschen Olivenöl einreiben, damit nichts kleben bleibt (es reicht ganz wenig).

Den Teig in 2 Fladen mit je 1 cm Höhe auf dem Backblech verteilen.

15 Minuten backen, dann aus dem Ofen nehmen und die Fladen mit einer Schicht geriebenem Mozzarella bestreuen. Darauf noch je zwei dünne Scheiben Mozzarella legen.

Den Ofen auf Oberhitze umschalten und die Fladen 8-10 Minuten auf hoher Schiene im Ofen überbacken.

Aus dem Ofen nehmen, mit Dillspitzen bestreuen und abkühlen lassen.

Pizzazeit

So viele Pizzateige habe ich probiert, aber meist war ich unzufrieden. Entweder war der Teig nichts, manchmal hat der Kopf nicht mitgemacht (Thunfisch als Teig war für mich schräg) und Blumenkohl, so gern ich ihn mag, hat mir als Pizzaboden einfach nicht geschmeckt. Im ersten Kochbuch habe ich meine bis Anfang Januar 2021 beste Pizzakreation eingestellt, diese hier übertrifft die erste Lieblingspizza tatsächlich noch etwas. Mein Anspruch an jede Pizza hier ist auch, dass sie deine Proteinzufuhr deckt.

Alle Pizzen sind erst für die Stabilisierungsphase an grünen Tagen geeignet, dann schmeckt sie aber auch doppelt so gut.

Violas Tipp:

Felicia, die Glückliche, mein italienisches Gewürz, eignet sich hervorragend für die Tomatensauce der Pizza!

6 Pizza-Variationen für die Seele

2 Portionen

ZUTATEN

Boden:

1 Ei von glücklichen Hühnern

40 g Mandelmehl

40 g Frischkäse (hier kannst du sogar geschmacklich ein bisschen variieren)

20 g Olivenöl

75 g geriebenen Gouda (bitte selbst reiben, der Fertiggeriebene enthält oft Stärke!)

Salz, Pfeffer

Soße:

60 g passierte Tomaten

5 g Olivenöl

Salz, Pfeffer

Italienische Kräuter (z.B. „Felicia, die Glückliche“)

Belag Variationen:

1. Pizza Margherita

140 g Tomaten in Scheiben geschnitten

100 g Mozzarella

2. Pizza Funghi

140 g Champignons

100 g Gouda

3. Pizza Tonno

100 g Thunfisch im eigenen Saft

1 Zwiebel in Scheiben geschnitten

100 g Mozzarella

4. Pizza Napoli

1 EL Kapern

7 Sardellen

10 schwarze Oliven

100 g Mozzarella

5. Pizza Frutti di Mare

100 g Krabben, und andere Meeresfrüchte

Petersilie

100 g Mozzarella

6. Spinatpizza

100 g Blattspinat

Chiliflocken

Thymian

100 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Ei, Frischkäse, geriebenen Käse, Mandelmehl und Olivenöl in eine Schüssel geben, den Teig etwas salzen und kneten, bis ein homogener Teig entsteht.

Forme eine Kugel und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und drücke sie mit den Händen flach.

Mit Frischhaltefolie oder einem weiteren Backpapier abdecken und mit einem Nudelholz sehr flach ausrollen.

Den Pizzaboden 10 Minuten vorbacken.

In der Zeit die passierten Tomaten mit Olivenöl in eine Schüssel geben, verrühren und mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

Die vorgebackene Pizza aus dem Backofen holen und mit Tomatensoße bestreichen.

Anschließend mit dem Belag deiner Wahl belegen.

Weitere 10 Minuten backen, bis der Käse an der Oberseite knusprig wird.

Pizza Peperoni Liebe

4 Portionen

ZUTATEN

Teig:

4 Eier von glücklichen Hühnern

170 g geriebener Mozzarella

Belag:

140 g geriebener Cheddar

50 g Peperoni in Stücken

3 TL passierte Tomaten

1 TL italienische Kräuter

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier und Mozzarella zusammenrühren, bis sich beides gut verbindet.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf verteilen.

15 Minuten vorbacken und dann aus dem Ofen holen.

Ofentemperatur auf 225°C erhöhen, während du die passierten Tomaten auf den Pizzaboden gibst, die italienischen Kräuter darüber streust und mit Käse und Peperoni toppst.

Weitere 8-10 Minuten backen, bis der Käse Bläschen wirft und goldbraun ist.

Sensationelle Mozzarella Pizza

2 Portionen

ZUTATEN

Teig

- 2 große Eier von glücklichen Hühnern
- 2 TL geriebener Parmesan
- 1 TL Flohsamenschalen Pulver
- 1 TL italienische Kräuter
- 2 TL Olivenöl

Belag

- 50 g geriebener Mozzarella
- 3 TL passierte Tomaten
- 1 TL frisches, gehacktes Basilikum

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C Grillfunktion aufheizen.

Alle Zutaten für den Teig zusammenmischen, bis sie einen Teig ergeben.

In einer großen, beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und den Teig kreisförmig einfüllen. Sobald die Ecken sich bräunen und langsam kross werden, einmal wenden und für eine knappe Minute weiter backen.

Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, die passierten Tomaten auf den Teig geben, mit Mozzarella und Basilikum bestreuen und noch 2 Minuten in den Ofen schieben und grillen, bis der Käse geschmolzen ist.

Scharfe Pizza aus der Pfanne

2 Portionen

ZUTATEN

Teig

50 g geriebener Mozzarella
1/2 TL granulierter Knoblauch
1/4 TL Chiliflocken
1/2 TL Oregano

Belag

2 TL feingehackte, rote Zwiebeln
2 TL schwarze Oliven
20 g Peperoni

ZUBEREITUNG

In einer großen, beschichteten Pfanne Olivenöl erwärmen und den Mozzarella kreisförmig einstreuen. Sobald er beginnt zu schmelzen, Knoblauchgranulat, Chiliflocken und Oregano drüberstreuen. Danach die schwarzen Oliven, die Zwiebel und die Peperoni darauf geben.

Für 7-10 Minuten in der Pfanne braten, bis die Ecken braun werden. Dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen und etwa 1 Minute warten, bis alles leicht aushärtet. In 8 Stücke teilen und genießen.

Pasta ohne Pasta

Mozzarella Nudeln in Frischkäse-Lachs-Sauce

5 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

250 g geriebener Mozzarella
4 Eier von glücklichen Hühnern
1 EL Olivenöl
50 g Frischkäse
120 g Stremel Lachs

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Mozzarella mit Eiern und Olivenöl vermengen, auf ein Backblech geben und 10 Minuten im Ofen stocken lassen.

Anschließend in dünne Nudel-Streifen schneiden.

Frischkäse mit etwas Wasser in der Pfanne schmelzen, den Stremel Lachs in die Soße bröckeln und anschließend über die Nudeln geben.

Gefüllte Teigtaschen mit Kräuterfrischkäse

4 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

Teig:

250 g Mozzarella

4 Eier von glücklichen Hühnern

2 EL Öl

1 TL Flohsamenschalen

Füllung:

100 g Frischkäse

Kräuter nach Wahl

Zum Bestreichen:

1 Eigelb von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Alle Teigzutaten miteinander pürieren und den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen. 10 Minuten im Ofen stocken lassen.

In der Zwischenzeit Frischkäse mit Kräutern nach Belieben mischen.

Blech aus dem Ofen nehmen und aus dem Teig Kreise ausstechen (geht super mit einem Trinkglas).

Mit Frischkäse füllen. Zusammenklappen, andrücken, mit Eigelb bestreichen und nochmals 5 Minuten backen.

Nudelsalat mit Ei

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Teig:

250 g Mozzarella
4 Eier von glücklichen Hühnern
2 EL Öl
1 TL Flohsamenschalen

Nudelsalatzutaten:

3 EL selbstgemachte Mayonnaise
Kräuter nach Belieben
1 Ei von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Das 1 Ei für die Nudelsalatzutaten hartkochen (8 Minuten).

Mozzarella abtropfen lassen und kleinzupfen, dann mit restlichen Teigzutaten pürieren. Auf ein mit Backpapier belegtes

Backblech streichen. 10 Minuten im Ofen stocken lassen und anschließend in dünne Nudel-Streifen schneiden.

Mozzarella Nudeln abkühlen lassen und mit Mayo und Kräutern nach Geschmack mischen. Das hartgekochte Ei kleinhacken und unterheben.

Spaghetti an Knobi-Garnelen

1 Portion

*Aktivierungsphase, weiße Tage (nach den ersten
7 Tagen)*

ZUTATEN

180 g Riesengarnelen z.B. Tiger Prawns

70 g Shileo Konjaknudeln

15 g Olivenöl

20 g Albaöl

(in der Stabilisierungsphase auch mit 20 g Parmesan)

Saft einer ½ Zitrone

2 Zehen Knoblauch

1 Bund gehackte Petersilie

(in der Stabilisierungsphase etwas Salz)

Pfeffer

Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Shileo Pasta nach Packungsanweisung kochen.

Knoblauch schälen und hacken, Petersilie schneiden.

Garnelen 1-2 Minuten pro Seite in Olivenöl anbraten, dann den gehackten Knoblauch zugeben.

Pasta hinzufügen und mit Petersilie, Zitronensaft, Albaöl, Pfeffer und Chili abschmecken.

(In der Stabilisierungsphase kannst du etwas Parmesan dazugeben.)

Sofort servieren.

Lachs-Spinat Lasagne

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Dose Palmenherzen Lasagneblätter von Palmmini (im Internet bestellen)
2 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g Lachsfilet
200 g Sahne
5 Kirschtomaten
150 g gefrorener Spinat
100 g geriebener Cheddar
Salz, Pfeffer, Muskat
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und kleinhacken. Frühlingszwiebeln in feine Ringe und Tomaten in Viertel schneiden.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch mit den Frühlingszwiebelringen anbraten.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Lachs in mundgerechte Happen schneiden, zu Knobi und Frühlingszwiebeln geben und mit anbraten, dann erst den Spinat zugeben.

Sobald dieser etwas „blubbert“, mit der Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Spüle die Lasagne Blätter mit Wasser gut ab, tupfe sie etwas trocken und lege den eingefetteten Boden einer Auflaufform damit aus.

Eine Schicht Lachs-Spinat darauf geben, gefolgt von einer weiteren Schicht Lasagne Blättern. Die oberste Schicht sollte aus dem Lachs-Spinat bestehen.

Jetzt nur noch mit Käse bestreuen und im Backofen bei 175 °C für 20-25 Minuten backen.

Kürbislasagne

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Bolognese

200 g Putenhackfleisch
200 g Tomaten gehackt
½ Gemüsezwiebel
1 Zehe Knoblauch
30 g Knollensellerie klein
30 g Albaöl
Salz
Pfeffer
1 EL italienische Kräuter

Béchamelsauce

200 g Saure Sahne
50 g Parmesan
2 TL Johannisbrotkernmehl
Salz
Pfeffer
Muskat

Lasagne Platten und Käse

250 g Butternusskürbis in Lasagne Platten geschnitten
125 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

Lasagne Platten

Das kernlose obere Ende des Butternusskürbis abschneiden, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen

Bolognese

Zwiebel, Sellerie und Knoblauch schälen und fein würfeln und in Albaöl anschwitzen.

Sobald das Gemüse leicht Farbe bekommen hat, das Hackfleisch zugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren braun braten.

Mit gehackten Tomaten ablöschen, nochmals kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren.

Ca. 30 Minuten auf niedriger Hitze köcheln lassen.

Béchamelsauce

Saure Sahne, Parmesan und Johannisbrotkernmehl verrühren, dann in einem kleinen Topf sanft auf schwacher Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen erwärmen.

Sobald die Soße andickt von der Herdplatte nehmen.

Eine Auflaufform einfetten und mit dem Schichten beginnen:

Die untere Lage bilden die Kürbisplatten,

1/3 der Bolognese darüber geben,

1/3 der Béchamelsauce darauf verteilen.

Das Prozedere wiederholen, bis alles verbraucht ist.

Zum Schluss den Mozzarella hacken und darüber verteilen.

Auflaufform anfangs mit Alufolie zudecken und 30 Minuten backen, dann Alufolie entfernen und weitere 15 Minuten backen.

Pasta Alfredo

2 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

ZUTATEN

1 Packung Shileo Nudeln

200 ml Schlagsahne

100 ml Wasser

100 g Parmesan

30 g Albaöl

2 Knoblauchzehen

Salz

Pfeffer

Kräuter

ZUBEREITUNG

Wasser und Sahne in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Shileo Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Parmesan reiben.

In einer großen Pfanne Albaöl erhitzen und die

Knoblauchscheiben glasig andünsten. Die Sahne zugießen und mit Gewürzen abschmecken.

Die Nudeln zur Sauce geben, Parmesan zufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

Mit gehackten, frischen Kräutern anrichten.

Spaghetti Carbonara

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

200 g Zucchini

200 ml Kokosmilch

3 Frühlingszwiebeln

250 g Räucherlachs

1 EL Kokosöl

1 Handvoll Petersilie

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Aus der Zucchini Zoodles herstellen (geht am besten mit einem Spiralschneider)

Frühlingszwiebeln in feine Ringe und den Räucherlachs in kleine Happen schneiden.

Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln kurz andünsten, dann Lachs hinzugeben und 2 Minuten später mit Kokosmilch ablöschen.

Zoodles hinzugeben und alles gut vermengen. 4 Minuten garen lassen. Mit Pfeffer abschmecken und mit frischer, gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tagliatelle an Rucola-Sahne

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

2 Portionen Shileo Tagliatelle

200 ml Sahne

60 g Frischkäse

10 Kirschtomaten

100 g Rucola

1 Putenbrustfilet

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Bereite die Shileo Nudeln nach Packungsbeilage zu.

Den Knoblauch schälen und kleinhacken. Die Kirschtomaten halbieren.

Schneide die Putenbrust in mundgerechte Happen und brate sie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl scharf an, Temperatur reduzieren, den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Beides aus der Pfanne in eine Schüssel geben und beiseitestellen.

Sahne und Frischkäse in die Pfanne geben und zu einer glatten Soße verrühren, mit Gewürzen abschmecken und etwas einkochen lassen.

Fleisch, fertiggekochte Nudeln und Tomaten dazugeben und nochmal kurz aufkochen.

Pfanne vom Herd nehmen, den Rucola untermischen und servieren.

Lachs Tagliatelle

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Packung Shileo Nudeln

250 g Lachsfilet

150 ml Sahne

50 ml Wasser

100 g Kirschtomaten

100 g gefrorener Spinat

2 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen, kleinhacken, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Beides in einer Pfanne in Öl andünsten,

Lachs in kleine Happen schneiden und mit anbraten.

Halbiere die Tomaten und gib sie zusammen mit dem Spinat in die Pfanne. Nach etwa 4 Minuten mit Sahne und Wasser ablöschen und abschmecken.

Zum Schluss die fertig gekochten Shileo Nudel zugeben und nochmal 2 Minuten miteinander ziehen lassen.

Herbstliche Kürbis Pasta

3 Portionen

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Packung Shileo Nudeln
300 g Hokkaido Kürbis (ca. 300 g)
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 ml Mandelmilch
Muskat
(Salz in Stabilisierungsphase)
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kürbis in grobe Würfel schneiden und in kochendem Wasser 10 Minuten weich garen. Abgießen und zusammen mit der Mandelmilch zu einer Soße pürieren, mit Muskatnuss, (Salz und) Pfeffer abschmecken.

In der Zwischenzeit die Shileo-Nudeln in 1 Liter kochendes (in Stabilisierungsphase auch gesalzenes) Wasser geben und 10 bis 12 Minuten garen lassen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und kleinhacken.

In einer Pfanne Frühlingszwiebeln und Knoblauchwürfel in Olivenöl ca. 3 Minuten anbraten.

Shileo-Nudeln abgießen, in die Pfanne dazugeben und mit der Kürbissoße vermischen.

Kürbis-Gnocchi

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüner Tag

ZUTATEN

200 g geriebener Mozzarella
40 g Butter
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 Eigelb von glücklichen Hühnern
200 g Mandelmehl
100 ml Schlagsahne
1 TL Johannisbrotkernmehl
300 g Butternut Kürbis
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer
Parmesan
Basilikum

ZUBEREITUNG

Gnocchi:

Mozzarella und Butter unter Rühren in einem kleinen Topf schmelzen, leicht abkühlen lassen.

Mandelmehl, Sahne, Johannisbrotkernmehl und Eier unter die Masse heben und zu einem glatten Teig kneten.

Den Teig zu dünnen Rollen formen, davon daumendicke Stücke abschneiden und mit einer Gabel eindrücken (so, dass die typische Gnocchi Form entsteht).

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Eine Prise Salz zugeben und die Gnocchi darin ca. 3 Minuten köcheln, bis sie an der Wasseroberfläche aufschwimmen.

Gemüse:

Den Kürbis in grobe Würfel schneiden und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken.

In einer großen Pfanne die Kürbiswürfel mit dem Knoblauch in Olivenöl für ca. 10 Minuten garen. Anschließend kurz beiseitelegen.

Gnocchi in Butter kurz anbraten, danach mit dem Kürbis vermengen und mit Parmesan und Basilikum anrichten.

Süßspeisen

Gegen alle Erwartungen können wir auch problemlos an grünen Tagen in der **Stabilisierungsphase** mal Süßspeisen einbauen, die tatsächlich den Anforderungen an Protein-, Fett- und Kohlenhydratgehalt genügen.

Zwetschgenknödel

*8 Stück – 2 Portionen
Stabilisierungsphase, grüne Tage
Dritte Mahlzeit*

ZUTATEN

8 Zwetschgen entkernt

Teig:

250 g Magerquark

2 Eier von glücklichen Hühnern

80 g Pudererythrit

50 g Kokosmehl

20 g Flohsamenschalen

Zitronenschalenabrieb einer Biozitrone

1 TL gemahlene Vanille

Nussbröselmischung:

2 EL gemahlene Haselnüsse

2 EL gemahlene Mandeln

Zimt

50 g Erythrit

30 g Butter

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig mit der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verkneten.

Teig für 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend acht Kugeln formen und mit den Zwetschgen füllen.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und die Zwetschgenknödel ins siedende Wasser geben. Sie sind fertig, wenn sie oben schwimmen.

Herausfischen und in der Nussbröselmischung wenden. Butter zerlassen und deine Zwetschgenknödel in der Butter sanft anbraten.

Feine Mandelwaffeln

4 Portionen (4 Waffeln)

Stabilisierungsphase, grüne Tage

Als dritte Mahlzeit z.B. mit Beeren genießen

ZUTATEN

135 g blanchierte, gemahlene Mandeln

4 Eier von glücklichen Hühnern

40 g Erythrit

½ TL Weinstein-Backpulver

Albaöl oder Butter

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Mixer zu einem glatten Teig pürieren.

Das Waffeleisen aufheizen und, sobald es heiß ist, mit Butter oder Albaöl einfetten.

Die Waffeln ausbacken (!!nicht zu früh das Waffeleisen öffnen, der Teig verhält sich doch etwas anders als mit Getreidemehlen!!)

Dazu passen z.B. Himbeeren, ein Klecks Sahne mit Erythrit gesüßt, Zimt-Erythrit-Mischung, aus einem halben Apfel ein Apfelkompott etc.

Deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Vanillepudding

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

350 ml Pflanzenmilch ungesüßt

100 ml Schlagsahne

50 ml Wasser

60 g Stevia-Erythrit

Das Mark einer ½ Vanilleschote (od. 1 TL gemahlene Vanille)

2 Eigelbe von glücklichen Hühnern

1,5 TL Johannisbrotkernmehl

1 Blatt Gelatine

ZUBEREITUNG

Pflanzenmilch, Wasser und Sahne in einem Gefäß verrühren. Gelatineblatt in kaltem Wasser für 7 Minuten einweichen.

50 ml der Milch-Sahne in einem Glas lassen, den Rest in einen Topf geben und aufkochen (im Auge behalten).

Die Eigelbe, mit der zur Seite gestellten 50 ml Milch-Sahne, der Vanille, Johannisbrotkernmehl und Stevia-Erythrit mischen und mit dem Schneebesen gut verrühren.

Sobald die Milch-Sahne-Wasser-Mischung in deinem Topf kocht, drehst du die Temperatur etwas herunter und fügst deinen Vanille-Sahne-Misch hinzu. Mit dem Schneebesen kräftig circa 2 Minuten lang rühren.

Topf von der Platte nehmen und nach einer 1 Minute Abkühlen den Pudding mit dem Zauberstab kurz durchpürieren (es reichen wenige Sekunden).

Jetzt das eingeweichte Gelatineblatt in den heißen Pudding geben und mit dem Schneebesen unterrühren.

Pudding in Schälchen füllen und entweder gleich warm genießen oder im Kühlschrank erkalten lassen.

TIPP:

Wenn du deinem Pudding 2 EL Backkakao oder Kakaofasern hinzufügst, hast du einen unglaublich leckeren Schokopudding.

Vanillepudding Variante 2

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 g Pudererythrit
300 ml Sahne
100 ml Wasser
4 x Blattgelatine
2 TL gemahlene Vanille
1 Prise Kurkuma

ZUBEREITUNG

Gelatine für ca. 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Sahne mit Pudererythrit und Vanille in einer Schüssel verrühren.

Gelatine aus dem Wasser nehmen, kurz etwas abtropfen und anschließend in einen kleinen Topf mit 100 ml Wasser geben und erwärmen (nicht kochen!).

Gieße unter ständigem Rühren langsam das Gelatine-Wasser in die Sahnemischung.

Pudding in 3 Gläser füllen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Du kannst den Pudding wie auch die erste Variante mit Beeren genießen oder alternativ ein Topping darauf geben.

Ich habe mir für solche Fälle eines selbst hergestellt aus gefriergetrockneten Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, geriebener Tonkabohne und Erythrit (hält sich auch lange).

Pulverisiert kannst du aus dem Topping z.B. auch eine Glasur mit Pudererythrit und etwas Wasser herstellen.

Mach dir deine Welt ein Stück pinker.

Kokosmandelbrei

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

3. Mahlzeit

ZUTATEN

200 ml Kokosmilch

90 g gemahlene Mandeln

1 EL Kokosflocken

1 TL Flohsamenschalen

gemahlene Vanille

1 EL Pudererythrit

1 TL Zimt

60 g frische Beeren (oder tiefgekühlt)

ZUBEREITUNG

Kokosmilch mit Mandeln, Kokosflocken und Flohsamenschalen aufkochen. Die Vanille und den Zimt zugeben. So lange köcheln, bis es breiartig wird.

Zum Schluss die Beeren zugeben und nochmals warm werden lassen.

