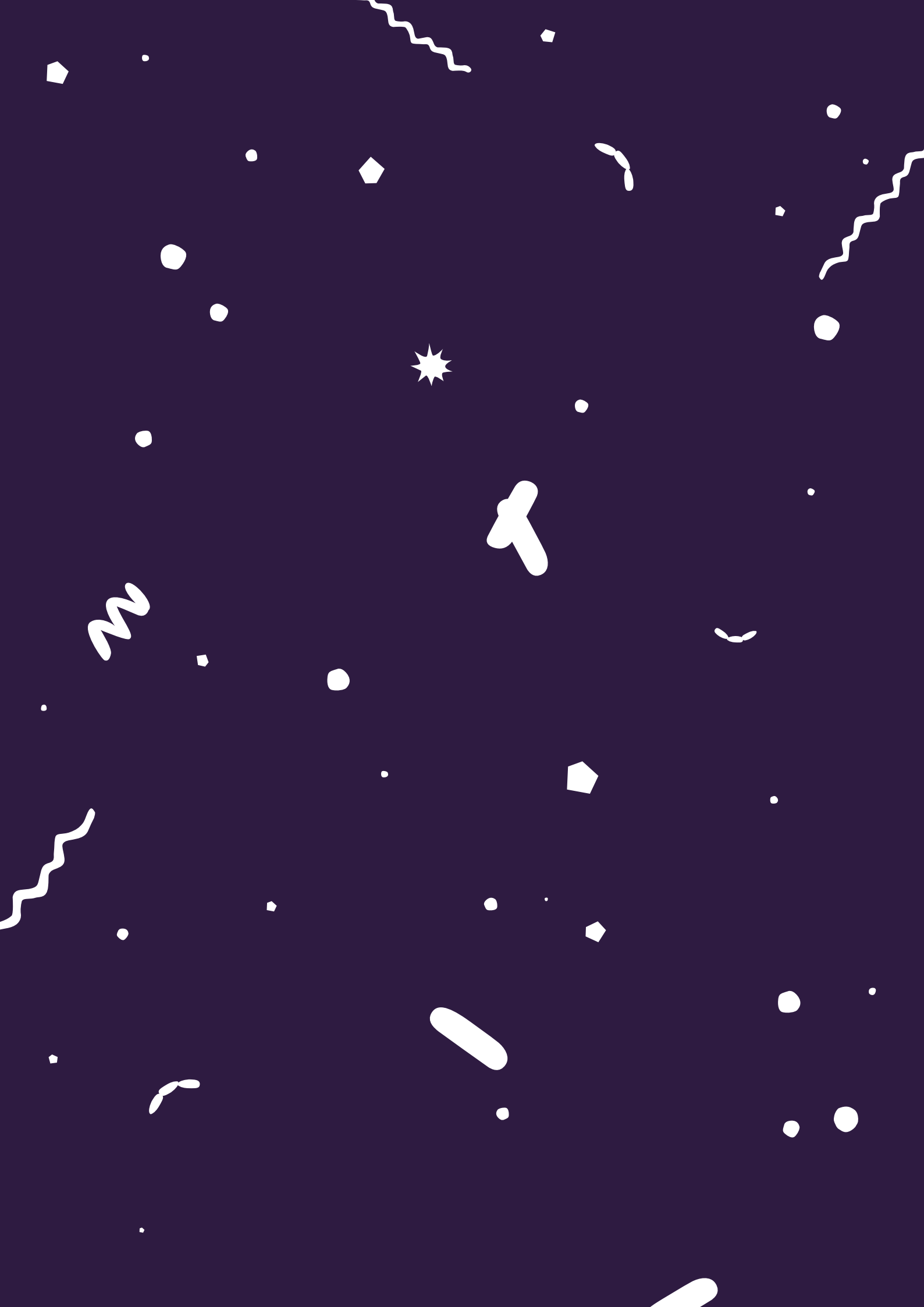




BIOM BALANCE KUR® Rezeptbuch

fair
ment



DAS BIOM BALANCE KUR® REZEPTBUCH

DEINE EINKAUFS-INSPIRATION 05

ERSETZE DAS... MIT DEM... 06

DER PERFEKTE TELLER 07-10
Eiweißquellen und gesunde Fette 09-10

FRÜHSTÜCK INTENSIV 11
Zucchiniflanzen 12
Hackfleischpfanne 13
Lubrikator 14
Süßkartoffeltoast mit Spiegelei und geräuchertem Wildlachs 15
Karotten-Zucchini-Pfannkuchen 16
Gefüllte Avocado mit Ei 17
Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake 18
Pancakes / Eierkuchen 19
Gebratener Eierreis 20

FRÜHSTÜCK MEDIUM 21
Kollagenjoghurt 22
Rührei mit Rohmilch-Feta 23
Rührei mit Tempeh 24
Bratkartoffeln als Beilage 25

FRÜHSTÜCK SANFT 27
Tortilla 28
Protein-Overnight Oats 29
Süßkartoffel-Kumpir 30
Mexikanischer Reissalat 31

MITTAGESSEN INTENSIV 33
Rinderbraten mit Ofenkürbis 34
Rinderbouletten mit gebackener Honig-Süßkartoffel 34
Gebackene Honig-Süßkartoffel 35
Curryhack vom Rind mit weißem Reis 36
Wildlachs-Kokos-Curry mit Kochbananenscheiben 37
Hähnchencurry mit Bananenstücken 38
Eiersalat mit Oliven, Avocado und Kräutern auf Süßkartoffelscheiben 39

Forelle mit Kürbis	40
Hühnersalat mit Ananas und Orange	40
Chickenwings mit Ofengemüse	41
Miso Zucchini Nudeln mit Ei	42

MITTAGESSEN MEDIUM 43

Reibekuchen	44
Gurken Tempeh Salat	45
Papaya-Limetten-Salat mit Tempeh	46
Kartoffel-Karottenbrei	47

MITTAGESSEN SANFT 49

Koreanisches Bibimbap mit Kimchi	50
Avocado-Erbesen-Salat	51
Fetasalat mit Wassermelone, Apfel, Orange	52
Rote Beete Risotto mit Erbse	53
Gegrillte Gemüsespieße mit Tofu	54

ABENDESSEN INTENSIV 55

Bolognese mit Karotten auf Zucchini nudeln	56
Gulasch mit Knochenbrühe und Ofengemüse	57
Sheperds Pie mit Süßkartoffelstampf	58
Beinscheibeneintopf mit Tarostampf	58
Steak mit Anchovies und Ofenkürbis	59
Zucchini-Hack-Schiffchen mit Pastinakenstampf	60
Hühnersuppe	60
Hähnchenkeulen in Kokos-Zitrone mit Kochbananenscheiben	61

ABENDESSEN MEDIUM 63

Herzragout mit Reis	64
Tempeh-Stir-Fry	65
Gebratenes Lachsfilet mit Miso-Butter	66
Kalbsleber mit Kartoffel-Püree und Apfel	67
Gedämpfte Artischocken mit Tempeh & Süßkartoffeln	68

ABENDESSEN SANFT 69

Schnelle Miso Suppe	70
BullGogi, Ingwer, Kurkuma, Lemongras, Kaffir	71
Leber-Hackpfanne mit Speck & Kaffirblättern	72
Kürbissuppe mit Korinthen in der Pfanne	73
Hähnchengeschnetzeltes mit Pilzen, Kokos	74
Kartoffel-Lauch-Auflauf mit Feta	75
Maronen-Zucchini-Pfanne mit Tofu	76
Gefüllte Paprika mit Quinoa und grünen Bohnen	77

SNACKS INTENSIV 79

Obstsalat mit Honig	80
Kokosmilchreis	80
Kochbananenchips	81

Banane mit Honig und Vanille	81
Berry Bowl	82
Panna Coco (Panna Cotta mit Kokosmilch)	82
Berry Smoothie (1 Portion)	83

SNACKS SANFT 85

Datteln im Speckmantel mit Käse	86
Kakao Bowl	87

LOW CARB INTENSIV 89

Rührei mit Bacon	90
Ei Avocado Salat	91
Frühstücksomelett mit Garnelen	92
Panierter Fisch in Kokos	93

LOW CARB MEDIUM 95

Rührei mit Bacon und sauren Gurken	96
Spiegelei mit Brokkoli	97
Lachs-Spargel Päckchen	98
Spargel mit Sauce Hollandais	99
Spargel Lachs Bowl	100
Kraftbouletten mit Leber	101
Brokkoli-Käse-Auflauf mit Kalbsgeschnetzeltem	102

LOW CARB SANFT 103

Burger ohne Brot	104
Vegetarische Sommerrollen	105
Vegetarischer Frühstücksauflauf	106
Vegetarisch gefüllte Paprika	107
Chevape mit Zatziki	108

TO GO INTENSIV 109

Klassische Frittata	110
Möhren Hackfleisch Muffins	111

TO GO MEDIUM 113

Kartoffel Pancakes	114
Zitronen-Kokos-Muffins	115
Paleo Bananenbrot	116
Karottenbrot mit Kokos	117
Hühnchen Wraps mit Avocado	118

TO GO SANFT 119

Eier Muffins mit Steakstreifen (Vegetarisch möglich)	120
Mini Pizza	121

FLEISCHQUELLEN 123-126

IMPRESSUM 126

DEINE EINKAUF-INSPIRATION FÜR DIE BIOMBALANCE KUR®

Diese Einkaufsliste soll eine Inspiration darstellen und keinen Zwang. Die Zutaten haben wir basierend auf der Ernährungstabelle und unseren Rezepten ausgewählt. Probiere dich gerne durch die verschiedenen Lebensmittel und finde das, was dir am besten schmeckt. Achte immer auf die beste Qualität.