Mandelbrei mit Himbeeren

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

3. Mahlzeit

ZUTATEN

175 ml Mandelmilch

75 g gemahlene Mandeln

½ TL Zimt

1 TL Erythrit

Etwas Vanillemark oder gemahlen Tonkabohne

60 g Himbeeren (kurz eingekocht) oder Sauerkirschen (z.B. tiefgefroren, OHNE Zuckerzusatz, ebenfalls kurz eingekocht)

1/3 TL Guarkernmehl

ZUBEREITUNG

Mandelbrei:

Die Mandelmilch in einem kleinen Topf erhitzen, bis sie siedet, dann Mandeln dazugeben und so lange rühren, bis ein dickflüssiger Brei entsteht. Mit Zimt - Erythrit und Vanillemark oder Tonkabohne abschmecken.

Kompott:

Beeren oder Kirschen mit etwas Wasser aufkochen, einen 1/3 TL Guarkernmehl hinzufügen und gut einrühren. Unter Rühren andicken lassen und über den Mandelbrei geben. Schmeckt kalt und warm.

Wenn du ihn in kleine Gläser füllst, eignet er sich auch super zum Mitnehmen auf die Arbeit als dritte Mahlzeit.

Quarkbällchen

15 Stück

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

25 g Bambusmehl
10 g Kokosmehl
15 g Goldleinmehl
15 g Flohsamenschalenpulver
2 Eier von glücklichen Hühnern
50 g Quark (40 % Fett)
25 g Pudererythrit
75 ml lauwarmes Wasser
1/4 Päckchen Trockenhefe
1/4 TL Zucker für die Hefe

Außerdem:

Albaöl zum Frittieren
Erythrit und Zimt zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Hefe in lauwarmes Wasser geben, 1/4 TL Zucker zugeben (wird von Hefe aufgefüttert) und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Rührschüssel Eier und Quark verrühren, dann die restlichen Zutaten zugeben und zu einem gleichmäßigen Teig vermengen. Teig abgedeckt an einem warmen Ort für eine gute Stunde gehen lassen.

Danach den Teig nochmal durchkneten.

In der Zwischenzeit Albaöl in einem kleinen Topf (die Bällchen sollten im Öl schwimmen, deswegen lieber einen kleineren Topf und auf mehrere Male ausbacken) erhitzen.

Walnussgroße Bällchen mit den Händen formen und im Öl für wenige Minuten goldbraun frittieren (dabei mit Kochlöffel immer wieder wenden).

In einem Sieb kurz abtropfen lassen und anschließend in einer Erythrit-Zimt-Mischung wälzen.

Schoko-Milchreis

1 Portion

Stabilisierungsphase, grüne Tage

Aber Milchreis stand doch schon im ersten Kochbuch... Stimmt, dennoch probiere ich immer weiter aus, teste und entwickle weiter. Lass dich überraschen.

ZUTATEN

70 g getrockneter Konjakreis von Shileo
300 ml ungesüßte Mandelmilch
30 g zuckerfreie Schokolade selbstgemacht
1 EL Butter für noch mehr Cremigkeit

ZUBEREITUNG

Mandelmilch mit Konjakreis aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.

Rühre ab und an um (ggf. noch etwas Mandelmilch nachgießen). Nach 20 Minuten vom Herd nehmen und 1 EL Butter und die Schoki unterrühren.

Arme Ritter

4 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

6 Scheiben Toastbrot oder Traumbrot (siehe Brotrezepte)

1 Ei von glücklichen Hühnern

30 ml Sahne

20 Pudererythrit

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Ei, Sahne, Erythrit und Zimt verrühren.

Die Brotscheiben halbieren und mit der Ei Masse übergießen und darin wenden, so dass sich die Scheiben beidseitig vollsaugen.

Anschließend in einer heißen Pfanne ohne weiteres Öl ausbacken.

Specials

Döner

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Fladen

3 Lieblingsbrötchen (siehe Brötchenrezept)

Füllung

400 g Hähnchenbrustfilet

4 EL Olivenöl

Gyros-Gewürzmischung mit Oregano, Thymian, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Koriander, Kreuzkümmel, Chili)

100 g Tomaten

120 g Salatgurke

1 Knoblauchzehe

½ kleine Zwiebel

Salatblätter

100 g FeelGood Joghurt (FitLine)

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schneide das Geflügel in dünne, feine Streifen und marinieren diese mit 1 EL Olivenöl und Gyrosgewürzen.

Brate das Fleisch mit der gesamten Marinade in einer beschichteten Pfanne mit dem restlichen Olivenöl an und lass es bei niedriger bis mittlerer Hitze garen. Gelegentlich umrühren (wenn es zu trocken wird, einen Schuss Wasser dazugeben).

Während das Fleisch brät, Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden, Knoblauch schälen und quetschen, das Gemüse kleinschneiden und den Joghurdip mit dem Knoblauch, Salz und Pfeffer vorbereiten.

Zum Schluss Brötchen ggf. kurz im Ofen erwärmen oder tosten, aufschneiden und mit Salat, Hähnchenfleisch und Dip füllen.

Violas Tipp:

Was passt hier besser dazu als meine „Olympia, die Himmlische“?

Lángos

8 Stück

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Langos-Teig:

50 g Bambusmehl
20 g Kokosmehl
30 g Goldleinmehl
30 g Flohsamenschalenpulver
3 Eier von glücklichen Hühnern
120 g Quark (40 % Fett)
150 ml lauwarmes Wasser
½ Päckchen Trockenhefe
½ TL Zucker für die Hefe

Topping:

160 g geriebenen Käse
160 g Schmand
2 Knoblauchzehen
frische Kräuter
Salz, Pfeffer

Außerdem:

Albaöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

Hefe in lauwarmes Wasser geben, ½ TL Zucker zugeben und die Mischung für etwa 10 Minuten ruhen lassen (der Zucker wird von der Hefe aufgefuttert).

Eier und Quark verrühren, dann die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einem Teig vermengen.

Teig abgedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben und eine Schmand-Knoblauch-Mischung zubereiten (Schmand, gepresster Knoblauch, Kräuter, Pfeffer, ggf. ein bisschen Salz).

Danach nochmal durchkneten und in ca. 8 Teile teilen und zu Kugeln formen.

Arbeitsplatte mit Bambusfasern bestäuben und darauf die Kugeln jeweils 1 cm dick zu ovalen Fladen ausrollen (mit den Händen noch ein bisschen in Form drücken).

Genügend Öl in einen Topf (der Topf etwas breiter als der Fladen sein) geben, sodass der Fladen im Öl schwimmen kann. Das Öl erhitzen und jeden Lángos 2-3 Minuten je Seite ausbacken.

Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Knoblauch-Schmand und geriebenem Käse servieren.

Mozzarellawraps

3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage



ZUTATEN

250 g Mozzarella

2 Eier von glücklichen Hühnern

1 TL Flohsamenschalenmehl

Füllung

100 g Hühnerbrust (alternativ 100 g Lachs etc., da ist deiner
Fantasie keine Grenze gesetzt)

100 g Blattsalat

80 g Kirschtomaten

1-2 EL Pesto Rosso (Grundlagen) oder rote Thai Curry Paste aus dem ersten Kochbuch

1-2 EL Mayonnaise

Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mozzarella kleinschneiden und mit den 2 Eiern in einen Mixer geben.

1 TL Flohsamenschalenmehl zur Bindung dazugeben und nochmal gut mixen, so dass keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backgitter zu einem großen Rechteck verstreichen und für etwa 12 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Der Teig sollte nach Ablauf der Zeit immer noch blass sein.

Während der Teig im Ofen ist, die Hühnerbrust kleinschneiden, würzen und in der Pfanne anbraten. Tomaten und Salat kleinschneiden.

Fertigen Teig aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und mit Pesto bestreichen.

Dann etwa $\frac{3}{4}$ des Teigs mit dem Hühnchen belegen, dann erst Salat und Tomaten dazugeben.

Optional kannst Du nun noch etwas Mayo auf die Tomaten und den Salat geben.

Jetzt rollst du das Ganze zu einer Rolle ein.

Wenn du eine Portion mit auf Arbeit etc. nehmen willst, wickle die Rolle einfach in einen Bogen Backpapier und schneide sie erst dann zu drei Portionen.

TIPP:

1. Der Wrap ist süß auch eine großartige dritte Mahlzeit: Frischkäse mit Vanille und Pudererythrit mischen und eine Handvoll Beeren darauf geben.
2. Noch schneller geht es, wenn du den Mozzarella in heiße Milch legst, bis er ganz weich ist und ihn dann zwischen 2 Backpapieren ausrollst

(Eier und Flohsamenschalen fallen hier weg) - dann hast du allerdings nur 2 Portionen.

Taco Shells

*6 Taco Shells (3 Portionen)
Stabilisierungsphase, weiße Tage*

ZUTATEN

225 g Cheddar

25 g Kokosmehl

2 TL Flohsamenschalen

Füllung:

Hier kannst du absolut kreativ werden. Deswegen möchte ich dir nur 2 Anregungen geben:

1. 250g Putenhackfleisch würzen, anbraten, 300 g Tomaten zugeben und mit Avocado als dritte Mahlzeit genießen
2. Vegetarisch mit Pulled Jackfruit (Grundrezept siehe unter Vegetarisch - Pulled Jackfruit)

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere alles bis eine feine, krümelige Masse entsteht.

Backpapier auf ein Backblech legen und den Krümelteig in 6 kleinen Häufchen darauf geben, mit den Händen richtig flach zu Kreisen drücken.

Lege ein zweites Stück Backpapier auf die Kreise und drücke den Teig mit deinen Händen oder einem Nudelholz richtig schön flach.

Taco Shells für 7-8 Minuten backen.

In der Zwischenzeit nimmst du einen großen Topf und legst drei Kochlöffel darüber.

Nimm die Tacos aus dem Ofen und hänge sie zum Auskühlen über die Stiele der Kochlöffel, damit sich die typischen Schalen formen.

Tortillas

*10-12 Tortillas, 6 Portionen
Ab Aktivierungsphase (ohne Salz), grüne Tage*

ZUTATEN

6 Eier von glücklichen Hühnern
125 g Kokosmehl
65 g Flohsamenschalen Pulver
390 g ungesüßte Mandelmilch
40 g gemahlene Mandeln
(In Stabilisierung etwas Salz)

Füllung pro Portion:

1 EL selbstgemachte Mayonnaise
100 g Mischung aus Salat, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln
Wenn du die Tortillas zur dritten Mahlzeit essen willst: ½
Avocado
Limettensaft
(ab Stabilisierung Salz)
Pfeffer
500 g Putenhack, in der Pfanne gut gebraten

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Tortillas in einer Schüssel zu einer klebrigen Masse verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forme mit feuchten Händen 12 Kugeln aus dem Teig.

Lege ein Blatt Backpapier auf die Arbeitsfläche, bemehle dieses mit etwas Bambusfaser. Lege jeweils 1 Kugel aufs Papier, bestäube diese mit Bambusfasern und lege ein weiteres

Backpapier drüber.

Rolle einzeln die Kugeln zwischen den zwei Blättern Backpapier 3-5 mm dünn aus und gib dann die Fladen auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech.

(Alternativ kannst du die Fladen mit feuchten Händen direkt auf dem mit Backpapier ausgelegtem Backblech auf ca. 3 mm Dicke plattdrücken.)

Backe die Fladen für 10 – 15 Minuten und lass sie danach ein bisschen auskühlen.

Brate nun das Hackfleisch (entsprechende Menge nach Portionen) mit Frühlingszwiebel an und würze es.

Schneide den Salat klein und die Tomaten (als dritte Mahlzeit Avocados) in Würfel.

Verteile die Mayo auf den Tortillas und belege sie nun mit Salat, Tomaten Avocado und Hackfleisch.

Mit frischer Limette beträufeln und genießen.

Enchilada Chili-Chicken-Cheese

*6 Portionen (2 Tortillas pro Portion).
Stabilisierung, weiße Tage (ohne Salz),
an grünen Tagen mit Salat oder Gemüse reichen*

ZUTATEN

Tortilla:

6 Eier von glücklichen Hühnern

125 g Kokosmehl

65 g Flohsamenschalen Pulver

390 g ungesüßte Mandelmilch

40 g gemahlene Mandeln

(In Stabilisierung etwas Salz)

Füllung:

300 g Hähnchenbrust

1 TL Gemüsepaste (siehe Grundlagen)

175 g Frischkäse

200 g Gouda

1 Chilischote (oder 1 TL Chiliflocken)

½ TL Kumin

(Salz – nicht an weißen Tagen)

Pfeffer

1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Für die Tortillas:

Alle Zutaten für die Tortillas in einer Schüssel zu einer klebrigen Masse verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Forme mit feuchten Händen 12 Kugeln aus dem Teig.

Lege ein Blatt Backpapier auf die Arbeitsfläche, bemehle dieses mit etwas Bambusfaser. Lege jeweils 1 Kugel aufs Papier, bestäube diese mit Bambusfasern und lege ein weiteres Backpapier drüber.

Rolle einzeln die Kugeln zwischen den zwei Blättern Backpapier 3-5 mm dünn aus und gib dann die Fladen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech.

(Alternativ kannst du die Fladen mit feuchten Händen direkt auf dem mit Backpapier ausgelegtem Backblech auf ca. 3 mm Dicke plattdrücken.)

Backe die Fladen für 10 – 15 Minuten und lass sie danach ein bisschen auskühlen.

Füllung:

Wasser mit dem TL Gemüsepaste zum Kochen bringen und die Hähnchenbrust für 10 Minuten in kochendes Wasser geben.

Danach in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote sehr fein hacken und den Gouda reiben.

Alles in eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl geben und anbraten, bis der Käse geschmolzen ist. Nochmals abschmecken und anschließend die Tortillas füllen.

TIPP:

Die Füllung eignet sich ebenso für die Mozzarella Wraps.

Risotto Milanese

1 Portion

Stabilisierungsphase, weiß

ZUTATEN

600 ml Gemüsebrühe aus Gemüsepaste (Grundlagen)

1 g Safranfäden

20 g Butter

5 g Olivenöl

50 g Frühlingszwiebeln

50 g Parmesan

70 g Shileo-Reis

Mark eines großen Rinderknochens

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knochenmark aus dem Markknochen lösen und in einer Schale bereitstellen. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen.

Safran in 4 EL heißer Brühe einweichen.

Knochenmark in einem heißen Topf zerlassen und darin die Zwiebeln und den Shileo Reis glasig andünsten.

Mit der Hälfte der Brühe ablöschen, bis sie komplett verkocht ist. Nun nach und nach die restliche Brühe mit einer Schöpfkelle dazugeben, dabei immer wieder umrühren.

Brühe mit dem eingeweichten Safran dazugeben.

Immer, wenn nur noch wenig Flüssigkeit im Topf zurückbleibt, wieder nachgießen, bis der Reis noch einen leichten Biss hat und sich eine cremige Masse um die Reiskörner gelegt hat.

Am Ende das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, mit Butter abrunden und mit Parmesan abschmecken.

Heiß servieren.

Mandelmus-Sellerie-Sticks

1 Portion

Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUATEN

100 g Stangensellerie

35 g Mandelmus

ZUBEREITUNG

Selleriestange waschen, Enden abschneiden und das Mandelmus in die Selleriestangenwölbung streichen.

Fertig – schneller geht nicht und ist unglaublich lecker.

Käse-Pralinen

4 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

Manchmal habe ich abends keinen großen Hunger auf eine vierte Mahlzeit, aber diese kleinen Pralinen gehen immer und sind so schnell und auf Vorrat herstellbar.

ZUTATEN

Variante 1

100 g Gorgonzola

100 g Frischkäse

30 g gehackte Mandeln

Variante 2

100 g Ziegenfrischkäse

100 g Frischkäse

30 g gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie etc.

ZUBEREITUNG

Beide Käsesorten miteinander vermengen und zu mundgroßen Kugeln formen, in den Nüssen bzw. Kräutern wälzen und kaltstellen.

Protein-Käse-Kracker

*16 Stück (2 Portionen)
Stabilisierungsphase, weiße Tage*

ZUTATEN

200 g Harzer Käse
Rosmarin
Paprika
Pfeffer
Knoblauchgranulat

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Harzer-Käse in 16 Scheiben schneiden.

Backblech mit Backpapier auslegen, Käsescheiben mit Abstand darauflegen und würzen.

Für 15 Minuten backen.

Kräcker in 2 Variationen

*2 Portionen (ca. 20 Kräcker je Portion)
Stabilisierungsphase, grüne Tage (mit Dip)*

ZUTATEN

Kräcker zum Dippen

60 g Mozzarella, zerpfückt

40 g weißes Mandelmehl

Knoblauchpulver

Eigelb von einem großen Ei von glücklichen Hühnern

Cheddar-Kräcker

60 g geriebener Cheddar

40 g weißes Mandelmehl

Knoblauchpulver

1 Eigelb von einem großen Ei von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220° C vorheizen.

Den jeweiligen Käse mit Mandelmehl, Knoblauchpulver und Salz in einer Schüssel vermengen und im Wasserbad erhitzen, bis der Käse schmilzt. Mit den Händen kneten, bis sich alle Zutaten verbunden haben und du einen schönen Teig hast. Eigelb hinzufügen und einkneten.

Ein Stück Backpapier auf die Arbeitsplatte legen, Teig draufgeben und mit zweitem Backpapier abdecken.

Teig zu einem flachen, dünnen Rechteck auseinanderdrücken (mit den Händen oder Nudelholz). Mit einer Gabel Löcher in den Teig stechen, damit er beim Backen keine Blasen wirft (wichtig!). Den Teig in 2-3 cm große Quadrate schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Quadrate mit etwas Platz dazwischen darauflegen.

5 Minuten backen, umdrehen und weitere 2 Minuten backen.

Weihnachtsmenü

Appetizer

Lachs Sushi

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

100 g Räucherlachs
30 g Gurke, roh
60 g Frischkäse, natur
1 Prise Pfeffer
Etwas Petersilie
1 TL Sesam

ZUBEREITUNG

Gurke grob raspeln, danach Gurkenstückchen in ein Küchentuch geben und ausdrücken. Anschließend in eine kleine Schüssel geben. Frischkäse und frische glatte Petersilie dazugeben und pfeffern. Eine Frischhaltefolie (10 x 20 Zentimeter) bereitlegen. Eine Scheibe des Lachs darauflegen und etwas von der Gurken-Frischkäsemasse auf den Lachs verteilen (nur an einer Seite der Lachsscheibe). Dann wie eine Sushirolle in die Frischhaltefolie einrollen und darin verpacken. Die Seiten zudrehen. Nach Belieben auch noch hellen Sesam außen an den Lachs geben (am besten nach dem Einrollen außen verteilen).

Mit allen Lachsscheiben wiederholen, bis Lachs und Gurken-Frischkäsemasse aufgebraucht sind. Die Rollen für mindestens eine Stunde

in den Kühlschrank und/oder auch kurzzeitig ins Tiefkühlfach (lässt sich dann bedeutend besser schneiden).

Avocado-Eier

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage,

3. Mahlzeit

ZUTATEN

2 Eier von glücklichen Hühnern

½ Avocado

1 EL frischen Schnittlauch, Bund

20 g Frühlingszwiebel

1 EL Limettensaft

1 EL selbstgemachten Senf

1 Prise Chiliflocken

1 Prise Salz

1 Prise schwarzen Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eier für etwa 10 Minuten hart kochen und abkühlen lassen.

Avocado halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Esslöffel auslösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft und Senf hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Alles gut miteinander verrühren. Eier halbieren. Das Eigelb vorsichtig herausnehmen, zu der Avocado-Masse geben und alles gut miteinander vermengen. Schnittlauch und Frühlingszwiebel waschen, fein hacken und unterrühren.

Die Avocado-Masse mit einem Spritzbeutel in die Eihälften füllen.
Chiliflocken darüber geben.

Violas Tipp: Manon, die Herrliche harmoniert hervorragend mit Avocado.

Winterlicher Feldsalat mit gehobeltem Ziegenkäse

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

100 g Feldsalat
2 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer
1 TL Erythrit
1 EL Olivenöl
2 EL Walnussöl
40 g Walnusskerne
60 g gereifter Ziegenkäse

ZUBEREITUNG

Salat putzen, dabei die Wurzelansätze entfernen, ohne die Blätter voneinander zu trennen, waschen und trockenschleudern. Essig mit Salz, Pfeffer und Erythrit verrühren. Die Öle unterrühren.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Den Käse mit dem Sparschäler in Späne hobeln. Salat mit der Sauce mischen. Auf Teller verteilen, mit Nüssen und Käse bestreut servieren.

Hauptgänge

Vegetarischer Käse-Nuss-Weihnachtsbraten

10 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

200 g Nussmischung (Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse)

100 g Kerne und Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam)

200 g Tomaten

1 Zucchini

1 kleine Zwiebel

150 g Bergkäse

3 Eier

20 g Goldleinmehl

½ Bund Dill

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer, Muskat

ZUBEREITUNG

Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Zucchini und Bergkäse grob raspeln.

Nüsse und Kerne in einer großen Pfanne ohne Fett sanft für etwa 5 Minuten rösten, etwas abkühlen lassen und hacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die große Pfanne erneut erhitzen und 1 EL Butter in die Pfanne geben. Zwiebelwürfel und Zucchini für 3 Minuten anbraten.

Tomaten halbieren, entkernen und klein schneiden. Dill hacken.

Tomatenstücke und Käseraspel in eine große Rührschüssel geben, die restlichen Zutaten und den Zucchini-Zwiebel-Mix dazu geben und würzen.

Eine eckige Kastenform mit Backpapier verkleiden und die Käse-Nuss-Masse hineingeben. Die Oberfläche glattstreichen und mit 1 EL Olivenöl bepinseln.

Käse-Nuss-Braten für etwa 1 Stunde backen.

Burrata mit Ofengemüse (vegetarisch)

5 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

500 g Burrata
200 g Kirschtomaten
200 g rote Paprika
100 g Rucola
20 g geriebener Parmesan
2 EL Zitronensaft
40 g Pinienkerne
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Chiliflocken
Salz
Schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200°C vorheizen.

Paprika und Tomaten waschen. Tomaten halbieren und Paprika in Stücke schneiden. Beides mit 1 EL Olivenöl vermischen. Mit Pfeffer und Chiliflocken würzen und in eine Auflaufform füllen. Im Ofen für etwa 20 Minuten backen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 1 TL zur Seite stellen und den Rest in eine Schüssel geben.

Rucola waschen und gut trocken schütteln. Zu den Pinienkernen in die Schüssel geben. 1 EL Öl, Zitronensaft und Parmesan hinzufügen. Knoblauchzehe fein hacken und ebenfalls hinzufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zauberstab glatt pürieren.

Ofengemüse auf einem Teller anrichten. Burrata auf dem Gemüse platzieren. Pesto darüber geben und mit den restlichen Pinienkernen garnieren.

Burrata ist eine Art Mozzarella, aber er schmeckt noch viel besser. Such ruhig mal im Internet, ob du ihn irgendwo in deiner Nähe bekommen kannst.

Ente mit Apfelrotkraut

8 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

800 g Entenbrust mit Haut
500 g Rotkraut frisch (Kopf)
50 g Zwiebel
50 g Karotte
100 g Knollensellerie
50 g Lauch
50 g Apfel
Gemüsepaste (Grundlagen)
1 TL Johannisbrotkernmehl
2 EL Erythrit
Salz
Pfeffer
Thymian
Rosmarin
3 Nelken
Wacholder Beeren
2 Lorbeer Blätter
ein paar Orangenschalen
Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und würfeln.

Apfel kleinhacken.

In einem Topf in etwas Öl die Zwiebeln andünsten und mit Erythrit überzuckern und schmelzen lassen. Rotkraut und den kleingehackten Apfel dazugeben und kurz anbraten.

Brühe dazu gießen, Hitze reduzieren, einen Deckel auf den Topf geben und für ein paar Minuten köcheln lassen.

Die Entenbrust von beiden Seiten salzen und pfeffern.

Eine Pfanne mit Öl stark erhitzen. Wenn es richtig heiß ist, die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben.

Liegen lassen, bis sie sich zusammenzieht. Sie sollte dunkelbraun werden, dann umdrehen und auch von der anderen Seite scharf anbraten.

Hitze reduzieren, Kräuter dazugeben und weitere 3 Minuten in der Pfanne lassen.

Den Ofen nun auf 140°C Ober-Unterhitze vorheizen, einen Grillrost mit Backpapier belegen, und eine Fettpfanne darunter stellen. Die Ente auf dem, mit Backpapier belegten, Gitter in den Ofen geben.

Achtung, die Pfanne mit dem restlichen Fett brauchen wir noch! Das restliche Gemüse kleinschneiden und in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten, bis es an manchen Stellen tiefbraun ist, dabei gut rühren. Mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen (1 EL selbstgemachte Gemüsepaste mit 400 ml Wasser) und 10 Minuten weichköcheln lassen.

In die Entenpfanne füllst du jetzt den Topfinhalt ein und rührst alles gut um.

Durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen.

Die Sauce im Topf nochmals abschmecken. Mit etwas kaltem Wasser Johannisbrotkernmehl klumpenfrei anrühren und anschließend mit einem Schneebesen in die Sauce unterrühren. Soße nochmal aufkochen lassen.

Die Ente aus dem Ofen holen und mit Rotkraut und Sauce servieren.

Violas Tipp: Donald, der Herrscher, mein Gans- und Entengewürz.

Gefüllte Hühnerbrust auf rotem Sauerkraut

2-3 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

1 Frühlingszwiebel

½ TL Steinpilzpulver (alternativ Violas Steinpilzsalz)

320 g Hühnerbrustfilet

Salz

Pfeffer

200 g frisches Sauerkraut

40 g Rote Bete

2 TL Albaöl

4 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt

1 Msp. gemahlene Nelke

1 TL Erythrit

20 g saure Sahne (1 EL)

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebel waschen, putzen, in feine Ringe schneiden und in einer kleinen Schüssel mit dem Steinpilzpulver (alternativ Steinpilzsalz Viola) mischen.

Hühnerfilets abspülen, trockentupfen und jeweils waagrecht eine Tasche hineinschneiden.

Filets innen und außen mit wenig Salz und Pfeffer einreiben und mit der Zwiebel-Steinpilz-Mischung füllen. Die Taschen mit Zahnstochern schließen.

Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen.

Rote Bete gründlich waschen, schälen, auf eine Gabel aufspießen und raspeln.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und die geraspelte Rote Bete darin kurz andünsten.

Abgetropftes Sauerkraut, Wacholderbeeren und Lorbeerblatt zufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze für 20 Minuten garen.

Inzwischen das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hühnerbrustfilets bei mittlerer Hitze für 10 - 12 Minuten beidseitig braten.

Sauerkraut mit Salz, Pfeffer, Nelke und etwas Erythrit abschmecken.

Mit den Hühnerbrustfilets und einem Esslöffel saurer Sahne anrichten.

Violas Tipp:

Donald, der Herrscher, mein Gans- und Entengewürz.

Gegrilltes Rindersteak und Frühlingszwiebeln mit Romesco-Sauce

für 2 Personen
Ab Aktivierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

400 g hochwertiges Rindersteak
(in Stabilisierungsphase gutes Steinsalz)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund Jungzwiebeln
2 Roma-Tomaten
4 Zehen Knoblauch
6 EL extra natives Olivenöl
Chiliflocken
80 g Mandeln
1 EL Zitronensaft frisch gepresst
1 TL Rotwein- oder Sherry-Essig
(in Stabilisierungsphase etwas Salz)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Würze das Fleisch mit Pfeffer und leg es, ohne es abzudecken über Nacht in den Kühlschrank.

1 Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen.

Entferne die Wurzeln der Frühlingszwiebeln, wasche sie gut und schneide sie in 15 cm lange Stücke.

Kühle die Frühlingszwiebeln bis 1 Stunde vor dem Servieren.

Romesco-Sauce zubereiten

Den Ofen vorheizen auf 160 °C Ober-/Unterhitze.

Leg ein Backblech mit Backpapier aus.

Entferne den Stielansatz der Tomate, schneide sie der Länge nach auf und entferne die Samen. Mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen. Schäle und viertle die

Knoblauchzehen. Streue die Knoblauchzehen um die Tomaten und beträufle sie mit 1 EL Olivenöl. Backe die Tomaten, bis sie schrumpelig werden und der Knoblauch goldbraun und weich ist (dauert ca. 1 ¼ Stunden).

Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Sobald die Tomaten abgekühlt sind, entferne die Schale.

Gib die Chiliflocken, die gebackenen Tomaten, Rauchpaprika, Knoblauch, Mandeln, Zitronensaft, Essig (und in der Stabilisierungsphase 1 Teelöffel Salz) in einen Mixer. Püriere alles bis eine glatte, flüssige Masse entstanden ist. Dabei immer wieder anhalten, um die Seiten abzukratzen und die Zutaten zu verteilen. Wenn nötig 60 ml Olivenöl dazugeben, bis die Masse glatt ist.

Den Ofen Grill auf mittlere - hohe Temperatur vorheizen.

Schwenke die Frühlingszwiebeln mit dem verbliebenen 1 EL Olivenöl, (in Stabilisierung mit ½ Teelöffel Salz) und einer Prise Pfeffer.

Grill die Steaks, bis sie medium-rare sind, ca. 5 bis 7 Minuten pro Seite.

Gib die Steaks auf ein Schneidebrett und bedecke sie lose mit Aluminiumfolie und lass sie mindestens 10 Minuten ruhen.

In der Zeit grillst du die Frühlingszwiebeln (mehrfach wenden, damit sie nicht anbrennen für 6 bis 8 Minuten). Aus dem Ofen nehmen und zum Fleisch aufs Brett legen.

Schneide die Steaks dünn, diagonal.

Serviere die Steaks mit warmen Frühlingszwiebeln und der Sauce.

Gänsebrust

6 Portionen

Stabilisierungsphase, weiße Tage

*(mit einem Salat oder einer Beilage (Knödel) aus
den Rezepten grüner Tag)*

ZUTATEN

1,1 kg Gänsebrust

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

1 Zwiebel

etwas Suppengemüse

1 Liter Wasser

ZUBEREITUNG

Gänsebrust mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken sowohl auf der Hautseite als auch auf der Innenseite sanft einreiben.

Die Gänsebrust mit der Hautseite nach unten in einen Bräter legen und in den kalten Ofen schieben.

Ofen auf 180° C Umluft anstellen und die Gans für etwa 40 Minuten braten.

Zwiebel in 8 Teile teilen.

Nach 40 Minuten die Gans aus dem Ofen holen, das ausgetretene Fett abgießen und beiseitestellen (wir brauchen es für die Soße noch).

Gans umdrehen und Zwiebel und Suppengemüse um die Gans im Bräter verteilen.

1 Liter Wasser über die Gans in den Bräter gießen und für weitere 60 Minuten in den Ofen geben.

Etwa alle 20 Minuten die Haut der Gans mit 3 Schöpflöffeln des Bratensaftes begießen (macht die Haut knusprig).

Nach Ablauf der Stunde die Gans aus dem Ofen und dem Bräter nehmen, die Soße durch ein Sieb abgießen, Zwiebeln und Suppengemüse dabei abseihen.

Den Bratensaft und das Fett mit dem Zauberstab zu einer Soße verarbeiten.

Alles anrichten und schmecken lassen.

Violas Tipp:

Donald, der Herrscher, mein Gans- und Entengewürz.

Weihnachtsdessert

Zimtcreme

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

Creme:

50 g Erythrit-Stevia-Gemisch (1:1 wie Zucker)

1,5 Blätter Gelatine

2 Eigelb

100 g Sahne

1 TL geriebene Tonkabohne

200 ml Mandelmilch

3 TL Instant Kaffeepulver 6g

3 TL Zimt

Beerenpüree:

1 weiteres Blatt Gelatine

200 g Beeren

1 TL Rum

Zimt

ZUBEREITUNG

Instant-Kaffeepulver fein mahlen.

Erythrit-Stevia-Gemisch zu Puder mahlen.

Beeren pürieren und anschließend durch ein Sieb drücken.

8 EL von dem Beerenpüree zur Seite stellen.

1 Blatt Gelatine 7 Minuten in kaltes Wasser legen.

Das übrige Beerenpüree sanft erwärmen, die Gelatine mit dem Schneebesen einrühren und 1 EL Rum dazugeben.

Beeren-Gelatine-Püree in 4 schöne Gläser geben, abkühlen lassen und dann kaltstellen.

1,5 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eigelb und Erythrit-Mischung mit Zimt und Tonkabohne cremig schlagen.

Mandelmilch kurz aufkochen und unter ständigem Rühren langsam zur Ei Masse geben. Rühren, bis sich alles verbunden hat.

Milch-Ei-Masse bei sanfter Hitze unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Masse sich etwas verdickt. Anschließend Gelatine zur warmen Masse geben unter ständigem Rühren auflösen.

Creme beiseitestellen, abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Nach etwa einer Stunde Sahne steif schlagen und vorsichtig und gleichmäßig unter die Milch-Ei-Masse heben. Creme teilen und in eine Hälfte das Instant-Kaffeepulver geben und liebevoll einrühren.

Cremes im Wechsel in die Serviergläser füllen.

Im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen und am nächsten Tag mit Zimt einstäuben.

Einen großen Plätzchenausstecher in sehr warmes Wasser tauchen und ca. 1cm tief in der Mitte der Creme einstechen und sie innerhalb des Ausstechers rauslöffeln.

Plätzchenausstecher herausnehmen und das Loch mit dem restlichen Beerenpüree füllen.

Violas Tipp:

Es heißt zwar Zimtcreme, aber hier würde Annika, die Begnadete, meine Pfefferkuchenmischung super dazu passen.

Panna Cotta

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

4 Blatt Gelatine
200 ml Mandelmilch
200 g Saure Sahne
200 ml Sahne
3 Bio-Zitronen
100 g Erythrit-Stevia-Gemisch

ZUBEREITUNG

Schale der Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben.

Gelatine in etwas Wasser einweichen.

Sahne mit der Zitronenschale und dem Erythrit in einem Topf aufkochen, dann vom Herd nehmen und sofort die Gelatine einrühren.

Saure Sahne einrühren und die Masse in schöne Gläschen füllen und für mindestens 3 Stunden kaltstellen.

TIPP

Wenn du keine Gelatine verwenden möchtest, kannst du ebenso Agar-Agar verwenden.

Die Gelierkraft ist recht hoch, ein halber Teelöffel entspricht etwa 4 Blatt herkömmlicher Gelatine. Allerdings ist eine Verwendung erst ab 45°C in den Speisen möglich, unter 45°C bleibt Agar-Agar hart und verbindet sich nicht.

Fasching

Krapfen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

80 g Kokosmehl
40 g Leinmehl
½ Würfel Hefe
50 ml Milch lauwarm
1 TL Zucker (wird von der Hefe verbraucht)
250 g Quark
½ TL Salz
100 g Erythrit- Stevia-Gemisch
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
2 Eier von glücklichen Hühnern
Butterschmalz zum Frittieren
zuckerfreie Marmelade (am besten selbstgemacht, siehe
Rezepte)
Pudererythrit zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Hefe und Zucker in die warme Milch bröseln und an einem warmen Ort gehen lassen, bis die Hefe anfängt zu schäumen.

Alle Zutaten mit der Hefe-Milch (außer Quark und Salz) gut verkneten.

Erst jetzt Salz und Quark zugeben und nochmals gut verkneten. 2 Stunden an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen.

Danach den Teig nochmal gut durchkneten.

So viel Fett in einem kleinen, aber hohen Topf erhitzen, dass deine Krapfen darin schwimmen können.

Den Teig ca. 2 cm dick ausrollen und mit einem Glas runde Teigstücke ausstechen. Nochmal 10 Minuten gehen lassen. Danach je nach Topfgröße 1-2 Krapfen gleichzeitig in den Topf geben (8-10 Minuten Backzeit).

Für etwa eine Minute (!) am Anfang den Deckel auf den Topf setzen, nach 3-4 Minuten wenden.

Dann nimmst du die Krapfen raus und gibst sie auf ein Stück Küchenrolle zum Abtropfen.

Mit einem Spritzbeutel mit langer Lochtülle circa 1-2 TL zuckerfreie Marmelade in die Krapfen spritzen.

Krapfen etwas auskühlen lassen und anschließend mit Pudererythrit bestäuben.

Silvester

Fondue

Es gibt verschiedene Fondue-Arten:

- Fleischfondue mit Fett, in dem du deine Fleischstückchen frittierst.
- Fleischfondue mit Brühe.
- Als Vegetarier sind beide Varianten oben mit Gemüse möglich.
- Weißwein-Fondue mit Fisch (Weißwein wird mit Brühe und Gewürzen wie Rosmarin, Pfefferkörner und Lorbeeren erhitzt). Statt den Spießen hast du spezielle Körbchen mit Stiel, damit der Fisch nicht zerfällt.
- Käsefondue. Es gibt fertiges Käsefondue, das du nach Anleitung erhitzt oder du bereitest es selbst aus mehrere Käsesorten zu und gibst Weißwein und einen Schuss Kirschwasser dazu. Zum Tunken kannst du ein Brot/ Baguette (Rezepte) nehmen oder Gemüse verwenden.
- Dann gibt es noch Schokofondue – und auch das geht zuckerfrei. 300 g selbstgemachte Schoki mit einem Becher Sahne in den Topf geben und mit Rum abschmecken. Zum Tunken kannst du frisches Obst oder Waffeln (siehe Rezepte; noch mehr Waffelrezepte findest du im ersten Kochbuch „Mit cellRESET in ein neues Leben Band1) verwenden.

Welches Fleisch oder Gemüse passt zum Fondue?

Zarte Fleischstücke wie z. B. Filet sind perfekt.

Für die Abwechslung kannst du verschiedene Fleischsorten nutzen: Geflügel, Rind, Strauß, Wild (Schwein ist im cellRESET einfach ein No-Go)

Beim Gemüse achte darauf, dass du keine zu großen Stücke hast. Großartig eignen sich: z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl, Aubergine und Zucchini.

Beilagen

Beilagen gehören eindeutig zum Fondue.

Du kannst dir z.B. das Baguette aus den Rezepten backen.

Aber auch Gemüse gehört dazu, wie Paprikascheiben.

Antipasti, Oliven, eingelegte Chilischoten, mit Frischkäse gefüllte Paprika.

Soßen

Gekaufte Soßen sind wahre Zuckerbomben. Aber auch da können wir was ändern, so dass deinem Silvesterfondue nichts im Weg steht.

Ein paar Dips, Mayo, Ketchup, etc. findest du ja schon vorne im Kochbuch, aber hier kommen jetzt noch die Fonduesoßen für dich.

Scharfe Tomatensauce

Ab Aktivierungsphase, grüne Tage (Salz weglassen)

ZUTATEN

200 g gehackte Tomaten

3 EL Mayonnaise

1 EL Tomatenmark

1 Zehe Knoblauch

Cayennepfeffer

(Salz)

ZUBEREITUNG

½ Dose gehackte Tomaten in ein Sieb gießen und grob die Flüssigkeit ablaufen lassen (aber nicht alles!), dann mit den anderen Zutaten vermischen und pürieren. Mit (Salz und) Cayennepfeffer abschmecken.

Sweet-Chili-Soße

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

3 Chilischoten
2 Knoblauchzehen
½ TL Salz
200 ml Wasser
120 g Erythrit-Stevia-Gemisch
60 ml Reisessig
½ TL Guarkernmehl

ZUBEREITUNG

Chilischoten und die Knoblauchzehen klein schneiden. Anschließend mit allen weiteren Zutaten (außer dem Guarkernmehl) in einem Topf pürieren. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dann das Guarkernmehl einrühren und eindicken lassen.

Blauschimmel Dip

Stabilisierungsphase, grüne Tage

Passt zu Rindfleisch und Strauß perfekt (auch als Aufstrich ein Traum)

ZUTATEN

200 g Blauschimmelkäse

100 g Creme fraiche

2 EL Mayonnaise

2 EL Olivenöl

3 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Schon fertig.

Himbeer-Meerrettich-Dip

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

50 g tiefgekühlte Himbeeren
50 g Sahnemeerrettich
50 g Schmand
2 TL Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Himbeeren auftauen und fein pürieren. Schmand, Meerrettich und Erythrit verrühren und löffelweise das Himbeerpüree untermischen, bis du die für dich perfekte Harmonie zwischen süß und scharf erreicht hast.

Bei Bedarf mit Salz abschmecken.

Zitronen-Kräuterfrischkäse

Stabilisierungsphase, weißer Tag

Cremiger Kräuterfrischkäse mit einem Hauch Zitrone. Perfekt zu Garnelen, Fisch, aber auch zu Geflügel oder als Brotaufstrich ein Traum.

ZUTATEN

½ Bund Schnittlauch
15 Blatt Basilikum
½ Bund Petersilie
300 g Frischkäse
2 EL Olivenöl
Abrieb einer Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
Knoblauchgranulat

ZUBEREITUNG

Kräuter fein hacken und etwas Schale von der gut gewaschenen Zitrone reiben.

Frischkäse mit Olivenöl cremig rühren und die Kräuter einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Valentinstags Ideen

Tomaten-Mozzarella-Herzen-Salat

2 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

200 g Mozzarella (250 g Rolle nutzen, da du Herzchen ausstichst)

200 g Tomaten

3 EL Olivenöl

Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Schneide die Tomaten und den Mozzarella in Streifen, aus den Mozzarella Scheiben mit Herzausstecher Herzchen ausstechen. Dann beides im Wechsel schichten und ein paar kleine Mozzarella Herzchen am Rand verteilen. Besprenkle alles mit Olivenöl und garniere dein Caprese mit Basilikumblättern.

Be-My-Valentine-Schoko-Herz

*Stabilisierungsphase, grüne Tage
- Mit Erdbeeren 3. Mahlzeit -*

ZUTATEN

120 g dunkle Schokolade (90%) oder selbstgemachte Zartbitter

Schokolade (Rezepte)

120 g Butter

4 große Eier von glücklichen Hühnern

2 EL ungesüßter Backkakao

2 EL gemahlene Mandeln

5 EL Pudererythrit

1 Prise Salz

Herz-Backform (oder Springform du danach ein Herz ausschneiden)

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die dunkle Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine große Tasse oder Schüssel geben. Einen Topf mit Wasser leicht erhitzen (so viel Wasser, dass deine Schüssel darin stehen kann und kein Wasser in die Schüssel schwappt), die Schüssel mit der Schokolade in das heiße Wasser stellen und die Schokolade schmelzen. Die Butter dazugeben und alles bei **schwacher** Hitze schmelzen lassen und vermischen.

Kakao-Pulver dazugeben, mit einem Schneebesen umrühren und etwas abkühlen lassen.

In einer weiteren Schüssel Eier so lange aufschlagen, bis es eine fluffige Masse ergibt. Erythrit dazugeben und einrühren.

Portionsweise die abgekühlte Schokoladenmasse zu den Eiern gießen und gut verrühren.

Zum Schluss die gemahlten Mandeln und eine Prise Salz dazugeben und gut unterrühren.

Den Teig in eine gefettete Herzform oder Springform geben und im Ofen für 35-40 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit Pudererythrit bestäuben, ggf. noch mit Erdbeeren, in Herzen geschnitten, dekorieren.

Müsli

Beeren-Schokomüsli

20 Portionen

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

200 g Mandeln

200 g gehobelte Mandeln

5 EL Leinsamen

200 g Haselnüsse

5 EL Sonnenblumenkerne

5 EL Kakaonibs

3 TL Kokosöl

3 EL Erythrit

Zuckerfreie Schokolade (am besten selbstgemacht) - zartbitter
und weiße Schokolade

4 EL gefriergetrocknete Himbeeren oder Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Mandeln, gehobelte Mandeln, Leinsamen, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kakaonibs und Erythrit in einer Schüssel vermengen.

In einer Pfanne das Kokosöl bei schwacher bis mittlerer Temperatur - bei mir 4 von 12 - erhitzen und die Mischung kurz, aber unter ständigem Rühren anrösten.

Danach auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schokolade und die Beeren kleinhacken und unter das Müsli mischen.

In einem sauberen Glas dunkel und trocken aufbewahren.



Brote

Französisches Baguette

ZUTATEN

- 400 g Quark (20 % Fett)
- 4 Eier von glücklichen Hühnern
- 100 g Bambusmehl
- 65 g Kokosmehl
- 30 g Flohsamenschalenpulver
- 1 Päckchen (16 g) Weinsteinbackpulver
- 100 ml heißes Wasser (nicht kochend)
- 2 EL Apfelessig

1 TL Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Vermische in einer Schüssel alle trockenen Zutaten gut miteinander.

In einer zweiten Schüssel schlägst du die 4 Eier mit einer Prise Salz schön schaumig, gibst anschließend den Quark hinzu und verrührst alles gut miteinander.

Jetzt gibst du löffelweise die trockenen Zutaten zur Eier-Quark-Mischung.

Zum Schluss gib das heiße Wasser sowie den Apfelessig hinzu, knete alles noch einmal gründlich durch und lass den Teig eine viertel Stunde ruhen.