Im Schrank



- 12 Eier
- Alle Gewürze deiner Kategorie, die du magst
- Ghee und Rindertalg
- Olivenöl & Oliven
- Salz
- Kürbis, Weißer Reis, Süßkartoffeln, Karotte, Pastinake, Schwarzwurzel, Kochbananen
- Apfelessig
- Kokosmilch
- Miso
- Bio Honig
- Datteln, Rosinen, Korinthen oder Mango
- Zitronen- oder Limettensaft
- Knochenbrühe oder Gemüsebrühe

- Pflanzenmilch auf Kokos- oder Reisbasis ohne Saatenöl oder Emulgatoren

- Evtl. haltbare Ziegenmilch für Fermente
- Oliven
- Traubensaft (nur zum Kochen)

Im Kühlschrank



- Zucchini / Gurken
- 3-6 Bananen (*sobald reif*)
- Fermente wie Kimchi, Joghurt, etc.
- 2-3 Avocados (*sobald reif*)
- 3-4 Zitrusfrüchte
- 3 verschiedene Sorten saisonales Obst
- 2 Packungen Butter
- gekochte, abgekühlte Stärkebeilagen wie Reis oder Kartoffeln

Im Kühlschrank oder Freezer



- 500g-1kg Hackfleisch (*auch eingefroren*)
- 1kg Braten
- 500g Rindergulasch
- 500g Beinscheiben
- Gefrorene Früchte (Beeren, Mango, Ananas und geschnittene reife Bananen)
- Lemongrass, Kaffir Blätter, frische Kräuter
- Fisch (*Sardellen, Schellfisch, Petrale-Scholle, Sardinen, Sockeye-Lachs, Stremellachs, Wildlachs, Sommerflunder, Forelle*)
- Tempeh
- TK-Kräuter
- Garnelen

GUT ZU WISSEN

Konventionelles Obst und Gemüse wird häufig stark mit Pestiziden und anderen Pflanzengiften belastet. Deshalb ist es sinnvoll, während der Darmkur, aber auch darüber hinaus, biologisch angebaute Lebensmittel zu bevorzugen. Allerdings gibt es auch einige Obst- & Gemüsesorten, die kaum bis gar nicht gespritzt werden und deshalb auch in konventioneller Qualität sehr gut sind. Du findest sie auf der rechten Seite. Dafür gibt es andere Sorten, die du unbedingt in Bio-Qualität besorgen solltest, da sie oft stark mit Pestiziden belastet sein können. Diese findest du in der Liste links.

Dirty Dozen 2023

- 1 Erdbeeren
- 2 Spinat
- 3 Grünkohl, Blattkohl und Senfgrün
- 4 Pfirsiche
- 5 Birnen
- 6 Nektarinen
- 7 Äpfel
- 8 Weintrauben
- 9 Paprika und Peperoni
- 10 Kirschen
- 11 Blaubeeren
- 12 Grüne Bohnen

Clean Fifteen 2023

- 1 Avocados
- 2 Zuckermais
- 3 Ananas
- 4 Zwiebeln
- 5 Papaya
- 6 Süße Erbsen (*gefroren*)
- 7 Spargel
- 8 Honigmelone
- 9 Kiwi
- 10 Kohl
- 11 Pilze
- 12 Mangos
- 13 Süßkartoffeln
- 14 Wassermelone
- 15 Karotten

Ersetze das...

- Brot, Brötchen
- Müsli mit glutenhaltigem Getreide
- Raps-, Sonnenblumen-, Sojakeim- und Bratöl
- Süßigkeiten und Gebäck
- Milkschokolade
- Knödel, Nudeln, Spaghetti, Spätzle, Teigwaren, Brotbeilagen
- Margarine mit entzündlichen Fetten
- Pasteurisierte Milch von A1 Kühen aus Massentierhaltung
- Roher Kohlsalat oder Essiggurken
- Salatdressing voll Zucker und Transfette
- Limonaden und Softdrinks
- Eistee voll Zucker und ohne Nährstoffe
- Joghurt aus dem Discounter
- Milchkefir, Buttermilch oder Ayran aus dem Laden
- Konventioneller Kaffee mit Milch
- Konventionelle Nüsse
- Hülsenfrüchte (*Bohnen, Linsen, Kichererbsen, usw.*)
- Fisch mit hohem Quecksilbergehalt oder aus Aquakultur
- Konventionelles Eis

Mit dem...

- Nur in geringen Mengen: glutenfreies Sauerteigbrot, eingeweichtes Saatenbrot
- Joghurt mit Früchten oder Honig, in geringen Mengen: Eingeweichte und erhitzte glutenfreie Haferflocken
- Olivenöl & Butter (*nur leicht erhitzt*), Zum Anbraten: Ghee, Rindertalg, Schmalz aus guten Quellen
- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Süßes Obst, Honig und Trockenfrüchte, Kokosblütenzucker
- Dunkle Schokolade mit 75%+ Kakaoanteil und Datteln
- Süßkartoffeln, weißer Reis, Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Taro, Cassava
- Bio-Butter aus Weidemilch
- Rohmilch, Kokosmilch oder nicht homogenisierte Ziegen-, Schafs-, Büffel- oder A2- Kuhmilch aus guten Quellen
- Fermentiertes Kraut (nicht pasteurisiert)
- Apfelessig / Balsamico mit Olivenöl (*z.B. 3 EL Essig, 2 EL Honig, 1 EL Senf*)
- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Selbstgemachter Wasserkefir, Kokoswasser, frisch gepresster Saft, alkoholfreies, glutenfreies Bier
- Nach Mahlzeiten und in Maßen: Lebendiger Kombucha in Rohkostqualität
- Selbstgemachter, probiotischer Joghurt / Bio Joghurt aus Milch oder Kokos
- Selbstgemachter, probiotischer Milchkefir
- Bio Schon-Kaffee mit Kokos- oder Reismilch ohne Saatenöle, Butter oder Rohmilch
- Frisch geknackte Bio Nüsse / vorher eingeweichte Bio Nüsse
- Tempeh, lang eingeweichte und gut gekochte Hülsenfrüchte
- Fisch mit niedrigem Quecksilbergehalt aus Wildfang, wie Sardellen, Schellfisch, Petrale-Scholle, Sardinen, Sockeye-Lachs, Stremellachs, Sommerflunder, Forelle
- Selbstgemachtes Eis aus gefrorenen Bananen & Kokosmilch als Basis im Mixer (*direkt verzehren*)

DER PERFEKTE TELLER

1/2

Proteinquellen

Weiderind- und Lamm, Wild, Eier, Fisch aus Wildfang, Weide-Schweinefleisch, Weide-Huhn, -Ente und -Gans, Rohmilchkäse, Tempeh. Proteinmenge am Tag 1,5g/kg pro Körpergewicht.

Gesunde Fette

(Butter, Ghee, Avocado, Olivenöl, Eigelb, Kokosmilch/-öl, Algenöl,...)

REZEPTBUCH



1/4

Stärkequellen

(Süßkartoffeln, Kürbis, Kartoffeln, Kochbananen, weißer Reis, etc.)

1/4

Gemüse (Gurke, Brokkoli, Möhren, Zucchini, grünes Blattgemüse, Pak Choi, Fenchel etc.)

Nachtisch

(Orangen, Beeren, Banane, Ananas, Papaya, Datteln, Ahornsirup, Honig etc.)

Diese Tellergrafik soll dir dienen, deine Mahlzeiten so aufzubauen, dass sie doch optimal nähren und sättigen. nicht jeder braucht gleiche Mengen und Proportionen. Deshalb hier eine Hilfe, wie du deinen Proteinbedarf berechnen kannst und deinen Teller insgesamt gestalten kannst.

Zuerst einmal empfehlen wir dir etwa 1,5g Protein pro kg Körpergewicht pro Tag zu essen. Wenn du viel Sport treibst könntest du sogar bis zu 2g anpeilen. Die oben aufgeführte Fette kannst du gerne so ergänzen, dass du dich ausreichend gesättigt fühlst.

Gute Fette sind essentiell und du solltest nicht daran sparen. Missverständlicherweise glauben viele, dass mehr Fett auch Fett macht. Was aber wirklich dazu führt, dass wir überschüssiges Fett ansetzen sind vor allem zu viele Kohlenhydrate.

Die Menge der Kohlenhydrate hängt ein bisschen davon ab, wie viel du dich bewegst und wie gut dein Stoffwechsel funktioniert. Machst du viel Sport und hast einen schnellen Stoffwechsel, kannst du gerne mehr Kohlenhydrate integrieren. Möchtest du aber ein paar Kilos abnehmen, bewegst dich in deinem Alltag eher wenig und es fällt dir sehr schwer die Kilos loszuwerden, dann limitiere insbesondere morgens und mittags die Kohlenhydratmenge und erhöhe die Protein- und Fettmenge, um dich gesättigt und gut zu fühlen. Gemüse mit wenig Kohlenhydraten sind zum Beispiel: Pilze, Bambussprossen, Chinakohl, Salate generell, Mangold, Pak Choi, Sauerkraut, Spinat, während diese Gemüsesorten eher viele Kohlenhydraten enthalten: Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Grüne Bohnen, Kaiserschoten, Karotten, Rüben, Paprika, Pastinaken, Rote Beete, Zuckerschoten, Tomaten, Zwiebeln, Okraschoten. Für Frauen ist es besonders wichtig in der Woche vor der Menstruation auch ausreichend komplexe Kohlenhydrate für den Hormonstoffwechsel zu sich zu nehmen.

Im Anschluss erkläre ich dir, wie du deine Proteinzufuhr über den Tag ausrechnen kannst.

Um den täglichen Proteinbedarf einer 70 kg schweren Frau und eines 85 kg schweren Mannes mit einem Bedarf

von 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht zu berechnen, müssen wir zuerst den gesamten Proteinbedarf für beide Personen berechnen und dann bestimmen, wie viel von jedem Lebensmittel benötigt wird, um diesen Bedarf zu decken.

Für eine 70 kg schwere Frau:

$70\text{kg} \times 1,5\text{g Protein/kg} = 105\text{g Protein}$

Für einen 85 kg schweren Mann:

$85\text{kg} \times 1,5\text{g Protein/kg} = 127,5\text{g Protein}$

Jetzt berechnen wir, wie viel von jedem Lebensmittel benötigt wird, um den jeweiligen täglichen Proteinbedarf zu decken:

- **Hühnerbrust: 31g Protein pro 100 g**
- **Feta-Käse: 14g Protein pro 100 g**
- **Lachs: 25g Protein pro 100 g**
- **2 Eier: 26g Protein pro 100 g (umgerechnet aus 13 g pro großem Ei)**
- **Rindfleisch: 31g Protein pro 100 g**

Jetzt können wir die Mengen der Lebensmittel, die benötigt werden, um den täglichen Proteinbedarf von 1,5 g Protein pro kg Körpergewicht zu decken, berechnen:

FÜR EINE 70 KG SCHWERE FRAU (105G PROTEIN PRO TAG)



Frühstück

Rührei aus 3 Eiern (ca. 18g Protein) mit frischen Kräutern und gebratenen Champignons (ca. 3g Protein in 100g Champignons) & gebratene Zucchini (ca. 1,5g Protein in 100g Zucchini) dazu etwas Fetakäse (ca. 3g Protein) und Oliven (gesunde Fette)



Mittagessen

Gebratene Hühnerbrust (150g, ca. 46g Protein) mit gedünstetem Brokkoli (ca. 2,5g Protein in 100g Brokkoli) und Karot-



ten (ca. 0,6g Protein in 100g Karotten)
dazu eine selbstgemachte Mayo
(gesunde Fette) und etwas Kimchi.



Abendessen

- Gegrilltes Lachsfilet (150g, ca. 37,5g Protein) mit Misopaste
- Gurkensalat mit Olivenöl und Dill und gebackene Süßkartoffel (ca. 2g Protein in 100g Süßkartoffel)

FÜR EINEN 85 KG SCHWEREN MANN (127,5G PROTEIN PRO TAG)



Frühstück

Omelett aus 4 Eiern, Oliven und Speck:
ca. 31g Protein



Mittagessen

Papaya-Limetten Salat mit Tempeh
(ca. 250g mit ca. 50g Protein) & Avocado



Abendessen

Zucchini-Hack-Schiffchen mit Pastina-
kenstampf: ca. 45,4g Protein

Wir möchten damit nicht sagen, dass du jetzt jeden Tag hingehen solltest und die genaue Grammmenge an Protein berechnen solltest. Diese Grafik und die Tabellen sollen dir aber ein Gefühl dafür geben, wie viele Proteine, Kohlenhydrate und Fette in welchen Lebensmitteln enthalten sind und wie viel du ungefähr benötigst. Du kannst es also mal ein oder zwei Tage ausprobieren, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Langfristig ist es aber wichtig, dass du ein gutes Gefühl für deinen Hunger und deine Bedürfnisse bekommst. Dein Körper gibt dir recht deutliche Signale, was er braucht.

EIWEISS QUELLEN

Proteinmenge pro 100g*



Weiderind
ca. 31g



Hähnchen
ca. 31g



Thunfisch
ca. 30g



Putenbrust
ca. 29g



Lammfleisch
ca. 25g



Garnelen
ca. 24g



Mozzarella
ca. 22g



Forelle
ca. 20g



Lachs
ca. 20g



Seelachs
ca. 15g



Hühnerei
ca. 10-12g



Magerquark
ca. 12g



Hüttenkäse
ca. 11g



Griech.
Joghurt
ca. 5-10g



Hanfsamen
ca. 31g



Mandeln
ca. 21g



Tempeh
ca. 19g



Leinsamen
ca. 18g



Tofu
ca. 8-10g

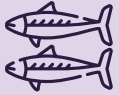


Erbsen
ca. 5g

*Proteine aus pflanzlichen Quellen
nur zu 75% bioverfügbar

GESUNDE FETTE

Omega 3-Menge pro 100g



Makrele
2-4g Omega 3



Sardinen
2-3g Omega 3



Lachs
1-2g Omega 3



Butter
0,1g Omega 3



Walnüsse
9g Omega 3



Macadamia
1g Omega 3



Algenöl
0,5-1g Omega 3



Pistazien
0,1g Omega 3



Ghee
0,1g Omega 3



Avocadoöl
0,1g Omega 3



Olivenöl
0,1g Omega 3



Avocado
0,1g Omega 3

**FRÜH
STÜCK
INTENSIV**

ZUCCHINIFLADEN



Unsere Zucchini-Fladen sind die perfekte Antwort auf die Frage, was es heute zum Essen geben soll. Sie sind nicht nur unglaublich einfach und schnell zuzubereiten, sondern auch super gesund und schmecken fantastisch. Die Kombination aus frischer Zucchini, aromatischer Minze und einem Hauch von Zitrone und Kreuzkümmel macht diese Fladen zu einem echten Geschmackserlebnis. Und das Beste? Du kannst sie ganz nach deinem Geschmack variieren und belegen. Diese Zucchini-Fladen werden dich und deine Liebsten begeistern! Hier ist das Rezept, um direkt loszulegen:

ZUTATEN

- 2 große Zucchini, grob geraspelt
- 2 Eier
- 1 kleiner Bund Minze
- 1 Zitrone
- Salz nach Geschmack
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl zum Braten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 438 kcal
Protein: 17 g
Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 11 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Eier trennen. Das Eigelb zu den geraspelten Zucchini geben und mit gehackter Minze, abgeriebener Zitronenschale, Kreuzkümmel, Salz würzen. Anschließend alles gut mit den Händen durchkneten.

Schritt 2

Eiweiß zu Eischnee schlagen und vorsichtig unter die Zuccinimischung heben.

Schritt 3

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Portionsweise kleine Zucchini-Fladen 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Warm servieren.

2 PORTIONEN

3-4 PORTIONEN

HACKFLEISCH PFANNE

Diese Hackfleischpfanne kannst du zum Frühstück, Mittag oder Abend essen. Du kannst sie einfach so als low-carb Version oder mit Reis dazu essen. Koche dafür einfach etwas weißen Reis nach der Packungsanleitung. Natürlich kannst du auch anderes Gemüse aus der Kategorie Intensiv auswählen und damit die Zucchini und Karotten ersetzen.

ZUTATEN

- 500g Weiderind-Hackfleisch
- 2 mittelgroße Karotten, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Thymian

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1433 kcal
Protein: 108.5 g
Fett: 100.9 g
Kohlenhydrate: 15 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und braten, bis es braun und krümelig ist.

Schritt 2

Gewürfelte Karotten und Zucchini hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten kochen.

Schritt 3

Mit Salz und Thymian abschmecken und servieren.

LUBRIKATOR

1 PORTION

Probier doch mal was Neues! Dieses einzigartige Getränk kombiniert die Reichhaltigkeit von Kokosmus oder Rohmilchbutter also gesunden Fetten, mit der Frische von rohen Eiern (wertvolle Proteine und Fette) und Beeren (Kohlenhydrate und Antioxidantien). Wichtig ist hier natürlich, dass du frische Eier in guter Qualität verwendest. Ansonsten brauchst du dir aber keine Gedanken darüber zu machen, dass die Eier roh sind. Solltest du sie nicht gut vertragen, probiere mal aus, nur das Eigelb ohne das Eiweiß zu verwenden.

Ob als schnelles Frühstück oder Energiebooster zwischendurch – dieser Smoothie ist nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch ein echter Kraftspender. Und keine Sorge, die Zubereitung ist super einfach. Alles, was du brauchst, ist ein Mixer und ein paar Minuten Zeit. Trau dich, etwas Neues auszuprobieren, und gönne dir diesen leckeren und nahrhaften Lubrikator!

ZUTATEN

- 2 EL Kokosmus/ 1 EL MCT-Öl oder
- 1 EL Rohmilchbutter
- 2 rohe Eier
- eine handvoll Beeren (*Himbeeren, Erdbeeren und/oder Blaubeeren*)
- eine Scheibe Zitrone oder der Saft einer ganzen Zitrone
- optional 1 Banane/ Avocado

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gib alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer. Solltest du keinen haben, ist auch ein normaler Haushaltsmixer ok. Achte dann darauf, die Zutaten mindestens 40 Sekunden auf höchster Stufe zu pürieren.

Schritt 2

Wenn du eine flüssigere Konsistenz erreichen möchtest, kannst du ein wenig Wasser hinzugeben. Meistens reicht der Wassergehalt der verwendeten Zutaten aber bereits aus.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 514 kcal
 Protein: 16.6 g
 Fett: 30.8 g
 Kohlenhydrate: 50 g

SÜSSKARTOFFEL TOAST MIT SPIEGELEI UND GERÄUCHERTEM WIDLACHS



Dieses Gericht ist nicht nur ein Hingucker auf dem Frühstückstisch, sondern auch eine gesunde und sättigende Option, um den Tag zu beginnen. Diese Kombination versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen, um energievoll in den Tag zu starten. Der leicht süße Geschmack der Süßkartoffel harmoniert perfekt mit dem herzhaften Lachs und dem nährstoffreichen Spiegelei. Ein echter Genuss, der nicht nur lecker schmeckt, sondern auch noch super gesund ist! Außerdem eine super gute Alternative für alle, die ihr geliebtes Brot vermissen. Glutenfrei und natürlich!