Forme ein Baguette und „bemehle“ es mit Bambusmehl. Die Oberfläche schräg einschneiden und auf einem Backblech für ca. 60 Minuten (abhängig von deinem Backofen) backen. Dann dein Baguette liebevoll vom Blech auf den Rost setzen und weitere ca. 30 Minuten backen, bis du eine schöne, goldbraune Kruste erhältst.

Toastbrot

ZUTATEN

9 Eiweiße (klingt komisch, aber ist phänomenal)

40 g Erythrit

1 Spritzer Zitronensaft frisch gepresst

1 Prise Salz

2 TL Weinstein-Backpulver

50 g Bambusfasern

15 g Flohsamenschalen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Eiweiß mit Salz, Backpulver und Zitronensaft aufschlagen und Pudererythrit langsam einrieseln lassen. Zu richtig festem, steifen Eischnee schlagen.

Bambusfasern mit Flohsamenschalen vermengen und liebevoll unter den Eischnee heben.

Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig hineingeben.

45 Minuten backen, dann aus der Form holen (Vorsicht, dass dein Toast nicht zerfällt) und im ausgeschalteten Ofen für weitere 15 Minuten ruhen lassen.

Danach den Toast aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

Toastbrot als Proteinbombe

ZUTATEN

90 g reines Kollagenpulver (siehe Bestelladressen am Ende des Buches)
20 g Bambusfasern
120 g entöltes (!!) Mandelmehl
40 g Kokosmehl
8 Eier von glücklichen Hühnern
2 EL Kokosöl oder Alba Öl
2 TL Weinsteinbackpulver
2 g Guarkernmehl
½ TL Salz
120 ml Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Die Eier trennen und in einer großen Schüssel das Eiweiß steif schlagen.

Alle anderen Zutaten in eine weitere Schüssel geben und gut vermengen.

Jetzt liebevoll die Masse unter das steifgeschlagene Eiweiß geben und vermengen.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und für ca. 75 Minuten backen.

Wichtig: Lass dein Toastbrot nach dem Backen mindestens 1 Stunde auskühlen, bevor du es aus der Form holst und anschneidest.

Mehrkornbrot

ZUTATEN

40 g Mandelmehl
30 g Leinmehl
25 g Kokosmehl
25 g Flohsamenschalen
20 g Leinsamen, geschrotet
15 g Sesam
10 g Chiasamen
8 g Weinsteinbackpulver
½ TL Salz
5 g Zitrusfasern
2 TL Brotgewürz
250 g Quark
2 Eier von glücklichen Hühnern
2 EL Apfelessig
100 ml Wasser
etwas Sesam und Leinsamen zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben.

In einer weiteren Schüssel Quark, Ei und Essig verrühren, das Wasser zugeben und anschließend die trockenen Zutaten löffelweise zugeben und gut vermengen. Mit feuchten Händen ein Brot formen und auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech geben. Mit einem Messer ein paar Mal diagonal einschneiden.

Nach Belieben mit Leinsamen und Sesam bestreuen und 60 Minuten backen. Auf einem Rost auskühlen lassen.

Violas Tipp: „Almina, die Nährende“, mein Brotgewürz.

Brot mit Knusperkruste

ZUTATEN

200 g Mandeln blanchiert & gemahlen
250 g Sonnenblumenkerne
50 g Flohsamenschalen
50 g Leinsamen geschrotet
50 g Haselnüsse gehackt
80 g Chia Samen
1 TL Natron
1 TL gutes Salz
1 EL Apfelessig
450 ml warmes Wasser
30 g Kokosöl

ZUBEREITUNG

Gib die gemahlenen, blanchierten Mandeln, gehackte Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, geschroteten Leinsamen, Flohsamenschalen, Chia Samen und Natron in eine große Rührschüssel und misch es gut durch.

Jetzt Kokosöl, den Apfelessig und warme Wasser hinzufügen und mit beiden Händen kräftig kneten.

Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Brotteig nach dem Ruhen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und zu einem Brot formen.

Forme den Teigklumpen fest mit beiden Händen zu einem Brotlaib. Für 60 Minuten in den Ofen geben und danach gut abkühlen lassen.

Bauernbrot

ZUTATEN

120 g feingemahlene Mandeln
40 g Bambusfasern
40 g Goldleinsamen
20 g Flohsamenschalenpulver
1 Päckchen Weinsteinbackpulver
3 g Xanthan
1 TL Salz
2 EL Brotgewürz
4 Eier von glücklichen Hühnern
5 g Trockenhefe
15 g Apfelessig
15 g Olivenöl
230 ml handwarmes Wasser

Bambusfasern zum Bemehlen eines fertigen Teigs

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann Eier, Essig und Olivenöl dazu geben und verrühren. Anschließend gibst du das warme Wasser zu und verrührst deinen Teig richtig gut. Nun 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 170 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Bambusfasern auf die Arbeitsfläche geben und dein Brot darauf zu einem schönen Laib formen, anschließend auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf mittlerer Schiene für 30 Minuten backen.

Danach legst du dein Brot auf den Rost und lässt es weitere 70 Minuten darauf fertigbacken.

Traubrot

Dieses Brot dauert zwar in der Zubereitung etwas länger, ist aber unbeschreiblich gut.

ZUTATEN

160 g Mandelmehl
80 g Bambusfasern
40 g Flohsamenschalenmehl
2 Päckchen Weinstein-Backpulver (14 g)
10 g Trockenhefe
5 g Xanthan
1 gehäuften TL Salz
1 EL Brotgewürz
8 große Eier von glücklichen Hühnern
450 ml Buttermilch

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten richtig gut vermischen, so dass die einzelnen Mehle nicht mehr voneinander zu unterscheiden sind.

Danach die Eier dazugeben und gut verrühren. Die Buttermilch in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren zugießen und einen glatten Teig herstellen.

Jetzt deinen „Hefe“-Teig für 60 bis 75 Minuten unter einem feuchten Tuch an einem warmen Ort gehen lassen.

Anschließend mit feuchten Händen einen Brotlaib formen, mit Bambusfasern bemehlen und auf dem Backblech mit dem Tuch abgedeckt

nochmal 60 Minuten, an einem warmen Ort, ein zweites Mal gehen lassen.

Deinen Backofen auf 160°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Den Teig nochmal kurz kneten und mit feuchten Händen zu einem Brotlaib formen.

Dein Brot auf der mittleren Schiene auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 40 Minuten backen.

Nach 40 Minuten setzt du dein Brot auf den Rost um und lässt es weitere 60 Minuten backen.

Das Brot kannst du mit vielen Variationen backen

- Zum Brotgewürz zusätzlich einen ½ TL Kreuzkümmel
- Knoblauchgranulat für ein deftiges Brot zum Grillen
- Verschiedene Kräuter etc....

Seelenwärmer-Proteinbrot

ZUTATEN

250 g Frischkäse
30 g Butter
45 ml Olivenöl
45 ml Sahne
4 Eier von glücklichen Hühnern
1 TL Natron
3 TL Flohsamenschalen
1 TL Brotgewürz
½ TL Salz
90 g Whey (FitLine)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Vermische die trocknen Zutaten gut miteinander. Alle anderen Zutaten verrührst du separat in einer großen Schüssel.

Dann gibst du die trockenen Zutaten in die zweite Schüssel und knetest - am besten mit einer Küchenmaschine - das Ganze zu einem einheitlichen Teig.

Mit gut angefeuchteten Händen kannst du dann deinen Brotlaib formen. Anschließend schneidest du ihn in der Mitte ca. 1 cm tief ein. Auf einem - mit Backpapier ausgelegten - Blech etwa 50 Minuten backen.

Dein Brot zum Auskühlen aus dem Ofen holen.

Eine Scheibe Brot entspricht etwa dem Proteingehalt eines Hühnerreis.

Ciabatta

Außen knusprig und innen fluffig

ZUTATEN

60 g Mandelmehl
15 g Flohsamenschalen (gemahlen)
½ TL Salz
1 TL Brotgewürz
1 TL Weinstein-Backpulver
1 EL Apfelessig
1 EL Olivenöl
4 Eiweiß
100 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Mandelmehl, Flohsamenschalen, Salz, Brotgewürz und Backpulver mit dem Knethaken (am besten mit der Küchenmaschine) mit Apfelessig, Olivenöl und Eiweiß gut verrühren.

Das kochend heiße Wasser rasch unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen.

Ein Baguette formen, auf das Backblech legen und mit etwas Mandelmehl bestäuben. Mit einem Messer einige Male schräg leicht eindrücken.

Das Brot für 40 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Naan Brot

6 Stück

ZUTATEN

100 g entöltes Mandelmehl
2 Eier von glücklichen Hühnern
150 ml heißes Wasser
50 g Magerquark
30 g Albaöl
3 TL Flohsamenschalenpulver
2 TL Weinstein-Backpulver
1,5 TL Xanthan
1 TL Salz

Bambusfasern
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Mandelmehl, Flohsamenschalenpulver, Xanthan, Backpulver und Salz miteinander vermischen.

Magerquark, Öl, Eier und heißes Wasser hinzugeben.

Alles nur so lange vermischen, bis ein glatter

Teig entsteht, in Frischhaltefolie wickeln und für ca. 30 Minuten kühlen.

Danach in 6 gleich große Stücke teilen und mit Bambusfasern leicht bemehlen, zu Kugeln formen und zu dünnen Fladen ausrollen.

Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Teigfladen darin von jeder Seite 2 bis 3 Minuten backen.

Am besten schmecken die Brote warm.

Du kannst sie aber, wenn sie kalt sind, jederzeit wieder in der Pfanne wieder erwärmen.

Pizzastangen



*Ca. 16 Stück (2 Stangen = 1 Mahlzeit)
Stabilisierungsphase, grüne Tage*

ZUTATEN

Für den Teig:

50 g Bambusfasern

45 g Eiklarpulver*

50 g Flohsamenschalen gemahlen

150 g feinst gemahlene Mandeln (oder teilentöltes Mandelmehl)

17 g Weinstein-Backpulver

14 g Trockenhefe (2 Päckchen)

1 TL Stein- oder Meersalz

2 EL Olivenöl
450 ml warmes Wasser
30 ml Apfelessig
2 g Xanthan
1 gehäufter EL italienische Kräuter

Zum Ausrollen:

Bambusfasern

Für die Füllung:

100 g Tomaten
7 g Puder-Erythrit
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
1 EL Bio-Tomatenmark (oder selbstgemacht – siehe Band 1)
2 EL Olivenöl
50 g geriebener Parmesan
150 g geriebener Mozzarella
2 TL Oregano
1 TL Thymian
1 TL Majoran

(*alternativ 15 Eiweiß!! und das warme Wasser auf 45 ml reduzieren!)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lege 2 Backbleche mit Backpapier aus.

Zuerst vermischst du wie gewohnt die trockenen Zutaten, dann gibst du das warme Wasser, Olivenöl und Apfelessig hinzu und vermengst das Ganze circa 10 Sekunden (!!) auf höchster Stufe zu einem homogenen Teig, den du anschließend etwa 10 Minuten ruhen lässt.

In der Zwischenzeit bemehlst du deine saubere Arbeitsfläche dünn mit Bambusfasern und legst nach den 10 Minuten deinen Teig darauf.

Drück ihn am besten mit den Händen etwas breit und bestreu ihn dann dünn mit Bambusfasern.

Jetzt kannst du ihn gut mit einem Nudelholz ausrollen.

Für die Füllung die frischen Tomaten in Stückchen schneiden und kurz in einem Topf leicht köcheln lassen.

Dann abtropfen lassen und mit Puder-Erythrit, Olivenöl und Tomatenmark anrühren und mit etwas gutem Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Deine fertige Tomatensauce verstreichst du gleichmäßig auf der einen Hälfte des Teigs und bestreust ihn anschließend mit Parmesan, Mozzarella und den Kräutern.

Nun die unbelegte Hälfte liebevoll auf die obere Hälfte legen und mit dem Nudelholz mehrmals über den Teig rollen.

Mit einem scharfen Messer schneidest du jetzt ca. 1,5 cm breite Teigstreifen ab und verdrehst die einzelnen Streifen, bevor du sie mit ausreichend Abstand (7-8 Stangen pro Blech) auf das Backblech legst.

Bitte gib immer nur ein Blech in den Ofen und lass deine Stangen pro Blech etwa 20 bis 25 Minuten goldbraun werden.

Um auf ausreichend Gemüse zur Mahlzeit zu kommen, genieß dazu einen kleinen Salat (ca. 90g).

Violas Tipp: Hier und auch im nächsten Rezept passt „Felicia, die Glückliche“, meine italienische Mischung, dazu.

Zucchini-Stangen

12 Stück

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

90 g helles Mandelmehl
90 g Kokosmehl
60 g Flohsamenschalen
30 g Bambusfasern
60 g Hanfsamen
2 TL Weinsteinbackpulver
1 gehäufter TL gutes Salz
4 große Eier von glücklichen Hühnern
200 g geraspelte Zucchini (bitte gut ausdrücken)
200 g FeelGood Joghurt (FitLine)
2 TL italienische Kräuter (Rosmarin, Thymian)

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen und dein Backblech mit Backpapier auslegen.

Du gibst einfach alle Zutaten in eine Schüssel, verrührst sie gut miteinander und lässt den Teig dann 10 Minuten ruhen.

Anschließend formst du daraus 12 Stangen (das geht am besten mit feuchten Händen) und legst sie nebeneinander aufs Blech.

Du kannst sie auch mit etwas Bambusfasern bemehlen für eine schönere Kruste. Schneide die Oberfläche mit einem Messer mehrfach diagonal ein

und back deine Stangen dann etwa 35 Minuten im Ofen. Danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Stangen lassen sich super einfrieren und aufbacken.

Brötchenliebe

Allrounder Brötchen

8 Brötchen

ZUTATEN

120 g weißes Mandelmehl
30 g Flohsamenschalen
8 Eiweiß
1 ½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
200 ml kochendes Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen.

Eiweiße, Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und verrühren. Das kochende Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig anschließend für 30 Minuten ruhen lassen.

Mit feuchten Händen 8 Brötchen formen, und nach Belieben mit Körnern, Gewürzen oder Käse bestreuen.

Wichtig: Die Oberfläche mit einem Messer einschneiden, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech für 40 Minuten backen.

Vor dem Aufschneiden auskühlen lassen.

Frischkäse Brötchen

8 Brötchen

ZUTATEN

3 Eier von glücklichen Hühnern
100 g Frischkäse
100 g Crème Fraiche
50 g Mandelmehl entölt
2 EL Flohsamenschalen
50 g Leinsamenmehl
20 g Sesam
1 ½ TL Weinsteinbackpulver
1 TL Salz
Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Eier verquirlen, mit Frischkäse und Creme Fraiche gut verrühren.

Alle trockenen Zutaten zusammenmischen und ebenfalls unterrühren.

Teig für mind. 20 Minuten ruhen lassen. Er wird während des Ruhens etwas fester.

Backofen auf 175°C Ober- / Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen Kugeln formen. Achtung: Der Teig ist sehr klebrig! Sollte es zu klebrig sein, um ihn gut formen zu können, evtl. noch 1 EL entöltes Mandelmehl oder Kokosmehl untermischen.

Die Teigkugeln auf dem Blech verteilen und nach Belieben mit Körnern und Saaten bestreuen. Brötchen rund 35 Minuten backen.

Lieblingsbrötchen

8 Brötchen



ZUTATEN

- 5 Eier von glücklichen Hühnern
- 250 g Magerquark (kein Quarkgeschmack im Brötchen)
- 60 g Goldleinmehl teilentölt
- 30 g **ungemahlene** Flohsamenschalen
- 50 g Bambusfasern
- 12 g Inulin
- 9 g Weinstein-Backpulver
- 1 TL Salz
- 2 TL Brotgewürz

Goldleinsamen, Leinsamen, Sesam etc. zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle feuchten Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.

Trockene Zutaten zusammenmischen und zu den flüssigen Zutaten in die Schüssel geben.

Nur kurz (10 - 15 Sekunden) auf höchster Stufe deines Rührgeräts oder Küchenmaschine zu einem einheitlichen Teig verrühren.

Den Teig anschließend für 3 Minuten ziehen lassen.

Die Arbeitsfläche mit Backpapier auslegen.

Mit nassen Händen 8 Kugeln formen und auf das Backpapier setzen.

Die Teigkugeln mit der flachen, nassen Hand etwas plattdrücken.

Mit Bambusfasern bemehlen und entweder Brötchen einschneiden oder einen Apfelfeiler mittig auf die einzelnen Teigstücke setzen und etwa bis zur Hälfte hineindrücken.

Die Brötchen mit etwas Wasser besprenkeln und z.B. mit Goldleinsamen bestreuen.

Nun das Backpapier mit den Brötchen auf den Rost (!) geben und für 35 Minuten backen.

Nach Ende der Backzeit die Brötchen auf einem Gitter abkühlen lassen und genießen.

Frühstücksbrötchen

2 Brötchen

ZUTATEN

300 g Magerquark (dann schmeckt es nicht quarkig)

4 Eier von glücklichen Hühnern

15 g Leinsamenmehl

25 g Flohsamenschalenmehl

10 g Kokosmehl

10 g Sonnenblumenkerne

1 TL Weinsteinbackpulver

Prise Salz

als Topping: nach Wahl Sesam, Chia- oder Leinsamen,
Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C vorheizen.

Quark und alle anderen Zutaten in einer Rührschüssel zu einem Teig vermischen. Wichtig: nicht zu fest kneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit angefeuchteten Händen sechs Brötchen formen und mit Sonnenblumen-, Chia Samen, Sesam etc. bestreuen und für 30-40 Minuten backen.

Schnelle Hüttenkäsebrötchen

5 Brötchen

ZUTATEN

200 g Hüttenkäse
3 Eier von glücklichen Hühnern
25 g Flohsamenschalen
1 Prise Salz
½ Päckchen Weinstein-Backpulver
15 g Leinsamen
15 g Körner nach Belieben

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einem Kochlöffel vermengen und anschließend 5 Minuten quellen lassen. In der Zeit den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

5 Brötchen formen und im Ofen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Für 40 Minuten backen.

Körnerbrötchen

4 Stück

ZUTATEN

150 g Frischkäse (hier kannst du wunderbar variieren – Frischkäse natur, mit Kräutern, Knobi etc.)

2 Eier von glücklichen Hühnern

20 g Flohsamenschalen

10 g Bambusfasern

2 TL Frisch geschroteten Leinsamen

2 TL Goldleinsamen

1 TL Sesam

2 TL Zedernusskerne

1 Prise Salz

1 TL Weinstein-Backpulver

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Den Frischkäse mit den Eiern verrühren.

Die Zedernusskerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl sanft anrösten, abkühlen lassen, kleinhacken, zum Frischkäse-Ei-

Gemisch dazugeben und vermengen. Anschließend alle restlichen Zutaten unterrühren.

Lass den Teig jetzt bitte unbedingt 30 Minuten ruhen.

Danach 4 gleichgroße Brötchen formen und kreuzförmig einschneiden. Die Brötchen mit Wasser bepinseln und, wenn du möchtest, mit Leinsamen, Sesam oder Körnern bestreuen. Für 45 Minuten backen und danach auf einem Gitter auskühlen lassen.

Zimtbrötchen

2 Brötchen

ZUTATEN

2 Eier (Größe M) von glücklichen Hühnern
50 g gemahlene Mandeln
100 g FeelGood Joghurt (FitLine)
30 g Whey (FitLine)
30 g Kokosmehl
20 g Erythrit
2 TL Zimt
½ TL Natron

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Eier mit dem Joghurt in einer Rührschüssel miteinander verquirlen.

In einer weiteren Schüssel vermengst du gemahlene Mandeln, Whey, Kokosmehl, Erythrit, Zimt und Natron miteinander. Gib die trockene Zutatenmischung zu der Ei-Joghurt-Masse und verrühre alles zu einem gleichmäßigen Teig.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen zwei Brötchen formen und mit Abstand zueinander auf das Backblech setzen.

Für 20 Minuten backen und anschließend kurz abkühlen lassen, bevor du sie aufschneidest.

Bagels

Tomaten-Bagels

6 Stück

ZUTATEN

5 Eier von glücklichen Hühnern

40 g Mandelmehl

20 g Kokosmehl

20 g Goldleinmehl

30 g Flohsamenschalen

2 TL Weinstein-Backpulver

½ TL gutes Steinsalz

2 EL Apfelessig

2 EL gutes Olivenöl

2 TL Pizzagewürz

1 EL Bio Tomatenmark

250 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Die Eier mit Salz so lange aufschlagen, bis sie schön cremig sind (am besten in der Küchenmaschine, denn das kann schon mal 6 bis 10 Minuten dauern).

In der Zwischenzeit alle Mehle miteinander vermengen.

Jetzt den Apfelessig und das Olivenöl zur Ei Masse geben, erst danach die Mehle löffelweise untermengen.

Wasser erhitzen, das Tomatenmark und die Pizzagewürze darin einrühren. Anschließend die Mischung zu deinem Teig geben und gut verkneten (ja, das Ganze ist jetzt noch ziemlich flüssig, das ist völlig ok so).

Deinen Teig lässt du jetzt 30 Minuten stehen, bevor du mit nassen Händen 6 Kugeln formst und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzt.

Feuchte deinen Finger oder den Stiel eines Kochlöffels an, steck ihn mittig in die Kugeln und forme mit kreisenden Bewegungen ein ca. 2 cm großes Bagel-Loch.

Jetzt nur noch für 45 bis 50 Minuten backen und anschließend genießen.

Violas Tipp:

„Felicia, die Glückliche“ eignet sich hier auch super.

Kräuter Bagels

6 Stück

ZUTATEN

5 Eier von glücklichen Hühnern
40 g Mandelmehl
20 g Kokosmehl
20 g Goldleinmehl
30 g Flohsamenschalen
2 TL Weinstein-Backpulver
½ TL gutes Steinsalz
2 EL Apfelessig
2 EL gutes Olivenöl
2 EL Kräuter nach Wahl
250 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Die Eier mit dem Salz so lange aufschlagen, bis sie schön cremig sind (am besten in der Küchenmaschine, denn das kann schon mal 6 bis 10 Minuten dauern).

In der Zwischenzeit alle Mehle und die Kräuter miteinander vermengen.

Jetzt den Apfelessig und das Olivenöl zur Ei Masse geben, erst danach die Mehle Löffelweise untermengen.

Wasser erhitzen, zu deinem Teig geben und gut verkneten (ja, das Ganze ist jetzt noch ziemlich flüssig, das ist völlig ok so).

Deinen Teig lässt du jetzt für 30 Minuten stehen, bevor du mit nassen Händen 6 Kugeln formst und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzt.