REZEPTBUCH

ZUTATEN

- 1 große Süßkartoffel
- 2 Eier
- 100 g geräucherter Wildlachs
- Olivenöl
- Gewürzgurken
- Salz
- Frische Kräuter (*optional, z.B. Dill oder Schnittlauch*)

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1.

Heize den Ofen auf 200°C vor.

Schritt 2.

Schneide die Süßkartoffel in etwa 1 cm dicke Scheiben.

Schritt 3.

Bestreiche die Süßkartoffelscheiben beidseitig leicht mit Olivenöl und lege sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Schritt 4

Backe die Süßkartoffelscheiben für etwa 15-20 Minuten, bis sie weich und leicht knusprig sind. Alternativ kannst du die Scheiben auch einfach in den Toaster packen, bis sie innen weich und außen etwas knusprig sind.

Schritt 5

Währenddessen, brate die Eier in einer Pfanne als Spiegelei.

Schritt 6

Richte die gerösteten Süßkartoffelscheiben auf einem Teller an. Lege darauf jeweils ein Spiegelei und ein paar Scheiben geräucherten Wildlachs. Die Gewürzgurken kannst du entweder dazu essen oder ebenfalls in Scheiben darauflegen.

Schritt 7

Würze mit Salz und garniere mit frischen Kräutern nach Wahl.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 545 kcal
Protein: 34.3 g
Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 40.9 g



KAROTTEN ZUCCHINI PFANNKUCHEN

Diese Pfannkuchen sind eine großartige Quelle für Protein und Vitamine. Karotten liefern Beta-Carotin und Zucchini sind eine Quelle für Vitamin C.

ZUTATEN

- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 2 Eier
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 2 EL Ghee zum Braten.

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 408 kcal
Protein: 13 g
Fett: 35 g
Kohlenhydrate: 16 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Karotten und Zucchini raspeln.

Schritt 2

Mit den Eiern vermischen.

Schritt 3

Salz & Kreuzkümmel untermischen.

Schritt 4

Kleine Pfannkuchen formen und in Ghee bei mittlerer Hitze ausbacken.



1 PORTION

GEFÜLLTE AVOCADO MIT EI



Starte deinen Tag mit einem nahrhaften und einfach zuzubereitenden Frühstück, das sowohl lecker als auch gesund ist. Unsere gefüllte Avocado mit Ei ist der perfekte Weg, um Energie und wichtige Nährstoffe zu tanken. Die cremige Avocado kombiniert mit dem herzhaften Geschmack von Eiern und einem Hauch von frischen Kräutern macht dieses Gericht zu einem echten Gaumenschmaus. Es ist nicht nur unglaublich schmackhaft, sondern auch reich an Proteinen und guten Fetten, die dich bis zum Mittagessen satt und zufrieden halten. Probier es aus und entdecke, wie einfach es sein kann, gesund zu essen!

ZUTATEN

- 1 Avocado, groß
- 2-3 Eier,
- 2 EL Balsamico-Creme
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL gehackte Kräuter (*Petersilie/Dill/Basilikum/Thymian*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 601 kcal
Protein: 17 g
Fett: 55 g
Kohlenhydrate: 17 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Auflaufform mit Pergamentpapier auslegen.

Schritt 2

Die Avocado der Länge nach halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel etwas Fruchtfleisch aus jeder Avocadohälfte herausschöpfen, sodass ein Hohlraum entsteht. Gegebenenfalls unten eine kleine Scheibe abschneiden, damit sie gerade stehen. Mit einer Prise Salz würzen.

Schritt 3

Die Eier aufschlagen und erneut mit einer Prise Salz würzen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln.

Schritt 4

Im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen, bis die Eier durchgebraten sind.

Schritt 5

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren, mit Balsamico-Glasur beträufeln und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Optional für die Kategorie sanft mit Feta-Käse oder anderem Käse betreuen.

Als zusätzliche Beilage passt sehr gut dieses Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake. Die Kombination aus süßen und herzhaften Aromen ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich schmackhaft. Ein Gericht, das beweist, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann!

OFENGEMÜSE MIT ZUCCHINI, MÖHRE UND PASTINAKE



Als zusätzliche Beilage passt sehr gut dieses Ofengemüse mit Zucchini, Möhre und Pastinake. Die Kombination aus süßen und herzhaften Aromen ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich schmackhaft. Ein Gericht, das beweist, wie einfach und lecker gesunde Ernährung sein kann!

ZUTATEN

- 1 Zucchini
- 2 Möhren
- 2 Pastinaken
- Olivenöl
- Salz
- Frische oder getrocknete Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian)

AUFWAND



Dieses Ofengemüse ist auch perfekt als Beilage zu Fleisch oder Fisch oder als Hauptgericht mit einem frischen Salat und einem Kräuterquark oder einer Guacamole. Es ist nicht nur köstlich, sondern auch eine tolle Möglichkeit, saisonales Gemüse zu genießen. Lasst es euch schmecken!

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Heize den Ofen auf 200°C vor.

Schritt 2

Wasche, schäle und schneide die Zucchini, Möhren und Pastinaken in gleich große Stücke.

Schritt 3

Gib das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel und mische es mit Olivenöl, Salz und Kräutern.

Schritt 4

Breite das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus. Stelle sicher, dass das Gemüse nicht übereinander liegt, damit es gleichmäßig garen kann.

Schritt 5

Backe das Gemüse für 20-25 Minuten im Ofen, bis es weich und an den Rändern leicht karamellisiert ist.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 353 kcal
Protein: 4 g
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 34 g

2 PORTIONEN

PANCAKES / EIERKUCHEN

Stell dir vor, du könntest Pancakes genießen, die nicht nur lecker, sondern auch noch super für deine Gesundheit sind – klingt das nicht fantastisch? Unsere glutenfreien Pancakes aus Kochbananen sind genau das: Ein Traum für alle, die auf ihre Ernährung achten, aber nicht auf Genuss verzichten wollen. Die Kombination aus reifen Kochbananen, Eiern, und einer Prise Zimt und Vanille gibt diesen Pancakes einen unwiderstehlich süßen und doch natürlichen Geschmack. Und das Beste? Sie sind so einfach zu machen, dass du sie im Handumdrehen genießen kannst. Ob zum Frühstück oder als Snack zwischendurch – diese gesunden Leckerbissen werden deine Liebe zu Pancakes auf ein neues Level heben! Bereit für das Rezept? Hier kommt es:

ZUTATEN

- 2 reife Kochbananen
- 4 große Eier
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- 2 EL Ghee zum Braten

Optional: Frische Beeren oder eine kleine Menge roher Honig zum Servieren

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 813 kcal
Protein: 24 g
Fett: 51 g
Kohlenhydrate: 65 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kochbananen schälen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zerdrücken, bis ein relativ glatter Brei entsteht.

Schritt 2

Eier, Zimt, Vanilleextrakt und eine Prise Salz zu den zerdrückten Bananen hinzufügen und alles gut vermischen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Schritt 3

In einer Pfanne Ghee bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schritt 4

Jeweils eine kleine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und zu einem flachen Eierkuchen formen.

Schritt 5

Den Eierkuchen etwa 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten, bis er durchgegart ist.

Schritt 6

Die Eierkuchen warm servieren, optional mit frischen Beeren oder einem kleinen Klecks rohem Honig für zusätzliche Süße.

GEBRATENER EIERREIS

2-3 PORTIONEN



Dieses Gericht ist vielleicht kein klassisches Frühstück, aber ein sehr Gutes. Du kannst es genauso gut zum Mittag oder Abend essen, dir Reste aufheben und es dann nochmal als Frühstück genießen. Optional für die Extraportion Proteine: Hackfleisch oder Hühnerbrust dazugeben.

ZUTATEN

- 200 g gekochter weißer Reis (vorgekocht)
- 4 große Eier
- 2 EL Ghee
- 1 kleine Zucchini, fein gewürfelt
- 1 kleine Karotte, fein gewürfelt
- 1 EL Coconut Aminos
- Salz nach Geschmack
opt. Ingwer in Scheiben geschnitten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 949 kcal
Protein: 31 g
Fett: 59 g
Kohlenhydrate: 67 g

VORBEREITUNG

Spüle den Reis gründlich mit fließendem Wasser ab, weiche ihn idealerweise mindestens 30 Minuten in Wasser ein, spüle ihn dann nochmal ab und koche ihn erst dann nach Packungsanleitung.

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und beiseite stellen.

Schritt 2

In einer großen Pfanne Ghee bei mittlerer Hitze erhitzen.

Schritt 3

Zucchini und Karotte anbraten, bis sie weich sind. Optional den Ingwer hinzugeben.

Schritt 4

Den vorgekochten Reis hinzufügen und alles gut vermischen.

Schritt 5

Die verquirlten Eier über den Reis gießen und unter Rühren kochen, bis die Eier gestockt sind.

Schritt 6

Die Coconut Aminos hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz abschmecken. Den Ingwer herauspicken. Heiß servieren.