Feuchte deinen Finger oder den Stiel eines Kochlöffels mit Wasser an, steck ihn mittig in die Kugeln und forme mit kreisenden Bewegungen ein ca. 2 cm großes Bagel-Loch. Jetzt nur noch für 45 bis 50 Minuten backen und anschließend genießen.

Backwahn

Rund um den Apfel

Herbstlicher Apfel-Zimt-Flammkuchen

ZUTATEN

100 g Magerquark
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 TL gemahlene Flohsamenschalen
100 g Frischkäse Natur
1 kleiner Apfel
½ TL Zimt
1 EL Erythrit

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Quark, Ei und Flohsamenschalen miteinander verrühren und 20 Minuten quellen lassen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, dünn verstreichen und für ca. 15 Minuten backen lassen.

In der Zwischenzeit den Apfel waschen und (am besten mit Schale) in sehr dünne Scheiben schneiden und mit dem Erythrit-Zimt-Gemisch bestreuen.

Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit dem Frischkäse bestreichen, mit den Apfelscheiben belegen, restliches Erythrit und Zimt darüber geben und weitere 10 Minuten backen.

Apfel-Taschen

ZUTATEN

3 Eier von glücklichen Hühnern
125 g Quark 40%
50 g Bambusfasern
50 g Mandelmehl
15 g Kokosmehl
15 g Flohsamenschalenpulver
7 g Trockenhefe
100 g weiche Butter
500 g Äpfel, geschält und entkernt
Zimt
Rum
Eigelb
Pudererythrit
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160° Umluft vorheizen.

Die Eier mit Quark verquirlen.

Die trockenen Zutaten: Bambusfasern, Mandelmehl, Flohsamenschalenpulver, Kokosmehl und Hefe vermengen.

Das „Mehl“-Gemisch zur Ei-Quark-Mischung geben und zu einem gut formbaren Teig verkneten, er sollte nicht zu fest sein (ggf. 100 – 150 ml Wasser dazu geben).

Den Hefeteig für 1 Stunde zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen.

Währenddessen die Äpfel klein schneiden und mit Zimt (und Rum, wenn du möchtest) in einem Topf aufkochen bis die Äpfel zerfallen. Dann Apfelmasse abkühlen lassen.

Nach einer Stunde den Teig holen und nochmal gut durchkneten.

Butter in kleine Stückchen schneiden und unter den Teig kneten.

Den Teig auf einem mit Bambusfasern bemehltem Backpapier so dünn wie möglich zu einem Rechteck ausrollen. In ca. 12 Quadrate schneiden. Jedes Quadrat auf der einen Hälfte einritzen.

Auf die andere Seite etwas Apfelkompott geben.

Zusammenklappen zu einem Dreieck und die Enden gut zusammendrücken, damit das Apfelkompott nicht hinausläuft.

Abschließend mit Eigelb bepinseln und 30 Minuten backen. Abkühlen lassen.

Pudererythrit mit Zitronensaft mischen („Zucker“-guss) und auf den Apfel-Taschen verteilen und trocknen lassen.

Gedeckter Apfelkuchen



ZUTATEN

Zutaten für eine kleine Springform

Teig

90 g gemahlene Mandeln

35 g Mandelmehl

50 g Butter

40 g Frischkäse

1 Ei von glücklichen Hühnern

30 g Erythrit

1/4 TL Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl

Füllung

250 g Äpfel

1 TL Zimt
30 g Erythrit

Glasur

25 g Puder-Erythrit
3 TL Zitronensaft frisch gepresst

ZUBEREITUNG

Füllung:

Schäle die Äpfel, entferne das Kerngehäuse und schneide die Äpfel in kleine Stücke. Diese kommen mit Erythrit und Zimt in einen kleinen Topf. Lasse sie bei schwacher Hitze 10 Minuten weich dünsten. Ab und zu umrühren.

Teig:

Verknete alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig und stelle ihn für 15 Minuten in den Kühlschrank.

In der Zwischenzeit heizt du den Ofen auf 175 °C Umluft vor. Danach teilst du den Teig in zwei Teile. Rolle beide Teilstücke zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie dünn aus.

Den einen Teil drückst du in eine runde, mit Backpapier ausgelegte, Backform, so, dass Boden und die Seitenränder bedeckt sind.

Dann füllst du die Apfelfüllung in die Kuchenform und legst den restlichen Teig auf den Kuchen – die Ränder miteinander festdrücken und dann den Kuchen für 30 Minuten backen.

Glasur:

Siebe das Puder-Erythrit und verrühre es mit dem Zitronensaft und verteile die Glasur auf dem abgekühlten Kuchen.

Apfelkuchen

ZUTATEN

Boden

60g geschmolzene Weidebutter

1 TL Zimt

190 g Mandelmehl

70 g Erythrit

Füllung

3 Äpfel

1 TL Zitronensaft

50 g Weidebutter

1 TL Zimt gemahlen

40 g Erythrit

Guss

1 EL Erythrit

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Boden:

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine Springform mit Backpapier auslegen.

Butter schmelzen und mit Mandelmehl, Erythrit und Zimt mit der Hand zu einem bröseligen Teig verkneten.

Brösel in die Springform streuen und festdrücken, dabei mit den Fingern einen ca. 1 cm hohen Rand formen. Für 5 Minuten vorbacken.

Füllung:

Äpfel schälen, Kerngehäuse raus und in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit frisch gepressten Zitronensaft vermengen, auf den Kuchenboden legen und leicht andrücken.

Die restlichen Zutaten für die Füllung in einem Topf auf schwacher Stufe erwärmen und mit dem Schneebesen glattrühren und auf den Kuchen streichen.

Das Ganze kommt für weitere 30 Minuten in den Ofen.

Dann die Ofentemperatur auf 170°C reduzieren und noch 20 Minuten backen.

Guss:

Zimt und Erythrit verrühren, den Kuchen aus dem Ofen holen und Zimt-Erythrit Gemisch darüber streuen und am besten gleich warm genießen.

Apfel-Schoko-Kuchen

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

80 g Gold Erythrit (hat leicht karamellartigen Geschmack) od. normales Erythrit

½ Päckchen Weinstein-Backpulver

30 g Butter aus Weidehaltung

80 g Schokolade 80%

Zimt

Vanille

200 g gemahlene Mandeln

1 säuerlicher Apfel

Zitronensaft frisch gepresst

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen Apfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

Butter und Schokolade im Wasserbad schmelzen.

In der Zwischenzeit Eier mit Erythrit, Zimt und Vanille schaumig schlagen, Schokoladen-Butter unter Rühren in dünnem Strahl dazu gießen. Dann löffelweise Mandeln und Backpulver einrühren.

Springform mit Backpapier auslegen und die dünn geschnittene Apfelscheiben darauf geben. Mit Zitronensaft beträufeln und Zimt drüberstreuen.

Teig über die Apfelscheiben gießen und 45 Minuten backen.

Kuchen auskühlen lassen und dann stürzen. Mit Zimt und Erythrit bestreuen.

Apfel Muffins

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 Apfel

75 g Gold Erythrit

80 g Butter

250 g gemahlene Mandeln

½ TL Weinstein-Backpulver

Vanillemark

1 TL Zimt

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Apfel sehr fein reiben, Butter schmelzen lassen und dann alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und in Muffin Förmchen (am besten Silikonförmchen oder Papierförmchen im Muffin Blech) verteilen und 20 Minuten backen.

Apfelstrudel

ZUTATEN

Teig

140 g fein geriebenen Mozzarella

50 g fein gemahlene, blanchierte Mandeln (es lohnt sich, die gemahlene Mandeln im Mixer nochmals weiter zu mahlen)

20 g Kokosmehl

70 g Pudererythrit

Abrieb von 1 Bio- Zitrone

½ TL Weinstein-Backpulver

1 TL Vanille

Zimt

1 Ei von glücklichen Hühnern

50 g Butter + Butter zum Bestreichen

Füllung

3 säuerliche Äpfel

½ TL Vanille

1 TL Zimt

Saft von 1 Zitrone

1 EL gemahlene Mandeln

1 EL gehackte Walnüsse

1 EL Erythrit

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Füllung die Äpfel waschen, schälen und sehr dünn schneiden und mit Vanille, Zimt, Zitronensaft, Mandeln, Walnüssen und Erythrit vermischen und zur Seite stellen.

Mozzarella über Wasserdampf oder im Ofen bei 50°C schmelzen, dabei mehrmals umrühren. Teigzutaten mit dem geschmolzenen Mozzarella zügig zu einem gleichmäßigen Teig verrühren (Küchenmaschine oder Mixer). Achtung: das dauert ein bisschen und der Teig ist klebrig, klumpig.

Jetzt Hände und Nudelholz gut befeuchten, Teig auf ein Backpapier setzen und dünn ausrollen.

Mit einem scharfen Messer an der oberen und unteren langen Seite deiner Teigplatte schräg 2cm breite Streifen einschneiden, die du später kreuzweise über die Füllung klappst.

Apfelfüllung etwas abtropfen lassen und auf die Mitte des Teigs geben, die Teigstreifen über Kreuz darüber klappen und die Enden deines Strudels andrücken (denk daran, dass du definitiv nasse Hände dazu brauchst).

Mit Butter bestreichen und mit dem Backpapier aufs Blech setzen und 30 Minuten backen.

Streuselkuchenvarianten

Grundrezept Streusel ohne Zucker

ZUTATEN

50 g gemahlene Mandeln
10 g Kokosmehl
30 g Butter kalt in Stücken
25 g Erythrit zu Puder gemahlen
Vanilleextrakt oder - mark

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hand kurz “nachkneten”. Nur kurz, weil sonst die Streusel zu klebrig werden.

Streusel auf dem Teig deiner Wahl verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- / Unterhitze backen.

Die Streusel sind nach ca. 20 Minuten fertig – wenn du einen Kuchen hast, der länger im Ofen bleibt, deck das Gebäck dann am besten ab, damit die Streusel nicht zu dunkel werden.

Das Rezept reicht für einen Streuselkuchen in einer Springform (Durchmesser 24 cm) oder ein Muffin Blech. Für ein ganzes Backblech (Blechkuchen) solltest du die dreifache Menge herstellen.

Pflaumenkuchen mit Streusel

12 Portionen

ZUTATEN

Boden

80 g Pudererythrit
50 g gemahlene Mandeln
20 g Kokosmehl
60 g kalte Butter
3 Eier von glücklichen Hühnern
Vanille
500 g entkernte, halbierte Pflaumen

Streusel

50 g gemahlene Mandeln
10 g Kokosmehl
30 g kalte Butter
25 g Pudererythrit
Vanillemark

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für den Boden zu einem Teig verrühren und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (ca. 24 cm) geben. Die halben, entkernten Pflaumen auf dem Teig verteilen.

Für die Streusel alle Zutaten mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hand kurz “nachkneten”. Streusel über den Pflaumen verteilen und den Kuchen für 35 Minuten backen.

Nach ca. 20 Minuten kannst du ihn mit Alufolie abdecken, sonst werden die Streusel zu dunkel.

Vor dem Anschneiden und Probieren mind. 30 Minuten in der Form auskühlen lassen.

Solltest du den Kuchen als dritte Mahlzeit einbauen, dann macht es Sinn noch ein Ei vorher zu essen, damit du auf eine angemessene Proteinmenge kommst.

Apfelkuchen mit Streusel

12 Stück

ZUTATEN

Boden

120 g Pudererythrit
75 g gemahlene Mandeln
30 g Kokosmehl
90 g Butter kalt in Stücken
4 Eier von glücklichen Hühnern
Vanille
500 g Äpfel ca. 4 Stück

Streusel

100 g gemahlene Mandeln
20 g Kokosmehl
60 g kalte Butter
50 g Pudererythrit
1 TL Ceylon Zimt

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten für den Boden zu einem Teig rühren und anschließend in eine mit Backpapier ausgelegte, rechteckige Springform (ca. 20 x 30 cm) geben.

Die Apfelstückchen auf dem Teig verteilen und ein wenig in den Teig drücken.

Für die Streusel alle Zutaten mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hand kurz "nachkneten".

Streusel auf den Apfelstückchen verteilen und den Kuchen 40 Minuten backen. Nach ca. 20 Minuten bitte mit Alufolie abdecken, sonst werden die Streusel zu dunkel.

Apfel-Streuselkuchen mind. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen.

Streuselkuchen mit Mandarinen

ZUTATEN

Kuchenboden

8 Eier von glücklichen Hühnern

100 g Kokosmehl

200 g Erythrit

70 g Mandelmehl

160 g weiche Butter

½ TL Weinstein-Backpulver

250 g Mandarinen

Streusel

100 g gemahlene Mandeln mit Schale

100 g Erythrit

80 g weiche Butter

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Mandarinen schälen und das Fruchtfleisch von den Scheibenhäutchen lösen.

Gib alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel und verrühre sie, bis eine homogene Masse entsteht.

Gib nun den Teig in eine Backform und drück ihn flach.

Verteile die Mandarinen auf dem Boden und drück das Obst etwas in den Teig. Backe den Boden für 20 Minuten.

In der Zwischenzeit vermengst du alle Zutaten für die Streusel und knetest sie gut durch.

Nimm den Kuchen nach 20 Minuten aus dem Ofen.

Verteile die Streuselmasse in Form von kleinen Kügelchen bzw. Häufchen auf dem heißen Kuchenboden.

Backe den Kuchen mit den Streuseln weitere 15 Minuten.

Lasse den Kuchen für eine Stunde auskühlen (erst wenn der Kuchen ausgekühlt ist, sind die Streusel richtig knusprig).

Kuchenallerlei

Brownie Cheesecake

ZUTATEN

Für den Schokoteil

100g selbstgemachte Schoki oder zuckerfreie Schokodrops

2 Eier von glücklichen Hühnern

80 g Butter

50 g Erythrit

60 g blanchierte, gemahlene Mandeln

Für den Quarkteil

500 g Quark (40%)

5 Eier von glücklichen Hühnern

120 g Erythrit

Vanillemark (aus Vanilleschote auskratzen) oder Tonkabohne gemahlen

Am besten nutzt du eine Silikonbackform, da bekommst du den Kuchen optimal raus. Ich habe hier einen Durchmesser mit 24 cm gehabt.

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Schokolade mit der Butter im Wasserbad schmelzen und anschließend in eine Rührschüssel geben.

Eier und Erythrit mit einem Schneebesen in die Schokomasse einrühren.

In einer zweiten Rührschüssel alle Zutaten für die Quark-Masse zusammenrühren.

Den kompletten Schokoteig in die Silikonbackform geben und ihn glattstreichen.

Verteile jetzt liebevoll die Quark-Schicht drauf, ohne dass sich beide Schichten vermischen!

Backe den Kuchen für 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen.

Achtung: jetzt wird's hart!

Bevor du den Kuchen aus der Form nehmen und probieren kannst, muss er komplett auskühlen und fest werden.

Lass ihn also erstmal 1 Stunde bei Zimmertemperatur auskühlen und stell ihn danach für weitere 3 Stunden in den Kühlschrank.

Wenn du magst, kannst du den kalten Kuchen mit geschmolzener, zuckerfreier Schokolade (beim Schmelzen im Wasserbad am besten 1 TL Kokosöl zugeben) verzieren.

Zwetschgen-Haselnuss-Kuchen

ZUTATEN

300 g zimmerwarme Weidebutter
100 g Puder-Erythrit
6 Eier von glücklichen Hühnern
2 TL Vanille
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
100 ml Mandelmilch
220 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Guarkernmehl
Zimt
ca. 400 g Pflaumen
Mandelblättchen

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Butter mit Salz, Erythrit und Vanille schaumig schlagen (ca. 6 Minuten). Die Eier nacheinander dazugeben und die Mandelmilch in dünnem Strahl unter Rühren zufügen.

Die restlichen, trockenen Zutaten miteinander vermengen und ebenfalls unterrühren

Teig auf das Blech streichen, mit gewaschenen, halbierten Zwetschgen belegen und mit den Mandelblättchen und dem Zimt bestreuen.

40 Minuten backen.

Dreierlei Schokoladentorte

ZUTATEN

Tortenboden

40 g Backkakao
6 Eier von glücklichen Hühnern
120 g Erythrit
35 g Mandelmehl
35 g gemahlene Mandeln

Creme

400 g Schlagsahne
4 Blatt weiße Gelatine
80 g Pudererythrit
100 g selbstgemachte, zuckerfreie Schokolade

Schokoguss

150 g Sahne
100 g selbstgemachte, zuckerfreie Schokolade
20 g Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gib alle Zutaten für den Boden in eine Schüssel und verrühre alles gründlich miteinander. Dann Teig in eine Springform (unten mit Backpapier auskleiden) geben und ihn für 30 Minuten backen.

Tortenboden komplett auskühlen lassen und in der Springform lassen!

Schokolade im Wasserbad schmelzen, während du die Hälfte der Schlagsahne mit dem Pudererythrit steifschlägst.

Gieße die zweite Hälfte der Sahne zur geschmolzenen Schokolade und verrühre beides zu einer cremigen Masse.

Liebevoll die Schokomasse zur geschlagenen Sahne geben und unterheben.

Gelatineblätter 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, und mit einem kleinen Schuss Wasser in einem Töpfchen auf schwacher Hitze schmelzen lassen und dann langsam, unter ständigem Rühren zur Schoko-Sahne-Masse gießen. Verteile die Schokocreme auf den Tortenboden und stell deine Torte mindestens eine Stunde kalt.

Für den Guss die Schokolade zusammen mit 50g Sahne bei sanfter Hitze schmelzen, dann das Pudererythrit hineinsieben (damit hast du keine Klumpen).

Anschließend die restliche Sahne mit einem Schneebesen unterrühren.

Wenn der Guss zu flüssig ist, stelle ihn für ein paar Minuten in den Kühlschrank und verrühre ihn dann nochmal kräftig, solange, bis er die richtige Konsistenz hat.

Jetzt vorsichtig den Rand der Springform entfernen und gib den Schokoguss über die Torte. Abschließend nochmal für 15 Minuten kaltstellen.

Russischer Zupfkuchen

ZUTATEN

Teig

180 g Mandelmehl
30 g gemahlene Mandeln
40 g Backkakao
2 TL Weinstein-Backpulver
100 g Erythrit
½ TL Tonkabohne gemahlen oder Vanillemark
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 Prise Salz
150 g Butter (Zimmertemperatur)

Füllung

500 g Quark (40 % Fettgehalt)
220 g Frischkäse
110 g Erythrit
2 Eier von glücklichen Hühnern
1½ TL Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl
Abrieb der Schale einer ½ Biozitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für den Teig in eine große Schüssel geben und mit der Hand zu einem glatten Teig verkneten.

1/3 des Teigs zur Seite stellen und den restlichen Teig ausrollen und ihn in eine mit Backpapier ausgelegte Springform legen, dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen und den Boden mit einer Gabel einstechen und für 30 Minuten kaltstellen.

In der Zwischenzeit heizt du den Backofen auf 175°C Umluft vor und verrührst alle Zutaten für die Füllung zu einer cremigen Masse und verteilst sie dann auf dem Kuchenboden – jetzt nur noch glattstreichen.

Den zur Seite gestellten Teig in kleine Stücke zupfen und unregelmäßig auf der Füllung verteilen.

Backe den Zupfkuchen nun für 45 Minuten.

In den letzten 10 Minuten kannst du die Temperatur auf 200° C erhöhen, um den Kuchen zu bräunen.

Der Zupfkuchen muss vollständig auskühlen, bevor du ihn aus der Form holst.

Mandel Cheesecake

ZUTATEN

100 g Mandelmehl
80 g Mandelmus
25 g Butter
50 g Erythrit
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 TL gemahlene Vanille
1 Prise Salz

500 g Quark
50 g Mandelmus
70 g Puder-Erythrit
1 TL gemahlene Vanille
3 Eier von glücklichen Hühnern
80 ml Sahne
10 g Zitrusfasern

20 g Mandeln
1 EL Erythrit

ZUBEREITUNG

Ofen auf 170°C Umlauf vorheizen.

Mandelmehl, Mandelmus, Butter, Erythrit und Eier miteinander mit den Händen verkneten – es wird bröselig, nicht wundern.

Eine Springform mit Backpapier auslegen und etwa 2/3 der Masse in die Form streuen und festdrücken.

Quark, Mandelmus, Puder-Erythrit und Vanille verrühren, danach die Eier und die Sahne zugeben.

Abschließend Zitrusfasern schnell und gründlich unterrühren und das Ganze sofort auf den Kuchenboden füllen und glattstreichen.

Jetzt die übriggebliebenen Streusel darauf verteilen und 40 Minuten backen.

Während der Cheesecake abkühlt, hackst du deine Mandeln klein und röstest sie bei schwacher Hitze vorsichtig in der Pfanne an, dann bestreust du sie mit Erythrit und lässt es über den Mandelsplittern schmelzen. Dann vom Herd nehmen und noch weiterrühren (ca. 3 Minuten lang), anschließend auf den Kuchen geben.

Mandel-Zimtkuchen

ZUTATEN

100 g gemahlene Mandeln
70 g gemahlene Haselnüsse
40 g Kokosmehl
½ TL Johannisbrotkernmehl
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
5 Eier von glücklichen Hühnern
80 g Erythrit
40 g geschmolzene Butter
2 EL Zimt
1 TL Vanillemark
40 g grob gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Butter schmelzen.

Eier mit Erythrit, Vanille und Zimt gut verrühren.

Alle anderen trockenen Zutaten (bis auf die gehackten Walnüsse) miteinander vermengen, mit der geschmolzenen Butter und der Eiermasse verrühren. Zum Schluss die gehackten Walnüsse unterheben.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 40 Minuten backen

Orangenkuchen

ZUTATEN

4 Eier von glücklichen Hühnern

1 Prise Salz

300 g Puder-Erythrit

1 BIO Orange (wir brauchen den frisch gepressten Saft und die Schale)

1 TL Vanille

200 g blanchierte, gemahlene Mandeln

40 g Mandelmehl

15 g Weinstein-Backpulver

150 ml Sahne

125 g flüssige Butter

Pudererythrit, Orangensaft und Wasser für den Guss (Alternativ Zellschutz Antioxy statt Orangensaft)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Die Orange gut waschen, Saft auspressen und die Schale abreiben.

Die Eier mit der Prise Salz und dem Puder-Erythrit 10 Minuten cremig schlagen (Küchenmaschine ist von Vorteil).

Orangenschalenabrieb, O- Saft (einen Schuss für den Guss aufheben) und gemahlene Vanille zufügen.

Anschließend fügst du die gemahlene Mandeln, Mandelmehl,

Weinstein-Backpulver, Sahne und Butter dazu und verrührst alles gründlich miteinander.