FRÜH STÜCK MEDIUM



KOLLAGEN JOGHURT

Dieses Frühstück ist für dich, wenn du etwas Leichtes für den Start in den Tag brauchst, was dich dennoch lange satt hält. Durch den hohen Proteingehalt bist du lange gesättigt und mit allen wichtigen Aminosäuren versorgt. Du kannst auch anderes Obst außer Banane oder Kokosflocken dazugeben, um ein bisschen Variation reinzubringen. Achte bei der Wahl des Joghurts darauf, dass er nicht pasteurisiert ist. Optional kannst du auch noch ein Proteinpulver hinzugeben.

ZUTATEN

- 200-300g griechischer Joghurt
- Eine Banane
- 1 EL Honig
- 3 EL Kollagenpulver
- 2 rohe Eigelb

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 671 kcal
Protein: 51 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 53 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Joghurt in eine Schüssel geben & kräftig mit dem Eigelb verrühren.

Schritt 2

Bananenstücke und Kollagenpulver hinzufügen. Gut verrühren und mit Honig beträufeln.

RÜHREI MIT ROHMILCH-FETA

Dieses Rührei mit Rohmilch-Feta ist ein perfektes Frühstücksgeschicht, das Protein und gesunde Fette liefert. Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten wichtige Vitamine wie B12 und D, während Feta einen köstlichen Geschmack und zusätzliches Calcium und gute Fette hinzufügt. Achte darauf, dass es ein Käse aus Schafs-/Ziegenmilch ist.

ZUTATEN

- 3 große Eier
- 50g Feta-Käse, zerbröseln
- Kulturkraut Gold (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Ghee oder Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Italienische Kräuter

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 468 kcal
Protein: 28 g
Fett: 37 g
Kohlenhydrate: 3 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Erhitze Ghee oder Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

Schritt 2

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz und den Kräutern würzen.

Schritt 3

Die Eier in die Pfanne geben und leicht stocken lassen.

Schritt 4

Feta über das Rührei streuen und unterheben, bis der Käse leicht schmilzt. Sofort servieren, genießen!



RÜHREI MIT TEMPEH

Rührei mit Tempeh ist eine ausgezeichnete Wahl für alle, die eine proteinreiche und vegetarische Variante des klassischen Rühreis suchen und keine Milchprodukte vertragen. Tempeh, ein traditionelles Sojaprodukt, ist reich an pflanzlichem Eiweiß und fügt dem Gericht eine angenehme Textur und nussigen Geschmack hinzu. Wusstest du, dass Tempeh nicht nur aus Sojabohnen, sondern auch aus anderen Hülsenfrüchten hergestellt werden kann? Schau doch mal im Bio-Supermarkt im Kühlregal danach. Dieses Gericht kombiniert die herzhaften Aromen des Tempehs mit der Leichtigkeit des Rühreis, perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder eine schnelle Mahlzeit.

ZUTATEN

- 3 große Eier
- ½ Zucchini
- 100g Tempeh, in kleine Würfel geschnitten
- Kultur Kimchi (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 474 kcal
 Protein: 34 g
 Fett: 33 g
 Kohlenhydrate: 10 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tempeh darin knusprig anbraten.

Schritt 2

Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Salz würzen und zu dem gebratenen Tempeh in die Pfanne geben.

Schritt 3

Eier, Zucchini und Tempeh vorsichtig rühren, bis die Eier gestockt sind.

Schritt 4

Sofort servieren und bei Bedarf noch mit frischen Kräutern bestreuen.



BRATKARTOFFELN ALS BEILAGE



Bratkartoffeln sind ein beliebter Klassiker und die perfekte Beilage zu Rührei mit Bacon und sauren Gurken. Sie bieten eine schöne knusprige Textur und sind ein wahrer Genuss für Kartoffelliebhaber.

ZUTATEN

- 500g Kartoffeln, vorzugsweise festkochend
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - Salz nach Geschmack
 - 3 EL Öl zum Braten
- Optional: Gehackte Kräuter wie Petersilie zum Garnieren

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 695 kcal
Protein: 8 g
Fett: 45 g
Kohlenhydrate: 64 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und in Salzwasser vorgaren.

Schritt 2

Kartoffeln abgießen und abkühlen lassen.

Schritt 3

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Kartoffelscheiben hinzugeben und goldbraun braten.

Schritt 4

Zwiebelwürfel dazugeben und mitbraten, bis sie glasig sind.

Schritt 5

Mit Salz würzen.

Schritt 6

Optional mit gehackten Kräutern garnieren.

Schritt 7

Zusammen mit dem Rührei servieren.

Die knusprigen Bratkartoffeln ergänzen das weiche Rührei perfekt und sorgen für ein herzhaftes, sättigendes Frühstück.

3-4 PORTIONEN





FRÜH STÜCK SANFT

TORTILLA

Auch diese Tortilla ist ein echter Allrounder und eignet sich als Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Sie ist ein super Meal Prep Gericht, da man sie gut vorbereiten kann und sie sich einige Tage im Kühlschrank hält und auch gut mitgenommen werden kann.

ZUTATEN

- 8 große Eier
- 1 Zwiebel
- 4 große Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 3 EL Ghee oder Butter zum Braten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Optional: 200 g gekochtes und zerbröseltes Weidefleisch oder Wild für zusätzliches Protein oder 1 Dose Mais.

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

(ohne optionale Zutaten)

Kalorien: 1276 kcal
 Protein: 57.2 g
 Fett: 82.5 g
 Kohlenhydrate: 82 g

GESAMT

(mit Weidefleisch und Mais)

Kalorien: 1816 kcal
 Protein: 121.2 g
 Fett: 104.5 g
 Kohlenhydrate: 110 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 2

In einer Pfanne Ghee oder Butter auf mittlerer Hitze erhitzen. Die Kartoffelscheiben hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie leicht gebräunt und weich sind.

Schritt 3

Die Eier über die Kartoffeln gießen. Optional das Fleisch oder den Mais hinzufügen.

Schritt 4

Die Mischung gleichmäßig in der Pfanne verteilen und bei mittlerer Hitze garen, bis die Unterseite fest und leicht gebräunt ist.

Schritt 5

Mit einem Pfannenwender vorsichtig wenden und die andere Seite braten, bis sie ebenfalls fest ist, heiß servieren.

PROTEIN OVERNIGHT OATS

Du weißt ja, dass wir ein Fan von Meal Prep sind. Deshalb hier etwas zum Vorbereiten: Unsere Protein-Overnight Oats sind der perfekte Kickstart in den Tag. Egal, ob du ein Morgenmuffel bist oder schon früh voller Tatendrang – dieses Frühstück bereitest du am Abend zuvor vor und kannst es am nächsten Morgen direkt genießen. Es ist so einfach und doch so genial! Die Kombination aus glutenfreien Haferflocken, frischem Apfel oder Banane, einem Hauch von Zimt und dem Extra-Kick an Protein durch Quark oder Proteinpulver macht diese Overnight Oats zu einem wahren Energiebündel. Und das Beste daran? Du kannst sie kalt aus dem Kühlschrank löffeln oder kurz erwärmen, um ein warmes Frühstück zu genießen. Egal wie du es bevorzugst, diese Overnight Oats werden dich begeistern und mit Energie für den Tag versorgen! Hier ist das Rezept für dich:

ZUTATEN

- 30g glutenfreie Haferflocken
- 1 Apfel oder Banane
- 1 EL Honig
- 150 ml Kokosmilch/Reismilch/Wasser
- ½ TL Zimt
- 1 EL MCT-Öl oder Ghee
- 100g Quark oder Proteinpulver

AUFWAND



GESAMT MIT 50 G QUARK

Kalorien: 570 kcal
Protein: 20 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 58 g

MIT 20 G PROTEINPULVER

Kalorien: 605 kcal
Protein: 31 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 58 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die eine Hälfte des Apfels in kleine Stücke schneiden, die andere Raspeln oder Banane zermatschen und ein paar Stücke aufheben.

Schritt 2

Haferflocken mit der Milch, dem Honig, den Apfelraspeln/der Banane und dem Zimt in einer Schale verrühren. Zum Schluss den Quark oder das Proteinpulver unterrühren.

Schritt 3

Die Apfelstücke/Bananenstücke über den Haferbrei geben.

Schritt 4

Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Schritt 5

Am nächsten Morgen umrühren und bei Bedarf zusätzliche Milch oder Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Schritt 6

Kalt oder bei geringer Hitze erwärmt servieren.



SÜSSKARTOFFEL KUMPIR

1 PORTION



Kumpir kommt ursprünglich aus der türkischen Küche. Es besteht aus einer großen Ofenkartoffel, die du mit allerlei leckeren Toppings füllst. Wir zeigen dir hier unser Lieblingsrezept für eine leichte Abwandlung des türkischen Originals mit Kraut und Süßkartoffel. Die im Ofen gebackene Süßkartoffel wird mit leckerem Hüttenkäse, Mais, Oliven und natürlich fermentiertem Gemüse angerichtet. In diesem wandlungsfähigen Rezept kannst du beinahe jedes Gemüseferment einsetzen. Wir empfehlen vor allem das mediterrane oder das Kulturkraut Gold.

ZUTATEN

- 1 Süßkartoffel, mittelgroß
- 100g Hüttenkäse
- 50 g Tempeh
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Dose Mais
- 2 EL Oliven, schwarz
- 50-100g Kulturkraut Gold
- 5 EL (Kokos-) Joghurt
- 1 Zweig Koriander, frisch
- 1 Zweig Minze, frisch
- geriebener Käse, optional
- Olivenöl
- Salz

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Heize den Ofen auf 180°C vor.

Schritt 2

Wasche die Süßkartoffel ab und halbiere sie der Länge nach. Leg sie mit der Schale nach unten auf ein Blech und bestreiche beide Hälften mit etwas Olivenöl und salze sie. Im Ofen etwa 30min backen, bis sie weich sind.