Den Teig in eine Kuchenform geben und 40 Minuten backen.

Nun nur noch abkühlen lassen.

Zum Schluss rührst du dein Puder-Erythrit mit einem Schuss Orangensaft glatt und bestreichst den Kuchen damit.

Alternativ kannst du auch etwas Zellschutz Antioxy zum Pudererythrit geben und mit ein wenig Wasser glattrühren.

Birnenkuchen

ZUTATEN

500 g Birnen
50 g Kokosmehl
100 g gemahlene Mandeln
4 TL Weinstein-Backpulver
150 g Pudererythrit
5 Eier von glücklichen Hühnern
350 g Frischkäse
Vanille

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Birnen entkernen, schälen und in kleine Stückchen schneiden.

Kokosmehl, gemahlene Mandeln, Erythrit und Backpulver miteinander vermischen.

Eier, Frischkäse und Vanille hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Birnen-Stückchen unter den Teig heben und in eine, mit Backpapier ausgelegte, eingefettete Springform geben und 50 Minuten backen.

Am besten deckst du nach 30 Minuten den Kuchen ab (mit Alufolie), damit er von oben nicht zu dunkel wird.

Kürbis-Cupcakes

ZUTATEN

Muffins

200 g geschälter Butternut
2 Eier von glücklichen Hühnern
130 g Erythrit
100 g gemahlene Mandeln
50 g Mandelmehl
15 g Flohsamenschalenpulver
1 TL Weinstein-Backpulver
1 EL Zimt
1 TL gemahlene Vanille oder Tonkabohne
250 g Quark

Creme

300 g Frischkäse
150 g Sahne
50 g Pudererythrit
1 TL Orangenabrieb
2 TL Zellschutz Antioxy (FitLine)
4 g Konjakmehl

ZUBEREITUNG

Kürbis-Cupcakes:

Wasser in einem Topf erhitzen. Den Kürbis schälen, würfeln und 20 Minuten im heißen Wasser kochen lassen, herausnehmen und pürieren.

Den Backofen auf 180° vorheizen.

Eier mit Erythrit und Quark schaumig rühren.

Die trockenen Zutaten (Mandelmehl, Mandeln, Flohsamenschalenpulver, Vanille, Zimt und Backpulver) mischen.

Kürbismus zur Eiermasse geben und die trockenen Zutaten portionsweise unter Rühren dazu geben, bis ein homogener Teig entsteht. Wenn er dir zu fest erscheint, einfach ein bisschen Wasser untermischen.

Die Muffin Förmchen in das Muffinblech setzen und den Teig auf die Förmchen verteilen, 30 Minuten backen, dann aus dem Ofen holen, Förmchen aus Muffin Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Creme:

Pudererythrit mit dem Konjakmehl vermengen. Sahne steif schlagen, löffelweise Pudererythrit-Konjakmehl zufügen.

Frischkäse mit dem Orangenabrieb und Zellschutz vermengen und vorsichtig unter die Sahnemasse heben.

Die Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und von außen nach innen auf die Muffins aufspritzen.

Weihnachtsbäckerei

Lebkuchen Brownie

ZUTATEN

Backform ca. 20x 30 cm
150 g Butter
150 g Erythrit
150 g zuckerfreie Edelbitter Schokolade
150 g gemahlene Mandeln
3 Eier von glücklichen Hühnern
Vanillemark
Lebkuchengewürz
abgeriebene Bio-Orangenschale
Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter und Schokolade in einer Schale im Wasserbad schmelzen.

Mandeln, Erythrit, Lebkuchengewürz, Vanille und Orangenschale in eine Rührschüssel geben und grob miteinander vermengen.

Die geschmolzene Butter-Schokomischung dazugeben und dann die Eier hinzufügen und kurz miteinander verrühren.

Teig in eine Form oder einen Backrahmen füllen und für ca. 25 Minuten backen.

Achtung: Der Kuchen ist anfangs super weich, er wird nach dem Auskühlen aber fester.

Violas Tipp:

„Margarete, die Perle“.

Baumkuchenspitzen

Portionen: 45 Stück

ZUTATEN

4 große Eier von glücklichen Hühnern
225 g Butter
1,5 TL gemahlene Vanille
225 g Pudererythrit
300 g Schlagsahne
100 ml Mandelmilch
90 g Mandelmehl
1,5 EL Guarkernmehl
75 g gemahlene Mandeln
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
150 g Zartbitterschokolade (90%)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Eier trennen und das Eiweiß steifschlagen.

In der Zwischenzeit lässt du die Butter schmelzen und schlägst sie anschließend mit der Vanille und dem Pudererythrit schaumig.

Nach und nach Eigelbe, Sahne und Mandelmilch unter die Butter-Erythrit-Mischung rühren.

Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Backpulver und Guarkernmehl gut miteinander vermengen und liebevoll unter die Masse heben. Am Ende fügen du sanft das steif geschlagene Eiweiß dazu.

Am besten nutzt du einen ausziehbaren Backrahmen (ca. 30 x 20) auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech.

Streiche etwa 3 EL des Teiges auf das Backpapier und backe ihn 5 Minuten, bis er leicht bräunlich ist. Blech rausnehmen und wieder 3 EL auf den vorgebackenen Teig streichen und 5 Minuten backen. Das wiederholst du so lange bis du deinen Teig aufgebraucht hast.

Abkühlen lassen und anschließend in Dreiecke schneiden, während du die Zartbitter Schokolade in einer breiten Tasse im Wasserbad schmelzen lässt.

Jetzt tauchst du deine Baumkuchen-Dreiecke Stücke darin und lässt sie auf einem Kuchengitter trocknen.

Lebkuchen-Küsschen

ZUTATEN

200 g gemahlene Walnüsse
20 Walnusshälften
70 g gehackte Walnüsse
100 g Pudererythrit
2 EL Lebkuchengewürz
1 TL Weinstein-Backpulver
1 Prise gutes Salz
2 Eier von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten (außer die Walnusshälften) zu einem Teig vermischen und anschließend kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und auf jedes Häufchen eine Walnusshälfte setzen.

20-25 Minuten backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Lebkuchen-Kuchen

ZUTATEN

140 g gemahlene Mandeln
120 g gemahlene Walnüsse
100 g Kokosmehl
2 TL Weinstein-Backpulver
12 Eier von glücklichen Hühnern
180 g Erythrit
200 g weiche Butter
5 EL Lebkuchengewürz
1 Prise gutes Salz

ZUBEREITUNG

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Eier trennen und Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Erythrit schaumig schlagen, dann weiche Butter darunter rühren.

Mandeln, Walnüsse, Kokosmehl und Backpulver vermengen und in die Eigelbmasse einrühren.

1/3 des Eischnees schnell unterrühren, den restlichen Eischnee liebevoll unterheben.

Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und 35 Minuten backen.

Weihnachtstorte

ZUTATEN

3 Eier von glücklichen Hühnern
200 g weiche Butter
130 g Pudererythrit
250 g Quark (40%)
200 g gemahlene Mandeln
40 g Kokosmehl
30 g Backkakao
2 TL Zimt
1 EL Lebkuchengewürz
1 Päckchen Weinstein-Backpulver
Zuckerfreie Marmelade
Pudererythrit zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Butter, Erythrit, Zimt und Lebkuchengewürz schaumig schlagen, nacheinander die Eier dazu geben und zum Schluss den Quark einrühren.

Mandeln, Kakao, Kokosmehl und Backpulver vermischen und ebenfalls unterrühren.

In eine Springform geben und 45 Minuten backen, gut auskühlen lassen.

Teig halbieren und mit zuckerfreier Marmelade bestreichen. Mit Pudererythrit bestäuben und genießen.

Weihnachtszauber-Torte

ZUTATEN

Teig

6 Eier von glücklichen Hühnern

225 g Pudererythrit

200 g Butter

300 g gemahlene Mandeln

80 g Kokosmehl

20 g Bambusmehl

10 g Schokolade Zartbitter selbstgemacht (oder 90%)

2 TL Zimt

1 TL Vanille

1 Prise Salz

1 TL Weinstein-Backpulver

Obere Schicht

10 g Backkakao

6 Eiweiß

2 TL Zimt (oder Weihnachtsgewürz)

100 g Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen

Butter mit deiner Schokolade zusammen in einem Töpfchen bei niedriger Temperatur schmelzen und leicht abkühlen lassen.

Anschließend alle Teigzutaten in einer Schüssel gut vermengen.

Den Teig in eine Springform füllen und 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Eiweiß am besten in einer Küchenmaschine sehr steif schlagen, Erythrit und Kakao löffelweise dazugeben.

Am Schluss liebevoll den Zimt oder dein Weihnachtsgewürz unterheben.

Den Kuchen aus dem Ofen holen und die Eiweißmasse mit einem Messer darauf glattstreichen.

Gib den Kuchen nun nochmals für 15 Minuten in den Ofen.

Dann nur noch abkühlen lassen und genießen.

Alternativ kannst du den Kuchen auch teilen und mit zuckerfreier Marmelade füllen.

Violas Tipp:

„Marie, die Unzähmbare“, mein Spekulatiusgewürz.

Eierlikörtorte

16 Portionen

Das Schöne an unserem Team ist es, dass in Gesprächen die tollsten Ideen entstehen. Wenige Tage bevor ich diesen 2. Band abgeschlossen habe, hatte Wolfgang den Wunsch nach einem Eierlikörtorten-Rezept geäußert.

Durch den Eierlikör (Alkohol) solltest du diese Leckerei allerdings nur an roten Tagen naschen.

ZUTATEN

350 ml Eierlikör (siehe Rezept im Christmas Special)

Für den Tortenboden:

4 Eier von glücklichen Hühnern, getrennt

80 g weiche Butter

10 g Weinstein-Backpulver

200 g blanchierte Mandeln, gemahlen

80 g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

gemahlene Vanille

50 g Schokolade 85%

3 EL Backkakao

Für das Topping:

400 ml Schlagsahne

60 g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

ZUBEREITUNG

Tortenboden:

Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen.

Schokolade in kleine Stücke schneiden.

Stevia-Erythrit mit Vanille zu feinem Pulver mahlen.

Eiweiße mit der Hälfte der Vanille-Erythrit-Stevia-Mischung zu steifem Schnee schlagen und beiseitestellen.

Eidotter mit der restlichen Vanille-Erythrit-Stevia-Mischung mind. 5 Minuten hellcremig aufschlagen, weiche Butter und 3

EL Eierlikör untermixen.

Gemahlene Mandeln, Backpulver, Schokolade und Backkakao zugeben. Zuletzt geschlagenen Eischnee unter die Masse heben.

Teig in die vorbereitete Springform füllen, gleichmäßig verstreichen und circa 30 Minuten backen.

Nach Ende der Backzeit Kuchenboden vollständig auskühlen lassen.

Topping:

Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen.

Schlagsahne steif schlagen und das Stevia-Erythrit langsam einrieseln lassen.

Die Hälfte der Sahne auf den Tortenboden auftragen und glattstreichen, eine Spritztüte mit Sternentülle mit restlicher Sahne füllen und am Rand kleine Häufchen ringsum setzen (dient als Rand, damit dein Eierlikör nicht herunterläuft).

Den Eierlikör ggf. leicht erwärmen (wenn er im Kühlschrank sehr angedickt ist) und als Eierlikörspiegel auf die Sahne geben.

Torte vor dem Servieren für mindestens 1 Stunde gut kühlen.

TIPP

Die Torte gut gekühlt servieren, so schmeckt sie am besten. Sie hält sich bei Lagerung im Kühlschrank mehrere Tage.

Plätzchenzauber

Amarettini

20 Stück

*Die Amarettini haben nur sensationelle 0,1 g
Kohlenhydrate pro Stück*

ZUTATEN

1 Eiweiß
50 g gemahlene Mandeln
50 g Stevia-Erythrit Puder
1/4 Fläschchen Bittermandelaroma

ZUBEREITUNG

Backofen auf 140 °C Heißluft vorheizen.

Stevia-Erythrit-Puder sieben.

Eiweiß steif schlagen und den gesiebten Stevia-Erythrit-Puder einrieseln lassen.

Bittermandelaroma und gemahlene Mandeln unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und mit einer Spritztüte haselnussgroße Kügelchen auf das Backpapier spritzen.

30 Minuten backen und anschließend auf dem Backblech auskühlen lassen.

Linzer Happen

20 Stück

ZUTATEN

100 g Butter
100 g Pudererythrit
150 g Mandelmehl
50 g gemahlene Mandeln
2 Eier von glücklichen Hühnern
½ TL Weinstein-Backpulver
1 TL Flohsamenschalenpulver
250 g zuckerfreier Aprikosen-Fruchtaufstrich

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Butter schmelzen und zusammen mit den restlichen Zutaten (außer dem Fruchtaufstrich) in einer Rührschüssel zu einem Teig verkneten.

Ein Backpapier (in Blechgröße) mit etwas Mandelmehl oder Bambusfasern bestreuen und die Hälfte des Teiges darauf etwa 1 cm dick ausrollen.

Das Backpapier auf ein Backblech geben, den Teig mit einer Gabel einstechen und den Aprikosen-Fruchtaufstrich darauf verstreichen.

Den restlichen Teig auf der bemandelmehlten Arbeitsplatte dünn ausrollen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Die Teigstreifen als Gittermuster auf den Teig auf dem Blech legen.

Ca. 20 Minuten goldbraun backen, dann abkühlen lassen und in Rauten schneiden.

Bärentatzen

ZUTATEN

250 g weiche, zimmerwarme Butter

200 g Puder-Erythrit

½ TL Zimt

2 Eier von glücklichen Hühnern

100 g Mandelmehl

70 g gemahlene Haselnüsse

2 TL Weinstein-Backpulver

20 g Backkakao oder Kakaofasern

1 TL Xanthan

Zum Dekorieren:

Selbstgemachte Schokolade oder 90%ige Edelbitterschokolade gehackte Pistazien

ZUBEREITUNG

2 Bleche mit Backpapier auslegen und Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Anschließend Butter, Puder-Erythrit und Zimt richtig schön cremig schlagen, danach die Eier einzeln dazugeben und gut verrühren.

Trockene Zutaten vermischen und nach und nach unterrühren.

Fülle den Teig in einen Spitzbeutel und setze die Tatzen aufs Blech und backe sie für ca. 12 Minuten.

Anschließend aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Die Schokolade im Wasserbad auf niedriger Temperatur schmelzen und deine Bärentatzen entweder eintunken oder mit einer Gabel die Schoki über

die Tatzen verspritzen und anschließend mit gehackten Haselnüssen verzieren.

Mandelkekse

ZUTATEN

300 g gemahlene Mandeln
130 g Pudererythrit
2 g Agar Agar oder Gelatine (Pulver)
2 Eiweiß von glücklichen Hühnern
1 TL Weinstein-Backpulver
4 Tropfen Bittermandelöl
Zitronenabrieb
1 TL Backkakao

ZUBEREITUNG

Eiweiß am besten in einer Küchenmaschine steif schlagen und Pudererythrit mit Agar mischen und löffelweise unterrühren und weitere 5 Minuten schlagen.

Bittermandelöl unter Rühren eintropfen.

Gemahlene Mandeln mit Backpulver vermischen und zum Eischnee geben. Miteinander verkneten.

Danach den Teig halbieren.

In den einen Teil den Backkakao einkneten in den anderen Teil den Zitronenabrieb einkneten.

Mit einen Teelöffel Portionen vom Teig abstechen und mit leicht feuchten Händen zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und etwas plattdrücken.

Jetzt erstmal 30 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Küche aufräumen und den Herd auf 120°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Plätzchen für ca. 20 Minuten backen und danach auskühlen lassen.

Butterplätzchen

ZUTATEN

140 g gemahlene Mandeln
20 g Kokosmehl
110 g weiche Butter weich
100 g Pudererythrit
1 Ei von glücklichen Hühnern
1 Prise Salz
½ TL Xanthan
Gemahlene Vanille

Bambusfasern zum Ausrollen

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten (außer Bambusfasern) zu einem Teig kneten und dann, in Frischhaltefolie gewickelt, für 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig auf einer mit Bambusfasern bemehlten Arbeitsfläche einen halben Finger dick ausrollen und mit Ausstechern Figuren ausstechen.

Plätzchen auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten backen.

Plätzchenvielfalt mit nur einem Teig

ZUTATEN

270 g entöltes, helles Mandelmehl
200 g zimmerwarme Butter
130 g Erythrit-Stevia zu Puder gemahlen
2 Eier von glücklichen Hühnern
1 Prise Salz
1 TL Zitronenschalenabrieb
Gemahlene Vanille
30 g Backkakao

ZUBEREITUNG

Butter und Erythrit miteinander gut verrühren.

Eier, Vanille und Zitronenschalenabrieb hinzufügen und weiter verrühren.

Jetzt das Mandelmehl portionsweise hinzufügen und zu einem Teig kneten.

Teig halbieren, die eine Hälfte mit 30 g Backkakao und einem Minischuss Rum verkneten. Beide Teige, in Frischhaltefolie gewickelt, 30 Minuten kaltstellen.

Danach kannst du beide Teige ausrollen, aufeinanderlegen, kurz mit dem Nudelholz über die doppelten Teigplatten rollen, damit diese gut aneinanderhaften. Danach gemeinsam aufrollen und in Taler schneiden (Schwarz-Weiß-Gebäck).

Du kannst auch aus dem weißen Teig eine Wurst formen und mit dem dunklen Teig ummanteln.

Alternativ kannst du beide Teigplatten auch mit dem Schoko-Kokos-Aufstrich-Rezept bestreichen, jede Teigplatte für sich zusammenrollen und in Taler schneiden.

Den Ofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Taler auf das Backpapier legen und für ca. 10 Minuten backen, dann aus dem Ofen holen und auskühlen lassen.

Orangenplätzchen

ZUTATEN

250 g Bio-Orange
125 g gemahlene Mandeln
3 Eier von glücklichen Hühnern
60 g Pudererythrit
1 TL Zellschutz Antioxy (FitLine)

ZUBEREITUNG

Orange gut waschen und **mit** Schale in kleine Stücke schneiden.

In einem Topf Orangenstücke mit einem Esslöffel Wasser erhitzen und für 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen und danach in einem hohen Becher mit Pürierstab (alternativ mit einem Mixer) pürieren.

Ofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Gemahlene Mandeln, Erythrit, Zellschutz, Eier und Orangenpüree miteinander vermischen.

Pro Backgang 8 Teigkleckse auf einem mit Backpapier belegten Backgitter verteilen und im vorgeheizten Backofen für ca. 10 Minuten backen.

Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Plätzchen nach dem Backen vollständig abkühlen lassen.

Vanillekipferl

ZUTATEN

130 g Pudererythrit
125 g weiche Butter
100 g gemahlene Mandeln
70 g helles, entöltes Mandelmehl
3 Eier von glücklichen Hühnern
3 g Xanthan
½ TL Weinstein-Backpulver
1 Vanilleschote

Zum Wälzen:

20 g Pudererythrit mit 1 TL Vanillemark gemischt

ZUBEREITUNG

Erythrit, gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Xanthan und Backpulver vermischen.

Eier, weiche Butter sowie das Mark einer Vanilleschote hinzufügen und zu einem glatten Teig rühren.

Teig, in Frischhaltefolie gewickelt, für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Teig grob durchkneten und zu einer Rolle formen.

Den Ofen auf 180°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

1 cm dicke Scheiben von der Rolle schneiden und zu den typischen Hörnchen formen.

Vanillekipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen für ca. 14 Minuten backen.

Erythrit mit Vanillemark vermengen und die warmen Vanillekipferl vorsichtig direkt darin wälzen.

Achtung: warm sind die Vanillekipferl noch sehr weich.

Engelsaugen

30 Stück

ZUTATEN

250 g Weidebutter
160 g Puder-Erythrit
1 TL gemahlene Vanille
2 Eier von glücklichen Hühnern
100 g Mandelmehl
80 g gemahlene, blanchierte Mandeln
2 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Xanthan
1 Prise Salz
6 EL zuckerfreie Himbeermarmelade

ZUBEREITUNG

Weidebutter, Puder-Erythrit und Vanille in einer Schüssel gut verrühren, die Eier dazugeben und mit unterrühren.

Trockene Zutaten in separater Schüssel vermischen und anschließend unter den Teig kneten.

Den Teig 20 min. ruhen lassen.

In der Zwischenzeit heizt du den Ofen auf 165°C Umluft vor und legst 2 Backbleche mit Backpapier aus.

Dann formst du aus dem Teig 30 kleine Kugeln, die du auf dem Backblech leicht flach drückst. Jetzt mit dem Finger (alternativ mit dem Stiel eines Kochlöffels) in die Mitte eine Vertiefung drücken.

Die Marmelade leicht erwärmen und dabei glattrühren.
Mit einem Teelöffel die Marmelade in die Plätzchenvertiefungen füllen.
Jetzt ab in den Ofen damit und ca. 13 Minuten backen lassen.

Doppeldecker

10 Stück

ZUTATEN

Für den Teig:

120 g gemahlene Mandeln

80 g Butter

60 g Erythrit

10 g Backkakao

1 g Johannisbrotkernmehl

Für die Füllung:

40 g weiche Butter

40 g Frischkäse

80 g Puder-Erythrit

1 Prise Salz

Vanillemark

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig mit einer Küchenmaschine zu einem einheitlichen Teig verkneten. Den Teig in 20 Kugeln teilen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech plattdrücken.

10 Minuten goldbraun backen und anschließend komplett auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: weiche Butter 3 Minuten mit dem Mixer aufschlagen.

Löffelweise das gesiebte Pudererythrit dazugeben unditerrühren. Nicht erschrecken, kurzzeitig schaut das krümelig aus, aber wenn du weiterrührst, wird die Creme so, wie sie sein soll. Dann Frischkäse und Vanille uniterrühren und im Kühlschrank kaltstellen.

Wenn deine Plätzchen abgekühlt sind, bestreichst du ein Plätzchen mit der Füllung und klappst ein weiteres Plätzchen darauf.

Vegane Cookies

10 Stück

ZUTATEN

120 g Mandelmehl

120 g Mandelmus

100 g Erythrit

40 g Kokosöl

30 g zuckerfreie Schokolade oder Bitterschokolade (90%)

1 EL Goldleinmehl

100 ml heißes Wasser

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kokosöl schmelzen, anschließend sanft das Mandelmus erwärmen (es wird flüssiger).

Dann alle Zutaten (außer der Schokolade) in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken zu einem einheitlichen Teig verarbeiten.

Schokolade in kleine Stückchen hacken, dazugeben und mit den Händen unterkneten.

10 Cookies formen (ca. 5 cm im Durchmesser) und für 12 – 15 Minuten backen, bis sie beginnen braun zu werden. Auf dem Blech auskühlen lassen.