Schritt 3

Während die Kartoffeln im Ofen sind, bereitest du den Belag vor. Würze den Tempeh mit einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Olivenöl, Salz, Apfelessig, Kreuzkümmel und Koriander brösele ihn klein und brate ihn kurz an.

Schritt 4

Schneide die Frühlingszwiebel in Röllchen und gib den Mais ab.

Schritt 5

Hacke Koriander und Minze und verrühre sie mit dem Joghurt, Hüttenkäse etwas Salz und Olivenöl zu einem würzigen Dip.

Schritt 6

Wenn die Süßkartoffeln weich sind, richtest du den Kumpir an: Bestreiche die fertige Kartoffel mit etwas Olivenöl und kratze das Innere mit einer Gabel leicht auf. Nun kommt als Erstes die Tempehmischung auf die Kartoffel, dann Mais, Frühlingszwiebel, Oliven, fermentiertes Gemüse und zuletzt der Joghurtdip. Wer mag, gibt noch etwas geriebenen Käse über alles.

GESAMT OHNE KÄSE

Kalorien: 651 kcal
Protein: 28 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 66 g

MIT 30 G GERIEBENEM PARMESAN

Kalorien: 751 kcal
Protein: 35 g
Fett: 40 g
Kohlenhydrate: 66 g

MEXIKANISCHER REISSALAT



Unser mexikanischer Reissalat bringt nicht nur Farbe auf euren Teller, sondern auch jede Menge Geschmack! Dieses Rezept ist perfekt für alle, die eine leckere und sättigende Mahlzeit suchen, die gleichzeitig frisch und voller Aromen ist. Ihr könnt den Reis schon am Vorabend kochen, damit er schön kalt ist, wenn ihr den Salat zubereitet. Tempeh, Mais, knackige Paprika, saftige Tomaten und cremige Avocado vereinen sich zu einer wunderbaren Kombination. Das i-Tüpfelchen ist das Dressing mit frischer Limette, Kreuzkümmel und einer Prise Chiliflocken. Garniert mit frischem Koriander, wird dieser Salat nicht nur deine Geschmacksknospen erfreuen, sondern auch deine Augen. Für die Fleischliebhaber unter euch: Ihr könnt den Tempeh natürlich auch gegen Hackfleisch eintauschen. Egal ob als Mittagessen, zum Abendessen oder als Mitbringsel für die nächste Party – dieser mexikanische Reissalat wird definitiv für Begeisterung sorgen! Hier ist das Rezept für dich:

ZUTATEN

- 200 g gekochter weißer Reis (*kalt*)
- 200 g Tempeh
- 100 g Mais (*frisch oder aus der Dose*)
- ½ rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 100 g Cherrytomaten
- 1 rote Paprika
- 2 EL Olivenöl
- 1 Limette, Saft und Zesten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Prise Chiliflocken
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frischer Koriander zum Garnieren

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 900 kcal
Protein: 28 g
Fett: 47 g
Kohlenhydrate: 96 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Reis kochen und abkühlen lassen.

Schritt 2

Tempeh mit den Tomaten und der Paprika in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

Schritt 3

Zwiebel schneiden, Avocado in kleine Würfel schneiden und Mais abgießen.

Schritt 4

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Limettensaft, Limettenzesten und die Gewürze verrühren.

Schritt 5

Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermischen.

Schritt 6

Mit frischem Koriander garnieren und servieren.

2-3 PORTIONEN



MITTAG
ESSEN
INTENSIV

RINDERBRATEN MIT OFENKÜRBIS

4-5 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 kg Rinderbraten
- 1 großer Hokkaido-Kürbis
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (getrocknet)
- 1 TL Vanille
- 250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PERSON (5 PERSONEN)

Kalorien: 546 kcal
 Protein: 47.6 g
 Fett: 32 g
 Kohlenhydrate: 11.6 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Schritt 2

Den Rinderbraten mit Salz und Rosmarin würzen. In einem Bräter Olivenöl erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten.

Schritt 3

Mit der Brühe ablöschen und im Ofen ca. 2 Stunden schmoren lassen.

Schritt 4

Kürbis in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Vanille und etwas Salz würzen. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen 40 Minuten garen.

Schritt 5

Den Braten in Scheiben schneiden und mit dem Ofenkürbis servieren.

REZEPTBUCH

RINDERBOULETTEN MIT GEBACKENER HONIG-SÜSSKARTOFFEL

ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Thymian (getrocknet)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 546 kcal
 Protein: 47.6 g
 Fett: 32 g
 Kohlenhydrate: 11.6 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Rinderhack mit Ei und Salz vermengen. Zu kleinen Bouletten formen.

Schritt 2

In einer Pfanne mit etwas Öl die Bouletten braten, bis sie durch sind.

Schritt 3

Bouletten mit den Süßkartoffeln servieren.

2-3 PORTIONEN

3 PORTIONEN

GEBACKENE HONIG SÜSSKARTOFFEL



Diese leckere Beilage ist ein perfektes Match für unser Bulettenrezept, aber auch zu einem Braten oder Steak passen sie hervorragend auf den Teller. Wusstest du, dass Süßkartoffeln zu den nährstoffdichtesten Pflanzen gehören? Ein echtes Superfood! In dieser Kombination mit Honig sind sie einfach unschlagbar.

ZUTATEN

- 3 Süßkartoffeln, mittelgroß
- 50 ml Olivenöl
- 11/2 EL Honig
- 11/2 EL Apfelessig
- 1/2 TL Salzflocken

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1095 kcal
Protein: 8 g
Fett: 81 g
Kohlenhydrate: 82 g

GESAMT (RINDERBOULETTEN + GEBACKENE HONIG- SÜSSKARTOFFELN)

Kalorien: 2355 kcal
Protein: 113 g
Fett: 175 g
Kohlenhydrate: 83 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Schritt 2

Die Süßkartoffeln mit etwas Olivenöl, Salzflocken und Pfeffer einreiben und in Alufolie einwickeln. 20 Minuten backen, bis sie weich sind.

Schritt 3

In einem Topf das restliche Olivenöl, den Honig, den Essig und eine Prise Flockensalz 4-5 Minuten lang zu einem dicken Sirup köcheln lassen.

Schritt 4

Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Kartoffeln der Länge nach aufschneiden und mit der Mischung aus Olivenöl, Honig, Essig und Salz beträufeln.

Schritt 5

Die Kartoffeln wieder in den Ofen schieben und weitere 5-10 Minuten garen. Heiß servieren.

2-3 PORTIONEN

CURRYHACK VOM RIND MIT WEISSEM REIS

"Probiere unser schnelles und einfaches Rezept für Curry-Hack vom Rind mit weißem Reis. Dieses Gericht ist nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich. Es bietet eine gute Balance aus Proteinen durch das Rinderhack und Kohlenhydraten durch den weißen Reis. Das Curry verleiht dem Ganzen eine würzige Note und macht es zu einem perfekten Comfort Food. Ideal für ein nahrhaftes Mittag- oder Abendessen, das dich satt und zufrieden macht. Lass es dir schmecken!"

ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Tasse weißer Reis
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Ceylon Zimt
- 1/2 TL Nelken (gemahlen)
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwer (gemahlen)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1720 kcal
Protein: 85 g
Fett: 110 g
Kohlenhydrate: 85 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Schritt 2

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Rinderhack hinzufügen und braten.

Schritt 3

Mit Ceylon Zimt, Nelken, Kurkuma und Ingwer würzen. Mit Wasser ablöschen und köcheln lassen.

Schritt 4

Mit Salz abschmecken.

Schritt 5

Curryhack über den gekochten Reis servieren.

WILDLACHS KOKOS CURRY MIT KOCH BANANENSCHNITTEN

ZUTATEN

- 4 Wildlachsfilets
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ingwer (gemahlen)
- 2 Kochbananen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2380 kcal
Protein: 140 g
Fett: 168 g
Kohlenhydrate: 82 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Butter erhitzen, Kochbananenscheiben braten. Beiseite stellen.

Schritt 2

In derselben Pfanne Lachsfilets kurz anbraten, herausnehmen.

Schritt 3

Kokosmilch, Kurkuma und Ingwer in die Pfanne geben und aufkochen.

Schritt 4

Lachsfilets zurück in die Pfanne geben und im Curry köcheln lassen.

Schritt 5

Mit Salz abschmecken und mit den Kochbananenscheiben servieren.



HÄHNCHENCURRY MIT BANANEN STÜCKEN

ZUTATEN

- 500g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
- 2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Ceylon Zimt
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1450 kcal
Protein: 88 g
Fett: 72 g
Kohlenhydrate: 100 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hähnchenwürfel braten.

Schritt 2

Kurkuma und Ceylon Zimt unterrühren. Mit Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen.

Schritt 3

Bananenstücke hinzufügen und kurz mitkochen.

Schritt 4

Mit Salz abschmecken und servieren.



EIERSALAT MIT OLIVEN, AVOCADO UND KRÄUTERN AUF SÜSSKARTOFFEL SCHEIBEN



ZUTATEN

- 4 hart gekochte Eier, gehackt
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 Handvoll Oliven, entsteint und gehackt
- 2 EL Miso
- 2 Süßkartoffeln, in Scheiben geschnitten
- Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PERSON (FÜR 2 PERSONEN)

Kalorien: 608 kcal
Protein: 18 g
Fett: 41.5 g
Kohlenhydrate: 39.5 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Süßkartoffelscheiben mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 200°C backen.

Schritt 2

Eier, Avocado, Oliven und Miso vermischen. Mit Salz und Thymian abschmecken.