Vegane Ausstecherli

ZUTATEN

120 g Mandelmehl
30 g Goldleinmehl
80 g gemahlene Mandeln
50 g Kokosmehl
100 g Kokosöl
100 g Wasser
75 g Erythrit
Vanille

ZUBEREITUNG

Das Kokosöl schmelzen, mit den restlichen Zutaten in einer Rührschüssel zu einem mürben Teig verkneten.

Den Teig in 2 Kugeln teilen und 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Backofen auf 170°C Umluft vorheizen.

Arbeitsfläche mit einem Blatt Backpapier auslegen und eine Kugel darauflegen.

Frischhaltefolie drüberlegen und zwischen Backpapier und Frischhaltefolie ausrollen - dann die Plätzchen ausstechen.

Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 – 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend die Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Haselnuss Schoko Schnitten

10 Stück

ZUTATEN

Für den Waffelteig

100 g gemahlene Mandeln

65 g Butter

50 g Erythrit

Für die Füllung

50 g zuckerfreie, selbstgemachte Zartbitter Schoki oder Edelbitter Schokolade (mind. 80%)

50 g Haselnussmus

25 g gehackte Haselnüsse

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Verrühre die weiche Butter mit dem Erythrit und den gemahlenden Mandeln. Rolle den Teig auf einem Backpapier dünn (ca. 0,5 cm) aus. Falls der Teig am Nudelholz klebt, kannst du den Teig mit einem weiteren Backpapier abdecken und ggf. auch mit etwas Bambusfasern bemehlen.

Backe den Waffelteig für ca. 10 Minuten.

Schneide die warmen Waffeln in 5 x 5cm große Quadrate.

Für die Haselnussfüllung:

Schmelze die Schoki im Wasserbad, gib das Haselnussmus dazu und verrühre beides miteinander. Zum Schluss hebst du die gehackten

Haselnüsse unter.

Bestreiche die Hälfte der Waffeln damit und setze eine Waffel darauf.
Jetzt nur noch im Kühlschrank fest werden lassen und dann genießen.

Walnuss-Schoko-Plätzchen

20 Plätzchen

ZUTATEN

270 g blanchierte, gemahlene Mandeln

100 g Schokolade (90%)

100 g gehackte Walnüsse

1 Ei von glücklichen Hühnern

1 TL Weinstein-Backpulver

50 g Erythrit

1 TL Zimt

30 g geschmolzene Butter

1 TL Vanillemark

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen.

Das Ei mit Butter und Vanille verquirlen und zu den trockenen Zutaten geben. Mit den Händen verkneten.

Mit den Fingern flache Plätzchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und ca. 15-20 Minuten backen.

Achtung: zuerst direkt auf dem Blech etwas abkühlen lassen.

Witwenküsse

ZUTATEN

1 Eiweiß von glücklichen Hühnern

30g Pudererythrit

40g Mandelsplitter

40g Bitterschokolade 90%

ZUBEREITUNG

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Mandelsplitter in der Pfanne leicht anrösten, Bitterschokolade reiben.

Eischnee mit Erythrit cremig schlagen.

Danach Mandelsplitter und Schoki mit dem Schneebeesen unterheben und kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und 15 Minuten backen.

Chocolate-Chips-Cookies

6 Stück

ZUTATEN

3 Eigelb von glücklichen Hühnern
3 EL Butter, geschmolzen
1 TL Vanilleextrakt
120 g weißes Mandelmehl
6 EL Erythrit-Stevia
½ TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
60 g zuckerfreie, selbstgemachte Schokolade oder
Bitterschokolade (über 80%)

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180° C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eigelb, geschmolzene Butter und Vanilleextrakt in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Mandelmehl, Erythrit-Stevia, Backpulver und Salz zugeben und mit einem Kochlöffel sehr gut vermischen.

Schokolade in Stückchen hacken und unterheben.

Aus dem Teig 6 Kugeln formen und auf das Backblech legen.

Jede Kugel zu einem ca. 7 cm großen Cookie plattdrücken.

14 Minuten backen, bis die Cookies goldbraun sind, auf dem Blech auskühlen lassen.

Lebkuchen

Adventszeit ohne Lebkuchen geht für mich einfach gar nicht

ZUTATEN

270 g gemahlene Walnüsse
100 g Gold Erythrit
2 EL Lebkuchengewürz
1 TL Weinstein-Backpulver
2 Eier von glücklichen Hühnern

Glasur

1 Eiweiß
Spritzer Zitronensaft
Pudererythrit

Alternativ:

50 g Bitterschokolade (90%) mit 1 TL Kokosöl schmelzen

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten zu einem Teig vermischen. Den gesamten Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (ca. 0,5 cm dick) und 15-20 Minuten backen.

Jetzt kannst du den Lebkuchen entweder in Rauten schneiden oder ausstechen und anschließend auskühlen lassen.

Für die Verzierung Eiweiß mit etwas Zitronensaft und viel Pudererythrit zu einer cremigen Masse verrühren.

In einen Spritzbeutel (alternativ Gefrierbeutel, bei dem du eine kleine ecke wegschneidest) füllen und die Lebkuchen verzieren (oder du bestreichst sie mit der Schokoglasur)

Violas Tipp: „Margarete, die Perle“, mein Lebkuchengewürz oder „Annika, die Begnadete“, mein Pfefferkuchengewürz.

Elisenlebkuchen

ZUTATEN

6 Eier von glücklichen Hühnern

180 g Gold Erythrit

1 Prise Salz

2 TL Zimt

1 EL Lebkuchengewürz

250 g gemahlene Mandeln

250 g gemahlene Haselnüsse

Abrieb von ½ BIO Zitrone

Abrieb von ½ BIO Orange

Für den Guss

Zuckerfreie Schokolade (selbstgemacht oder 90%)

Alternativ: Pudererythrit, Schuss frischer Zitronensaft, ein Eiweiß von glücklichen Hühnern

ZUBEREITUNG

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Eier mit Gold Erythrit und der Prise Salz schaumig schlagen (Küchenmaschine), Abrieb von Orange und Zitrone dazugeben und kurz ziehen lassen.

In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten und die Gewürze in einer Schüssel gut vermengen und portionsweise unter Kneten zur Eiermasse geben und zu einem festen, klebrigen Teig verarbeiten.

Mit feuchten Händen Kugeln aus dem Teig formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwas plattdrücken (nicht zu platt, sie sollen ja fluffig bleiben).

20 Minuten backen.

Nach dem Abkühlen mit Schokoguss oder „Zuckerguss“ überziehen.

Shortbread

20 Stück

ZUTATEN

100 g Mandelmehl
65 g Erythrit
60 g kalte Butter
30 ml zuckerfreie Mandelmilch
1 Prise Salz
Vanille

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Vermische alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel. Gib die Butter dazu und vermische sie mit den trockenen Zutaten.

Anschließend die Mandelmilch dazugeben und solange mit den Händen kneten, bis ein glatter, formbarer Teig daraus wird.

Rolle den Teig auf einem Backpapier ca. 0,5cm dick aus und schneide ihn in rechteckige Stücke (etwa 3 x 6 cm).

Das Backpapier auf ein Backblech gleiten lassen und deine Shortbread Cookies für 10 Minuten backen.

Jetzt ist die Zeit, dich gemütlich mit einer Tasse Tee und einem Shortbread auf das Sofa zu kuscheln und zu genießen.

Nussecken mit Aprikosen-Fruchtaufstrich

18 Stück

ZUTATEN

Für den Boden:

2 Eier von glücklichen Hühnern

20 g Erythrit

100 g Mandelmehl

50 g gemahlene Mandeln

80 g geschmolzene Butter

1 TL Backpulver

1 TL Vanillemark

1 Prise Salz

4 EL Aprikosen Fruchtaufstrich ohne Zucker (im Internet bestellbar oder selbstgemacht)

Für den Nussbelag:

100 g geschmolzene Butter

40 g Erythrit

1 Ei von glücklichen Hühnern

100 g gemahlene Haselnüsse

50 g gehackte Mandeln

Schokoladen Beschichtung:

50 g zuckerfreie Edelbitter Schokolade (mind. 80%) oder selbstgemacht

1 EL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Für den Boden alle Zutaten (bis auf die Aprikosenmarmelade) vermengen und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Danach auf einem Backpapier dünn ausrollen und mit Backpapier auf das Backblech ziehen. Dünn mit dem Aprikosenaufstrich bestreichen.

Jetzt ist es Zeit den Backofen auf 175 °C vorzuheizen.

Für den Nussbelag 100 g Butter schmelzen, kurz abkühlen lassen und zusammen mit dem Ei, Erythrit, den Nüssen in einer Schüssel gut vermengen.

Die Nussmasse auf den mit Aprikosenaufstrich bestrichenen Boden geben und gleichmäßig verstreichen und etwas festdrücken.

Im Ofen 30 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und sofort die Ränder mit einem scharfen Messer gerade schneiden und den Teig in 18 Ecken zerteilen. (9 Quadrate, die du dann jeweils halbiert)

Für die Schokoecken die Schokolade in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen und das Kokosöl unterrühren.

Die abgekühlten Nussecken an 2 Ecken in die Schokolade tunken und auf einem Kuchengitter fest werden lassen.

Weihnachts-Schokokekse

ZUTATEN

2 Eier von glücklichen Hühnern

125 g Mandelmehl

60 g Kakao

100 g Erythrit

50 g Butter

1 TL Weinstein-Backpulver

1 TL Vanillemark

1 Prise Salz

Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C vorheizen und Backpapier auf ein Blech legen. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und auf einem mit Bambusfasern bemehlten Backpapier 1 cm dick ausrollen.

Ausstechen oder in Quadrate schneiden, auf das mit Backpapier ausgelegte Blech legen und 10 Minuten backen. Mit Pudererythrit bestäuben und servieren.

Kokosmakronen

ZUTATEN

60 g Pudererythrit
120 g Kokosraspeln
2 Eiweiße von glücklichen Hühnern
Vanillemark

ZUBEREITUNG

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen.

Siebe das Pudererythrit und schlage das Eiweiß schaumig-fest auf. Nach und nach das gesiebte Pudererythrit dazugeben. Liebevoll die Kokosraspeln und Vanille unterheben.

Mit einem Esslöffel Teile abstechen und auf dem mit Backpapier belegtem Backblech kleine Zapfen formen.

Backe die Kokosmakronen ca. 8-10 Minuten (hol sie aus dem Ofen, wenn einige Stellen etwas braun werden).

Mandelbutterplätzchen

12 Stück

ZUTATEN

225 g gemahlene Mandeln
75 g Mandelmehl
1 Ei von glücklichen Hühnern
125 g weiche Butter
40 g Erythrit
Vanille
1 Prise Salz
1 TL Weinstein-Backpulver
50 g zuckerfreie Schokolade

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Das Ei trennen und das Eigelb in den Kühlschrank stellen (brauchen wir für dieses Rezept nicht).

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem einheitlichen Teig verkneten.

Bestreue die Arbeitsfläche mit Mandelmehl oder Bambusfasern und rolle den Teig etwa 0,5 cm dick aus.

Jetzt Figuren ausstechen und die Plätzchen auf einem mit Backpapier belegten Backblech 10 Minuten goldbraun backen - anschließend komplett auskühlen lassen.

Schmelze die Schokolade vorsichtig im Wasserbad und verziere deine Plätzchen damit.

Doppelkeks mit Schokofüllung

12 Stück

ZUTATEN

Keksteig

225 g gemahlene Mandeln

75 g Mandelmehl

1 Eiweiß von glücklichen Hühnern

125 g weiche Butter

40 g Erythrit

Vanille

1 TL Weinstein-Backpulver

Schoko-Füllung

120 g zuckerfreie Edelbitter-Schokolade (oder mind. 80%)

100 g Haselnussmus

40 g MCT-Öl

ZUBEREITUNG

Heize den Backofen auf 175 °C Umluft vor.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem gleichmäßigen Teig verkneten.

Bestreue die Arbeitsplatte mit Mandelmehl oder Bambusmehl und roll den Teig dünn (ca. 0,5cm) aus. Mit einem Ausstecher

24 Kreise ausstechen. Im Ofen ca. 12 Minuten goldbraun backen und anschließend komplett auskühlen.

Für die Schoko-Haselnuss-Füllung:

Schmelze die Schokolade im Wasserbad, gib das Haselnussmus dazu und verrühre beides. Bis die Kekse abgekühlt sind, die Schokomischung kaltstellen.

Bestreiche dann einen Keks mit der Füllung und klappe einen weiteren darauf.

Weihnachts-Cantuccini

30 Scheiben

ZUTATEN

175 g helles entöltes Mandelmehl
150 g Erythrit
2 TL Weinstein-Backpulver
2 TL Lebkuchengewürz
25 g Butter
2 Eier von glücklichen Hühnern
100 g Mandelstifte
Vanille gemahlen nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen vorheizen auf 150°C Umluft.

Aus dem Teig eine Rolle ca. 30 cm lang, 5 cm breit, 3 cm hoch formen und (ACHTUNG!) die Rolle 30 Minuten backen. Über Nacht, zumindest jedoch mehrere Stunden, auskühlen lassen.

Nach Ablauf dieser Zeit Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Danach erst 2 Backbleche mit Backpapier auslegen und die vorgebackene Rolle in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden.

Scheiben flach auf die Bleche legen und weitere 10 min backen.

Auskühlen lassen und am besten 2 Tage an der Luft trocknen lassen.

Stollenvariationen

Mandelstollen

ZUTATEN

250 g gemahlene Mandeln blanchiert
125 g Magerquark
80 g Weidebutter
90 g Erythrit mit Stevia
2 Eier von glücklichen Hühnern
150 g gestiftelte Mandeln
Einen Schuss Rum
1 TL Guarkernmehl
Stollengewürz (**Violas Tipp:** „Christa, die Gesalbte“)
½ Päckchen Weinstein-Backpulver
Abrieb von ½ BIO Orange
Abrieb von ½ BIO Zitrone

ZUBEREITUNG

Gestiftelte Mandeln in eine Schüssel geben und mit dem Schuss Rum ziehen lassen. Ofen auf 160°C Umluft vorheizen.

Quark, Erythrit-Stevia, Eier und die gemahlene Mandeln mit der Küchenmaschine verrühren, bis du einen gleichmäßigen Teig hast. Jetzt die weiche Butter, den Orangen- und Zitronenabrieb und das Guarkernmehl

dazugeben und erneut gut rühren und kneten. Am Ende die Rum-Mandelstifte vorsichtig unterheben.

Den Teig zu einem Stollen und für etwa 60 Minuten backen.

Wenn der Stollen ausgekühlt ist, bestäube ihn mit etwas gemahlenem Erythrit.

Wickle den abgekühlten Mandelstollen in Alufolie ein und bewahre ihn im Kühlschrank auf.

Schokoladen-Stollen

ZUTATEN

Teig

4 Eier von glücklichen Hühnern

250 g Sahnequark (40 % Fett)

150 g Puder-Erythrit

250 g Mandelmehl

20 g Goldleinmehl

50 g Kokosmehl

200 ml warme, ungesüßte Mandelmilch

½ Würfel frische Hefe

½ TL Zucker (wird von der Hefe aufgefuttert) Stollengewürz

Violas Tipp: „Christa, die Gesalbte“, mein Stollengewürz.

Füllung

50 g Butter

100 g Haselnuss-Schoko-Creme aus den Rezepten

Topping

100 g gemahlene Mandeln

80 g Erythrit

80 g Butter

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Teig

Hefe in lauwarme Mandelmilch bröseln, ½ TL Zucker zugeben und 15 Minuten ruhen lassen.

Alle anderen Zutaten für den Teig in einer Schüssel vermischen und anschließend mit der Hefe-Mandelmilch-Mischung zu einem glatten Teig kneten

Für weitere 30 Minuten gehen lassen.

Arbeitsfläche mit Mandelmehl ausstreuen und den Teig zu einer rechteckigen Platte ausrollen.

Füllung:

Butter schmelzen und mit der vorher vorbereiteten Haselnuss-Schokocreme-Creme verrühren, dann auf dem Teig verstreichen.

Den Teig von der kürzeren Seite her aufrollen und das Ende festdrücken.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 25 Minuten backen.

Topping:

Butter schmelzen und mit den Toppingzutaten durchkneten, in Streusel bröseln und auf den heißen Stollen streuen.

Nochmals für weitere 15-20 Minuten backen (die Streusel sollten schön goldbraun sein).

Pralinen & Schokolade

zum Verschenken oder selbst Genießen

Weißer Schokolade mit gebrannten Mandeln

ZUTATEN

100 g Kakaobutter
50 g Sahnepulver
50 g weißer Mandelmus
60 g + 30 g Pulvererythrit
½ TL Vanillemark
100 g grobgehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Mandeln grob hacken und im vorgeheizten Ofen bei 140 °C ca.

8 Minuten rösten und anschließend sofort mit ca. 30 g

Pulvererythrit bestäuben und miteinander vermengen, danach abkühlen lassen.

Vanilleschote auskratzen.

Kakaobutter im Wasserbad auf sanfter Hitze schmelzen lassen.

Mandelmus, Vanille und Pulver-Erythrit mit einem Schneebesen unter die Kakaobutter rühren, bis sich das Erythrit ganz aufgelöst hat. Schüssel vom Wasserbad nehmen und erst dann das Sahnepulver dazugeben (flockt sonst aus).

Schokomasse in Formen füllen, die Mandeln darauf verteilen und zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

„Milchschokolade“

ZUTATEN

100 g Kakaobutter
40 g Kakaomasse
60 g Sahnepulver
80 g Stevia-Erythrit
Gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG

Erythrit mit Vanille zu feinem Pulver mahlen. Sahnepulver mit Stevia-Erythrit vermischen. Kakaobutter und Kakaomasse im Wasserbad bei schwacher Hitze langsam schmelzen lassen.

Dann Topf vom Herd nehmen und die trockenen Zutaten mit einem Schneebesen gut glattrühren. Die Schokolade dann in Formen füllen (ich verwende am liebsten Silikon-Schokoladenformen). Noch etwas abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen.

Weihnachtlich wird es, wenn du in die Schokolade Zimt streust.

Zartbitter-Schokolade

ZUTATEN

40 g Kakaobutter

40 g Kakaopulver entölt

30 g Stevia-Erythrit zu Puder gemahlen (Pudererythrit)

Nach Belieben Vanillemark, Zimt etc.

ZUBEREITUNG

Kakaobutter auf niedriger Temperatur im Wasserbad erwärmen, bis diese vollständig geschmolzen ist. Zuerst Kakaopulver und dann Pudererythrit einrühren (ggf. Vanille, Zimt etc. unterrühren).

Die noch flüssige Schokolade in Schokoladenformen füllen und darin fest werden lassen (erst bei Zimmertemperatur und dann im Kühlschrank).

Weihnachtlich wird es, wenn du in die noch flüssige Schokolade Zimt oder Lebkuchengewürze streust.

Alternativ liebe ich diese Schokolade in der Weihnachtszeit mit der limitierten Edition AC Tea (FitLine) bestreut. Der Geschmack ist unglaublich gut.

Weißer Schoki

ZUTATEN

65 g Kakaobutter

40 g Sahnepulver

55 g Erythrit

ZUBEREITUNG

Erythrit in einem Mixer zu Pulver mahlen. Kakaobutter bei niedriger Temperatur im Wasserbad schmelzen. Kakaobutter und Erythrit einrühren. Dann das Sahnepulver dazugeben und gut unterrühren. Flüssige Schokolade in eine Schokoladenform gießen und fest werden lassen.

TIPP

Du kannst in deine weiße Schokolade auch getrocknete, pulverisierte Himbeeren einrühren. Deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Absolut genial schmeckt weiße Schokolade auch mit unseren Collagendrink (Waldbeeren treffen auf zuckerfreie, weiße Schokolade) oder Zellschutz (Orangentraumschokolade) – ein gesunder Traum.

Marzipan-Nougat-Kugeln

ZUTATEN

Marzipan:

250 g ganze, blanchierte Mandeln

100 g Puder-Erythrit

20 – 30ml Rosenwasser

5 Tropfen Bittermandelöl

Nougat:

200 g Haselnüsse (ganz oder gemahlen)

40 g Pudererythrit

30 g Backkakao

1 Prise Vanille

Glasur:

1 EL natives Kokosöl

100 g zuckerfreie, selbstgemachte Zartbitter Schoki oder Bitterschokolade (90%)

ZUBEREITUNG

Marzipan:

Die Mandeln zehn Minuten auf einem Blech bei 70°C im Ofen sanft erwärmen, kurz abkühlen lassen und in einen Mixer geben und fein mahlen.

Pulver-Erythrit dazu geben und gut mixen, bis eine zähe Masse entsteht.

Bittermandelöl und Rosenwasser unterrühren und solange mixen, bis du die Konsistenz von Marzipan hast.

In der Zeit schon mal den Backofen auf 220°C vorheizen.

Nougat:

Haselnüsse im Backofen bei 220°C 5 Minuten rösten. Abkühlen lassen und anschließend im Mixer feinmahlen, bis Öl austritt.

Füllung:

Unter das Nougat Kokosöl mischen und kleine Kügelchen formen, im Kühlschrank kurz aushärten lassen.

Einen kleinen Teil Marzipanmasse zu einer Kugel formen, plattdrücken und dein Nougatkügelchen in die Mitte legen, dann mit dem Marzipan einhüllen.

Glasur:

Schokolade schmelzen. Die Marzipan-Nougat-Kugeln in die Schokolade tauchen, abtropfen lassen und anschließend gekühlt aufbewahren.

Schokotafeln

ZUTATEN

2 EL Kokosöl

2 EL Backkakao

3 EL Pudererythrit

Vanillemark

½ TL Zimt

optional zum Toppen:

gehobelte Mandeln, Walnüsse, Kokosraspeln, Chiliflocken etc.

ZUBEREITUNG

Schmelze das Kokosöl vorsichtig auf dem Herd.

Gib den Kakao, Pudererythrit, Vanille und Zimt hinzu und rühre alles
glatt.

Verteile die Masse in Silikonförmchen für Schokolade oder lege eine
flache Auflaufform mit Frischhaltefolie aus und gieße es dort hinein.

Du kannst aus dem Topping oben einfach etwas auswählen und in die
noch flüssige Schokomasse streuen.

Dann geht deine Schokolade mind. 1 Stunde ins Gefrierfach.

Orientalische Gewürz-Bällchen

ZUTATEN

140 g Mandeln, geröstet

50 g ungesüßte Kokosraspeln

2 EL braunes Mandelmus

4 EL Pudererythrit

1 TL mit einem Gemisch aus Zimt, Vanille, Tonkabohne, Piment

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

Zerkleinere die Nüsse in einen Mixer, füge die restlichen Zutaten dazu und mixe alles durch, bis eine einheitliche, klebrige Masse entsteht.

Stich mit dem Löffel Stücke vom Teig ab und rolle mit deinen Handflächen Kugeln daraus.

Stelle die Kugeln für mind. eine Stunde ins Gefrierfach, damit sie fest werden. Am besten bewahrst du sie im Kühlschrank auf.

Violas Tipp:

„Annika, die Begnadete“, mein Pfefferkuchengewürz, schmeckt hier absolut genial.

Kokos-Schoko-Pralinen

15 Stück

ZUTATEN

100 g Kokosmus
20 g Kakaomasse
20 g Kakaobutter
30 g Pudererythrit

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten leicht in einer Schale im Wasserbad erwärmen und miteinander vermischen.

Anschließend in Pralinenförmchen gießen und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Weihnachtliche Schoko-Salami

ZUTATEN

350 g zuckerfreie Edelbitter Schoki (selbstgemacht oder zuckerfreie Schoko Drops)

60 g zuckerfreie weiße Schoki (selbstgemacht oder zuckerfreie Schoko Drops)

100 g Butter

50 g Haselnüsse

80 g Mandeln

Puder-Erythrit zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Butter und die dunkle Schoki in einer Schale im Wasserbad schmelzen.

Die weiße Schokolade in kleine Stücke zerhacken.

Die Butter-Schokomasse leicht abkühlen lassen, dann Nüsse und die Schokostückchen unterheben und im Kühlschrank 20 Minuten abkühlen lassen.

Anschließend die komplette Masse auf ein Stück Frischhaltefolie geben und eine Wurst von ca. 4-5 cm Durchmesser formen.

Die Enden der Frischhaltefolie eindrehen und im Kühlschrank aushärten lassen.

Am nächsten Tag kannst du sie noch ringsum mit Pudererythrit für die Optik bestäuben.

Schoko-Kokos-Aufstrich

8 Portionen

ZUTATEN

130 g Kokosöl
2 EL Kakaopulver
2 EL Mandelmus
1 TL Vanille
2 EL Pudererythrit
100 ml Sahne
2 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut mit dem Mixer vermengen – und das war es auch schon, besser als jeder andere Schokoaufstrich und dazu noch gesund.

Im Kühlschrank aufbewahren. Wenn man etwas mehr Kokosöl nimmt, kann man dadurch die Sahne ersetzen.

Riegel in der Stabilisierungsphase

Power Riegel

ZUTATEN

100 g gehackte Mandeln

50 g gehackte Walnüsse

30 g Sonnenblumenkerne

30 g Kürbiskerne

70 g Haselnüsse

45 g Kokosöl

125 g zuckerfreie dunkle Schokolade oder selbstgemachte, zuckerfreie Schoki

ZUBEREITUNG

Schokolade mit Kokosöl bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen.

Nüsse hacken und mit dem Schokoladen-Kokosöl-Mix vermischen.

Jetzt einfach in Silikonformen oder auf eine mit Backpapier ausgelegte, flache Auslaufform geben und die Riegel 30 Minuten in den Gefrierschrank stellen, bis die Schokolade hart geworden ist. Riegel aus der Form nehmen oder mit einem heißen Messer in Rechtecke schneiden.

Aufbewahren kannst du deine Powerriegel im Kühlschrank.

Dank der Schoki und dem Kokosöl schmelzen sie leicht.

Kokos-Mandel Eiweiß Kugeln

20 Kugeln

ZUTATEN

80 ml Kokosmilch

30 g Kokosöl

50 g Kokosmus

25 g Puder-Erythrit

60 g Kollagen (gut, das haben die meisten nicht daheim, aber ist schnell bestellt und tut eurem Körper zusätzlich gut)

20 blanchierte Mandeln

100 g Kokosraspeln (80 g für die Masse und 20 g zum Wälzen)

Warum Kollagenkugeln?

Gerade im cellRESET tut es dem Körper gut, ausreichend gute Proteine zu sich zu nehmen, gleichzeitig kann Kollagen deine Haut, Nägel, Haare, Knochen und Muskeln unterstützen. Achte bitte beim Kauf auf Kollagen aus Weidehaltung.

ZUBEREITUNG

Kokosöl zusammen mit dem Kokosmus in einem Töpfchen auf schwacher Hitze schmelzen.

Vermische alle Zutaten (bis auf 20 g Kokosraspeln) miteinander, bis eine homogene, klebrige Masse entsteht, die du dann für 10 Minuten in den Kühlschrank stellst. Dabei wird sie etwas fester. Anschließend nimmst du einen Esslöffel der Masse, legst eine blanchierte Mandel in die Mitte und

formst 20 Kugeln. Jetzt wälzt du die Kugeln in den restlichen Kokosraspeln und stellst die Kokos-Bällchen für eine Stunde in den Kühlschrank.

Mein liebster cellRESET Cookie-Riegel

ZUTATEN

Cookie-Teig

75 g Kollagen

100 g Erythrit

125 g Mandelmus

100 g MCT Öl

50 g Kokosöl

1 TL Johannisbrotkernmehl

2 EL Back-Kakao

„ Karamell “

75 g Butter

100 g Sahne

30 g Pudererythrit

1/4 TL Johannisbrotkernmehl (!!nicht mehr!!)

1 Prise gemahlene Vanille

Prise Zimt

Wenn du magst zum Verzieren: zuckerfreie, selbstgemachte Schokolade

ZUBEREITUNG

Teigschicht:

Kokosöl, Erythrit und Mandelmus in einem Topf erwärmen, bis alles geschmolzen ist. Johannisbrotkernmehl dazugeben und die Masse unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Jetzt mischst du Kollagen und Kakao in einer Schüssel und gibst die Kokos-Mandel-Masse und das MCT Öl dazu und vermengst alles miteinander zu einem glatten Teig.

Karamell-Schicht:

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und sie auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie goldbraun wird, dann gibst du alle Zutaten mit der gebräunten Butter in ein hohes Gefäß und pürierst es mit einem Zauberstab zu einer cremigen Soße. Lege eine flache Auflaufform mit Backpapier aus und fülle die Teigmasse ein. Die Karamellmasse gibst du als zweite Schicht darüber und stellst die Auflaufform für eine Stunde ins Gefrierfach – oder für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Danach einfach die Platte in Riegel schneiden und genießen.

Marmelade für die Stabilisierung

Himbeer-Limetten-Chia-Marmelade

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

250 g Himbeeren (auch TK) / alternativ Blaubeeren

100 g Pudererythrit

Saft einer Limette + Saft einer ½ Limette ein bisschen Wasser

4 EL weiße Chia-Samen

ZUBEREITUNG

Himbeeren mit Erythrit, Limettensaft und ein bisschen Wasser kochen und anschließend durch ein Sieb passieren. Dabei bleiben ca. 200 ml Flüssigkeit übrig.

In den noch warmen Himbeer-Limettensaft nochmals den Saft von einer ½ Limette geben und anschließend die Chia-Samen einrühren.

In ein Marmeladenglas füllen und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank hält sich deine Marmelade etwa eine Woche.

Marmelade ohne Zucker

*Stabilisierungsphase, grüne Tage
Ergibt 2 kleine Marmeladengläser (300 g)*

ZUTATEN

250 g Beeren deiner Wahl, tiefgekühlt oder frisch
50 g Erythrit
2 g Agar-Agar trocken
1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwei Einweckgläser mit Deckel sterilisieren: 10 Minuten in kochendem Wasser auskochen und dann trocknen lassen.

Erythrit und Agar-Agar in einen Mixer geben und fein mahlen.

Frische Beeren mit Zitronensaft in einen Topf geben, fein pürieren und dann die Erythrit-Mischung dazugeben.

Solltest du gefrorene Früchte verwenden, tau diese im Topf erst langsam auf, bis Saft austritt. Ebenfalls pürieren, die Erythrit-Mischung dazugeben und genauso weitermachen wie mit frischen Früchten.

Unter ständigem Rühren bei starker Hitze aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten ebenfalls unter ständigem Rühren köcheln lassen.

Marmelade noch heiß in die sterilisierten Gläser abfüllen, fest verschließen und vollständig abkühlen lassen.

Aprikosen Marmelade ohne Zucker

Stabilisierungsphase, grüne Tage

ZUTATEN

850 g frische, reife Aprikosen ohne Kern
120 g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
1 TL gemahlene Vanille
Prise Salz
Saft ½ Zitrone
1 TL Pektin

ZUBEREITUNG

Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Stevia-Erythrit und Vanille fein vermahlen.

Gewaschene, entkernte Aprikosen in kleine Stückchen schneiden und in eine ofenfeste Form geben.

Erythrit, Salz und Zitronensaft dazugeben und gut umrühren.

60 Minuten im Ofen garen. Nach einer Stunde die Form aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 100°C reduzieren.

Aprikosen in einen hohen Topf geben, 1 TL Pektin dazugeben und mit dem Zauberstab fein pürieren.

Die heiße Marmelade in vorbereitete, saubere Schraubgläser bis zum oberen Rand füllen und fest verschließen.

Die heißen Marmeladengläser in eine hohe Auflauf- oder Backform stellen, mit Wasser auf circa 3 cm Höhe auffüllen und

zurück in den Backofen geben. 30 Minuten bei 100°C weiterbacken. Danach herausnehmen und vollständig abkühlen lassen, bevor du die Marmelade in den Kühlschrank stellst.

Christmas Secrets

Stabilisierungsphase an grünen Tagen

Zuckerfreier Seelentröster-Kakao

ZUTATEN

30 g Kakaopulver entölt (Backkakao)

70 g Pudererythrit oder Puder-Erythrit-Stevia (ggf. im Mixer mahlen)

Für die Zubereitung von Kakao

1 Glas ungesüßte Pflanzenmilch

2-3 TL gesüßtes Kakaopulver ohne Zucker

ZUBEREITUNG

Kakaopulver und Erythrit vermischen (geht im Mixer am besten).

In einem verschließbaren Schraubglas lagern.

ZUBEREITUNG

Warmer Kakao

Ein Glas mit ungesüßter Pflanzenmilch erwärmen und 2 bis 3 Teelöffel des Kakaopulvers einrühren, bis es sich aufgelöst hat.

Kalter Kakao

Ein wenig ungesüßte Pflanzenmilch in einem Glas erwärmen und 2 bis 3 Teelöffel des Kakaopulvers einrühren bis es sich aufgelöst hat und danach mit kalter Milch auffüllen.

Für rote Tage und die Lifestylephase

Wenn du dir das wunderbare Essverhalten mit wenigen Kohlenhydraten angewöhnt hast, findest du hier für rote Tage und für die Lifestylephase ein paar außergewöhnliche Rezepte... viel Spaß beim Zubereiten und Genießen

Zuckerfreier Eierlikör Variante 1

ZUTATEN

2 Eier von glücklichen Hühnern
2 Eigelbe von glücklichen Hühnern
150 g Pudererythrit-Stevia-Gemisch (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
400 ml Schlagsahne
1 TL gemahlene Vanille
200 ml Korn
½ TL Xanthan

ZUBEREITUNG

Stevia-Erythrit mit gemahlener Vanille und Xanthan zu feinem Pulver mahlen. Eier und Eigelbe mehrere Minuten lang auf höchster Stufe dickcremig rühren, nach und nach die Mischung mit Erythrit einrieseln lassen. Sahne hinzufügen und am Schluss Korn einrühren.

TIPP

Der Eierlikör eignet sich auch super für die Osterzeit, um z.B. ein Eierlikör-Osterlamm zu backen.

Eierlikör Variante 2

ZUTATEN FÜR 1 LITER

8 Eigelbe (die Eiweiße z.B. für das Toastrezept verwenden)

100 g Puder-Erythrit

2 Vanilleschoten

160 ml Sahne

140 ml Milch

2 Msp. Guarkernmehl

180 ml Stroh-Rum

ZUBEREITUNG

Am besten in einer Küchenmaschine zubereiten, Handrührgerät geht aber auch.

Eigelbe in ein hohes Rührgefäß geben, Puder-Erythrit dazugeben und richtig schön schaumig schlagen.

In der Zwischenzeit die Vanilleschoten der Länge nach halbieren und das Mark herauskratzen.

Vanillemark mit dem Guarkernmehl mischen, zur schaumigen Eiermasse geben und gut verrühren.

Unter ständigem Rühren nach und nach abwechselnd je einen Schuss Milch und Sahne dazugeben, bis Milch und Sahne aufgebraucht sind. Anschließend den Stroh-Rum ebenfalls langsam hinzugeben und alles gut verrühren.

In saubere, heiß ausgespülte Glasflasche(n) füllen und im Kühlschrank lagern.

TIPP

Der fertige Eierlikör ist gut gekühlt ca. 4 Wochen haltbar. Den Stroh-Rum kannst du auch durch Rum, Korn, Wodka oder Weinbrand ersetzen.

Eggnogg aus Eierlikör

2 Portionen

ZUTATEN

100 ml zuckerfreier Eierlikör
100 ml Wasser
50 ml Schlagsahne
40 g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
etwas gemahlene Vanille
30 ml Rum

Topping

circa 50 ml Sahne, steif geschlagen
etwas gemahlener Zimt und/oder Kakaopulver (ohne Zucker)

ZUBEREITUNG

50 ml Sahne fürs Topping steif schlagen und kurz kühl stellen.

Jeweils 50 ml zuckerfreien Eierlikör in 2 schöne Gläser geben.

Wasser mit Sahne, Stevia-Erythrit und Vanille zusammen aufkochen.

Topf vom Herd nehmen, Rum hinzufügen und anschließend jeweils die Hälfte in feinem Strahl in den Eierlikör rühren.

Mit etwas geschlagener Sahne (schön wird es mit einer Spritztüte) und Kakaopulver und/oder gemahlenem Zimt heiß servieren.

Holiday Eggnogg

4 Portionen

ZUTATEN

2 frische Eier von glücklichen Hühnern
85 g Pudererythrit mit Stevia
40 ml ungesüßte Pflanzenmilch
75 cl dunklen Rum
40 ml geschlagene Sahne
etwas frisch geriebenes Muskat

ZUBEREITUNG

Eier trennen und Eiweiß im Kühlschrank lagern (brauchen wir hier nicht-Eiweiß kannst du gut für diverse Brotrezepte verwenden).

Die Eigelbe schaumig schlagen, Pudererythrit dazugeben, weiter rühren, bis es sich aufgelöst hat und die Masse andickt.

Pflanzenmilch und Rum unterrühren und anschließend 3 Stunden in den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen.

Unter die Eigelb-Rummasse $\frac{2}{3}$ der Sahne liebevoll unterheben und anschließend in 4 schöne Gläser geben, die restliche Sahne on Top verteilen und eine weitere Stunde kühlen.

Vor dem Genießen aus dem Kühlschrank holen und mit frisch geriebenem Muskat bestäuben.

Lebkuchenlikör

ZUTATEN

100 g Schokolade (85%) oder selbstgemachte, zuckerfreie Schokolade aus den Rezepten

140 g Erythrit mit Stevia (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

450 ml Schlagsahne

1 TL gemahlene Vanille

180 ml Korn

2 TL Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG

Stevia-Erythrit mit der Vanille zu feinem Pulver mahlen (oder gleich Pudererythrit mit Stevia nutzen).

Schokolade bei geringer Hitze in einem Topf unter gelegentlichem Rühren schmelzen.

Zur geschmolzenen Schokolade die Schlagsahne hinzufügen und mit erwärmen.

Restliche Zutaten zur Schoko-Sahne geben und mit einem Pürierstab mixen, bis eine schön sämige Konsistenz entsteht.

In zwei vorbereitete (d.h. saubere, ausgekochte) Flaschen mit je 0,5 Liter Fassungsvermögen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Violas Tipp:

Mein Lebkuchengewürz Margarete, die Perle

Eierlikör-Parfait

10 Portionen

ZUTATEN

Schokotafeln

100g dunkle Schokolade (85%) oder selbstgemachte Zartbitter Schokolade aus den Rezepten

1 TL Kokosöl

Parfait:

120 ml zuckerfreier Eierlikör

3 Eier von glücklichen Hühnern

100 g Puder Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

1 TL gemahlene Vanille

250 ml Schlagsahne

50 ml Mandelmilch

1/4 TL Xanthan (ca. 2 g – liebevoll dosieren!)

ZUBEREITUNG

Schokotafeln:

Schokolade mit Kokosöl bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren schmelzen, anschließend etwas abkühlen lassen.

Jetzt Schoki auf dein Backpapier gießen und mit einem flachen Messer oder Spatel ganz dünn verstreichen (am besten als Rechteck in der Größe deines Gefrierfachs).

Schokolade auf dem Backpapier mind. 30 Minuten in dein Gefrierfach legen und erst rausnehmen, wenn du mit der Parfait Masse fertig bist.

Parfait:

Stevia-Erythrit mit Vanille mischen. Schlagsahne steif schlagen. Eier trennen.

Das Eiweiß zu cremigem (noch ganz steifem!) Schnee schlagen, und löffelweise eine Hälfte deines Vanille-Erythrit-Gemisches unterheben.

Zum Eigelb die andere Hälfte des Vanille-Erythrit-Gemischs zufügen und mit der Küchenmaschine einige Minuten verrühren, bis die Mischung richtig hellcremig ist.

Jetzt langsam Xanthan unter ständigem Rühren hineinrieseln lassen. Mandelmilch und Eierlikör zugeben und weiterrühren.

Im Wechsel steifgeschlagene Sahne und Eischnee unterheben.

Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auskleiden, so dass die Folie über den Rand hinaussteht.

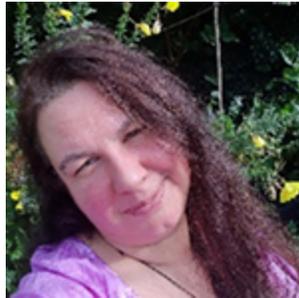
Schokolade aus dem Gefrierfach holen, mit einem heißen Messer (einfach immer wieder die Klinge in kochendes Wasser tauchen) in zur Kastenformgröße passenden Tafeln schneiden. Im Wechsel Schokoladentafeln und Parfait in die Kastenform geben.

Kastenform mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 6 Stunden ins Gefrierfach stellen.

15 Minuten vor Servieren herausnehmen, auf eine schöne Platte stürzen, Frischhaltefolie vorsichtig entfernen und nach leichtem Antauen in Scheiben schneiden.

Meine Bezugsquellen für Zutaten

Kräuter und Gewürze für die Stoffwechsellküche



Das Stoffwechselkonzept ohne Salz & Zucker schmeckt nicht?

Von wegen! Mit uns schon – Probiere es aus! Gewürze ohne Salz & Zucker, also auch ohne Zwiebeln, peppen dein Essen auf und sorgen dafür, dass du geschmacklich nichts vermisst!

Unsere Gewürzmischungen haben wir in den vergangenen 3 Jahren entwickelt und verfeinert. Sie werden liebevoll per Hand hergestellt, gemahlen, gemischt und verpackt. Natürlich verwenden wir keine künstlichen Aromen, Zusatzstoffe, Füllstoffe oder Geschmacksverstärker. Neu im Shop Pudersalze für die Stabilisierungsphase www.spice.nachtrab.com

Mehle, Binde- und Süßungsmittel

Dr. Almond Low Carb Shop

<https://lowcarb-glutenfrei.com>

Hochwertige Mehle, Stevia-Erythrit (1:1 wie Zucker), Pudererythrit, Low Carb Backpulver, Vanille- Erythrit Pulver, Bambusfasern, Kakaomasse, Kakaobutter, Sahnepulver

Low Carb Shop

<https://www.l-carb-shop.de>

Günstige Nussmehle in kleinen Eimern, Xanthan, Johannisbrotkernmehl, Haferfasermehl, Sahnepulver

Hochwertiges Whey

PM-International

www.pm-international.com

FitLine Whey eignet sich perfekt zum Backen, da dieses hochwertige Molkepulver die Teige gut bindet und gleichzeitig deinen Körper optimal mit Eiweiß versorgt. Durch die hohe Bioverfügbarkeit ist es das einzige Whey, das ich hierfür benutze.

Shileo Nudeln und Reis

Shileo

<https://www.shileo.com/>

Hier findest du die grenzgenialen Shileo Nudeln und den Shileo Reis.

Hochwertige, getrocknete Konjaknudeln und Konjakreis, sowie Konjakmehl.

Die Nudeln und der Reis werden gekocht wie „reguläre“ Nudeln oder Reis und schmecken meiner Meinung nach bedeutend besser als die in Wasser eingelegten Glibbernudeln.

Jackfruit

Inzwischen erhältst du Jackfruit in gut sortierten Edeka, Rewe, DM oder Rossmann Märkten.

MCT Öl

MCT Öl wird in der Leber zu Ketonkörper verarbeitet und ist daher ein echter Booster für das Stoffwechselkonzept.

Wichtig: kaufe nur MCT Öl ohne C6, auch wenn das günstiger ist (schlechter Geschmack und führen oft zu Magen-Darm Problemen und

Durchfall).

Primal State

www.primal-state.de

Mind Fuel Bio C8 Öl

Simply Keto

simplyketo.de

MCT Öl

Peak C8 Öl

Lasagneplatten aus Palmherzen

Simply Keto

simplyketo.de

Palmini Lasagneblätter aus Palmherzen

Kollagenpulver

Wenn möglich aus Weidehaltung, z.B. von

Primal State

www.primal-state.de

Primal Collagen

Wichtiger Hinweis

Alle Informationen in diesem Buch wurden vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Die Inhalte des Buches ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Es handelt sich nicht um einen medizinischen Rat. Es besteht Eigenverantwortlichkeit, d.h. alle Informationen werden auf eigenes Risiko genutzt. Dieses Kochbuch basiert auf dem Stoffwechselkonzept „cellRESET“ und ist darauf ausgelegt. Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, für deren Inhalte wir keine Haftung übernehmen, da wir uns diese nicht zu eigen machen.

Für Fragen und Anregungen, schreib mir eine E-Mail an nikkysneuesleben@yahoo.com und folge mir gerne auf Instagram [@NikkySein](https://www.instagram.com/NikkySein) oder abonniere mich auf Facebook.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright © 2021 Nikky Seifert

Lektorat: Viola Nachtrab, Sven Kubala, Nadja Reinel, Julia Loch

Bilder im Buch: Nikky Seifert, Nadja Reinel, Stefanie Matthie, Janine Schoradt

Coverdesign und Coverbild: [canva.com](https://www.canva.com)

Herstellung und Verlag: BoD – [Books on Demand GmbH](https://www.bod.de), Norderstedt

ISBN: 978-3-7557-6292-8