Schritt 3

Eiersalat auf den gebackenen Süßkartoffelscheiben anrichten und servieren.



FORELLE MIT KÜRBIS

ZUTATEN

- 2 Forellen, ausgenommen und gesäubert
- 1 großer Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PERSON (FÜR 2 PERSONEN)

Kalorien: 670 kcal
Protein: 70 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 33 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Schritt 2

Kürbiswürfel mit Olivenöl, Salz, Rosmarin und Thymian mischen und auf einem Backblech verteilen.

Schritt 3

Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

Schritt 4

Forellen mit Olivenöl bestreichen, mit Salz würzen und auf dem Kürbisbett im Ofen ca. 20 Minuten garen.

Schritt 5

Forelle und Kürbis zusammen servieren.



2 PORTIONEN

REZEPTBUCH

HÜHNERSALAT MIT ANANAS UND ORANGE

ZUTATEN

- 500g gekochtes Hühnerfleisch, zerkleinert
- 1 Ananas, gewürfelt
- 2 Orangen, in Stücke geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Frische Minze

AUFWAND



2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hühnerfleisch, Ananas und Orangen in einer Schüssel mischen.

Schritt 2

Olivenöl und Salz hinzufügen und gut vermengen.

Schritt 3

Mit frischer Minze garnieren und servieren.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1340 kcal | Protein: 140 g
Fett: 60 g | Kohlenhydrate: 66 g

CHICKENWINGS MIT OFENGEMÜSE

ZUTATEN

- 1 kg Chickenwings
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PERSON (FÜR 4 PERSONEN)

Kalorien: 735 kcal
Protein: 45.5 g
Fett: 52 g
Kohlenhydrate: 18 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 200°C vorheizen.

Schritt 2

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Rosmarin mischen und auf ein Backblech legen.

Schritt 3

Chickenwings mit Olivenöl und Salz würzen und auf das Gemüse legen.

Schritt 4

Im Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Wings knusprig und das Gemüse weich ist.

4 PORTIONEN

MISO ZUCCHINI NUDELN MIT EI

Eine leichte und proteinreiche Alternative zu herkömmlicher Pasta. Zucchini bieten eine niedrige Kalorienzahl und sind reich an Vitaminen, während Eier wertvolle Proteine liefern.

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- 2 Eier
- 1 EL Ghee
- 1 EL Miso-Paste
- Salz und Kräuter nach Wahl

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 460 kcal
Protein: 20 g
Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 20 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zucchini spiralisiert in "Nudeln" schneiden.

Schritt 2

Eier in einer heißen Pfanne mit Ghee rühren.

Schritt 3

Zucchini-Nudeln hinzufügen und am Ende die Miso-Paste dazugeben, verrühren & würzen.





MITTAG ESSEN MEDIUM

REIBEKUCHEN



Dieses einfache Rezept ist super sättigend und schnell gemacht. Die Reibekuchen eignen sich sehr gut als Beilage zu einem Rührei oder einem Fleischgericht, aber sind auch allein mit etwas Kräuterquark ein Genuss. Sie lassen sich auch ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren und wieder erwärmen.

ZUTATEN

- 2 große Kartoffeln, gerieben
- 2 Eier
- Kulturkraut Gold
- 2 EL Olivenöl/Ghee
- Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 525 kcal
Protein: 20 g
Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 36 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Geriebene Kartoffeln mit Eiern und Salz vermischen.

Schritt 2

Ghee oder Rindertalg in einer Pfanne erhitzen.

Schritt 3

Kleine Portionen der Mischung in die Pfanne geben und flach drücken, um Reibekuchen zu formen.

Schritt 4

Beidseitig goldbraun braten. Zu Beginn am besten die Platte auf höchster Stufe erhitzen, dann auf mittlere Stufe herunterstellen, um die Reibekuchen ausbacken.

Schritt 5

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß servieren und mit dem Kulturkraut dekorieren.



GURKEN TEMPEH SALAT



Einleitung: Dieser erfrischende Salat kombiniert die knusprige Textur von Gurken mit dem herzhaften Geschmack von Tempeh. Gurken sind hydratisierend und Tempeh ist eine ausgezeichnete pflanzliche Proteinquelle.

ZUTATEN

- 1 große Gurke
- 200 g Tempeh
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- ein paar Blätter Minze
- Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 600 kcal
Protein: 24 g
Fett: 44 g
Kohlenhydrate: 30 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden & in etwas Olivenöl anbraten.

Schritt 3

Dressing aus Apfelessig und Olivenöl anrühren, über den Salat geben und abschmecken.

Schritt 4

Minze klein hackeln und darüber streuen.



PAPAYA-LIMETTEN-SALAT MIT TEMPEH

Dieser Salat vereint die exotische Süße der Papaya mit der Würze von Tempeh und der knackigen Frische von Pak Choi. Er ist nicht nur reich an Verdauungsenzymen und Vitaminen, sondern bekommt durch zusätzliche Gewürze eine aromatische Tiefe.

ZUTATEN

- 1 reife Papaya
- 400 g Tempeh
- Saft von 4 Limetten
- frische Minzblätter
- frischer Koriander
- 2 kleine Pak Choi
- ½ TL Ingwerpulver
- 1/ TL Knoblauchpulver
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 3 EL Coconut Aminos/
Tamari Sojasauce
- Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1080 kcal
Protein: 54 g
Fett: 42 g
Kohlenhydrate: 116 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Papaya schälen, entkernen und in schmale Streifen schneiden.

Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er goldbraun ist.

Schritt 3

Pak Choi waschen, in Streifen schneiden und kurz blanchieren.

Schritt 4

In einer großen Schüssel Papaya, Pak Choi, angebratenen Tempeh, Limettensaft, Minze, Ingwer, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel mischen.

Schritt 5

Den Salat gut durchmischen und vor dem Servieren kurz ziehen lassen.



2 BEILAGEN-
PORTIONEN

KARTOFFEL KAROTTENBREI

Dieser einfache Kartoffel-Karottenbrei ist schnell gemacht und lässt sich auch im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag nochmal verwenden. Durch das Abkühlen bildet sich hier auch resistente Stärke, die als Nahrung für deine guten Darmbakterien dient. Er ist eine leckere Beilage für viele Fleischgerichte wie ein Steak oder Fischgerichte.

ZUTATEN

- 4 Karotten, gewürfelt,
- 1 rostrote Kartoffel, mittelgroß, gewürfelt
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Prise Muskatnuss

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 680 kcal
Protein: 6 g
Fett: 56 g
Kohlenhydrate: 44 g

AUFWAND





MITTAG ESSEN SANFT



KOREANISCHES BIBIMBAP MIT KIMCHI

Schon mal von der koreanischen Kultspeise Bibimbap gehört? Die Reisbowl, der mit verschiedenen leckeren Gemüsesorten, Kimchi, Spiegelei und einer scharfen Soße garniert wird, gehört zu den weltweit beliebtesten koreanischen Gerichten. Zaubere es mit diesem Rezept im Handumdrehen auch auf deinen Esstisch. Ob klassisch mit Spiegelei oder vegan mit Tofu oder Tempeh - ein gesunder Genuss! Wer kann da schon widerstehen? Wir nicht!

ZUTATEN

- 200g Reis
- ½ Salatgurke
- 1 TL Reissessig
- 1 Möhre
- 100 g Brokkoli
- 50g Pak Choi
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Eier
- 100g Kultur Kimchi
- Salz
- Ghee zum Braten
- Coconut Aminos
- Misopaste

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 485 kcal
Protein: 14 g
Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 60 g



2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Setze den Reis mit 400ml Wasser und 1 TL Salz auf. Während der Reis kocht, bereitest du das Gemüse vor.

Schritt 2

Schneide die Salatgurke in Scheiben und marinieren sie mit dem Reissessig und einer Prise Salz.

Schritt 3

Stifte die Möhren, schneide den Brokkoli in Röschen in Scheiben und verlese den Pak Choi. Nun sautierst du sie nacheinander mit etwas Ghee. Die Möhren salzt du nur leicht, den Brokkoli löschst du mit einem Spritzer Coconut Aminos ab und zum Pak Choi gibst du eine gepresste Knoblauchzehe und etwas Coconut Aminos.

Schritt 4

Mische die Miso-Paste mit etwas Wasser, damit sie so flüssig ist, dass du sie später über die Bowl geben kannst.

Schritt 5

Kurz bevor es Zeit ist zu servieren, brätst du die beiden Spiegeleier an. Leicht salzen.

Schritt 6

Zum Servieren verteilst du den gekochten Reis auf zwei Schüsseln und richtest das vorbereitete Gemüse zusammen mit dem Kultur Kimchi rundherum in getrennten Häufchen an. In die Mitte gibst du jeweils ein Spiegelei. Zum Schluss gibst du die Miso-Soße darüber.

AVOCADO-ERBSEN-SALAT

Dieser proteinreiche Avocado-Erbсен-Salat ist nicht nur köstlich, sondern auch äußerst nahrhaft. Er enthält eine Fülle von gesunden Zutaten, darunter frische Erbsen, Avocado und Zucchini, die reich an Proteinen und Vitaminen sind. Die Avocado liefert gesunde Fette, während die grünen Erbsen eine hervorragende pflanzliche Proteinquelle darstellen. Dieses Gericht ist perfekt für diejenigen, die ihre Proteinaufnahme steigern und gleichzeitig eine leichte und erfrischende Mahlzeit genießen möchten. Die Kombination aus frischem Gemüse und dem zitronigen Geschmack der Limette macht diesen Salat zu einer gesunden Wahl für jeden Tag.

ZUTATEN

- 1 reife Avocado
- 1 Tasse grüne Erbsen (gefroren oder lange eingeweicht & gekocht)
- 1 Tasse Zucchini, gewürfelt
- Saft einer halben Limette
- 2 Esslöffel Olivenöl virgin
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 610 kcal
 Protein: 8 g
 Fett: 53 g
 Kohlenhydrate: 26 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die grünen Erbsen in kochendem Wasser blanchieren, bis sie zart sind. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Schritt 2

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Schritt 3

Die gewürfelte Zucchini in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt ist.

Schritt 4

In einer großen Schüssel die Avocadowürfel, Erbsen und Zucchinistücke vermengen.

Schritt 5

Den Limettensaft und das Olivenöl hinzufügen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6

Mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

2 PORTIONEN

FETASALAT MIT WASSERMELONE, APFEL, ORANGE



Erfrische dich mit unserem leichten und leckeren Fetasalat, kombiniert mit der Süße von Wassermelone und dem saftigen Kick von Apfel und Orange. Dieser Salat ist nicht nur eine Freude für den Gaumen, sondern auch ein Fest für die Augen. Perfekt als gesunder, fruchtiger Snack. Genieße die Kombination aus cremigem Feta und frischen Früchten – ein wahrer Genuss, der gleichzeitig deinem Körper Gutes tut!

ZUTATEN

- 200 g Feta-Käse, in Würfel geschnitten
- 2 Tassen Wassermelone, in Würfel geschnitten
- 1 Apfel, entkernt und in Würfel geschnitten
- 1 Orange, geschält und in Segmente geteilt
- Ein paar Blätter frische Minze
- 2 EL Olivenöl extra vergine
- 1 EL Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 740 kcal
Protein: 20 g
Fett: 48 g
Kohlenhydrate: 56 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer großen Schüssel den Feta, Wassermelonen-, Apfel- und Orangenteile vorsichtig vermischen.

Schritt 2

Die frische Minze fein hacken und zum Salat geben.

Schritt 3

In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4

Das Dressing über den Salat geben und alles sanft umrühren, damit die Früchte und der Feta gleichmäßig mit dem Dressing bedeckt sind.

Schritt 5

Den Salat sofort servieren oder im Kühlschrank kühlen, bis er serviert wird.

2 PORTIONEN

Tipp: Für eine proteinreichere Variante können gegrillte Hähnchenbruststreifen oder Garnelen hinzugefügt werden.

ROTE BEETE RISOTTO MIT ERBSEN



Kreiere ein kulinarisches Meisterwerk mit unserem Rote Beete Risotto mit Erbsen! Dieses Gericht ist eine wahre Gaumenfreude und verbindet die erdige Süße der Roten Beete mit der frischen Leichtigkeit von Erbsen. Das Herzstück dieses Rezepts ist die Kombination aus pürierter und gehackter Roter Beete, die dem Risotto eine faszinierende Textur und einen intensiven, tiefroten Farbton verleiht. Der fein geriebene Parmesan rundet das Ganze mit seiner würzigen Note ab. Ob für ein besonderes Abendessen oder als farbenfrohe Beilage – dieses Risotto wird garantiert zum Highlight auf deinem Esstisch!

ZUTATEN

- 1 Tasse weißer Reis
- 1 Tasse Erbsen
- 3/4 Tasse Rote Beete, gekocht, gehackt
- 1/3 Tasse Rote Bete, gekocht, in einem Mixer püriert
- 50 g Parmesan, gerieben
- 1 Tasse Gemüsebrühe/Rinderbrühe
- 1/2 Tasse Apfelsaft/Traubensaft
- 1 Zwiebel, rot, mittelgroß, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Salz
- ¼ TL Pfeffer

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1400 kcal
Protein: 41 g
Fett: 62 g
Kohlenhydrate: 171 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die mit Salz und Pfeffer gewürzten Zwiebeln 3-4 Minuten lang anbraten.

Schritt 2

Den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten.

Schritt 3

Die Erbsen, den Reis und die Rote Bete hinzugeben.

Schritt 4

Gut umrühren und den Saft hinzufügen.

Schritt 5

1-2 Minuten köcheln lassen, dann schöpfkellenweise die Brühe hinzufügen, bis der Reis durchgekocht ist. Vom Herd nehmen und den Parmesan unterheben.



GEGRILLTE GEMÜSE-SPIESSE MIT TOFU

Eine leckere Kombination aus gegrilltem Gemüse und Tofu, ideal für eine ausgewogene Ernährung. Tofu ist eine hervorragende Proteinquelle und das Gemüse liefert wichtige Vitamine und Mineralien.

ZUTATEN

- 400 g Tofu/ Tempeh
- 1 große Zucchini
- 1 rote Paprika
- 200 g Pilze
- 1 EL Olivenöl
- kleine Holzspieße
- Salz

MARINADE

- 3 EL Senf
- 2 EL Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 TL gemischte Kräuter (z.B. *Thymian*, *Rosmarin*, *Oregano*)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1050 kcal
Protein: 64 g
Fett: 44 g
Kohlenhydrate: 98 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tofu/Tempeh und Gemüse in Würfel schneiden.

Schritt 2

Holzspieße in Wasser einlegen, damit sie im Ofen nicht verbrennen.

Schritt 3

Die Zutaten für die Marinade vermischen.

Schritt 4

Gemüse und Tofu auf Spieße stecken & mit der Marinade bestreichen.

Schritt 5

Im Ofen bei 180 Grad für 25–30 Minuten backen.



ABEND
ESSEN
INTENSIV

BOLOGNESE MIT KAROTTEN AUF ZUCCHININUDELN

ZUTATEN

- 500g Rinderhackfleisch
- 2 große Karotten, fein gewürfelt
- 4 Zucchini, zu Nudeln geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano (*getrocknet*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1800 kcal
Protein: 133 g
Fett: 126 g
Kohlenhydrate: 41 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hackfleisch und Karotten anbraten.

Schritt 2

Mit Salz und Oregano würzen und köcheln lassen.

Schritt 3

Zucchininudeln in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.

Schritt 4

Bolognese über die Zucchininudeln geben und servieren.



GULASCH MIT KNOCHENBRÜHE UND OFENGEMÜSE

ZUTATEN

- 500g Gulaschfleisch
- 500 ml Knochenbrühe
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1850 kcal
Protein: 140 g
Fett: 110 g
Kohlenhydrate: 56 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gulaschfleisch in einem Topf mit Knochenbrühe köcheln lassen, bis es weich ist.

Schritt 2

Ofen auf 200°C vorheizen.

Schritt 3

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Thymian mischen und auf ein Backblech legen.

Schritt 4

Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Schritt 5

Gulasch mit dem Ofengemüse servieren.



SHEPERDS PIE

MIT SÜSSKARTOFFELSTAMPF

2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 500g Lammhackfleisch
- 2 große Süßkartoffeln, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1900 kcal
Protein: 100 g
Fett: 120 g
Kohlenhydrate: 90 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Lammhack anbraten.

Schritt 2

Mit Salz und Rosmarin würzen.

Schritt 3

Gekochte Süßkartoffeln stampfen und über das gebratene Lammhack in einer Auflaufform verteilen.

Schritt 4

Im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht bräunt.

BEINSCHEIBEN

EINTOPF MIT TAROSTAMPF

ZUTATEN

- 4 Rinderbeinscheiben
- 500g Taro, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Thymian (*getrocknet*)

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2170 kcal
Protein: 180 g
Fett: 130 g
Kohlenhydrate: 106 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Beinscheiben in einem Topf mit Wasser und etwas Salz köcheln, bis das Fleisch weich ist.

Schritt 2

Taro kochen, stampfen und mit Olivenöl und Salz vermischen.

Schritt 3

Beinscheibeneintopf mit dem Tarostampf servieren.

AUFWAND



2 PORTIONEN

STEAK MIT ANCHOVIES UND OFENKÜRBIS

ZUTATEN

- 2 Steaks
- 4 Anchovies-Filets
- 1 großer Hokkaido-Kürbis, in Spalten geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Vanille
- 1 TL Rosmarin (*getrocknet*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2200 kcal
Protein: 160 g
Fett: 140 g
Kohlenhydrate: 60 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 200°C vorheizen.

Schritt 2

Kürbisspalten mit Olivenöl, Vanille, Salz und Rosmarin mischen und auf ein Backblech legen.

Schritt 3

Im Ofen ca. 30 Minuten backen.

Schritt 4

Steaks in einer Pfanne mit Olivenöl braten, mit Salz würzen.

Schritt 5

Anchovis über die Steaks legen und mit dem Ofenkürbis servieren.



2 PORTIONEN

ZUCCHINI HACK-SCHIFFCHEN

MIT PASTINAKENSTAMPF

ZUTATEN

- 4 Zucchini, längs halbiert und ausgehöhlt
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Pastinaken, gekocht und gestampft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano (*getrocknet*)

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1750 kcal
Protein: 125 g
Fett: 120 g
Kohlenhydrate: 42 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Hackfleisch anbraten und mit Salz und Oregano würzen.

Schritt 2

Gebratenes Hackfleisch in die Zucchini-Schiffchen füllen.

Schritt 3

Im Ofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.

Schritt 4

Pastinaken kochen, stampfen und als Beilage servieren.

AUFWAND

● ○ ○

REZEPTBUCH

HÜHNERSUPPE

ZUTATEN

- 500g Hühnerfleisch
(z.B. Hühnerschenkel oder Hühnerbrust)
- Wasser (*genug, um das Hühnerfleisch zu bedecken*)
- 2-3 Pastinaken, geschält und in Stücke geschnitten
- 2-3 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- Salz, nach Geschmack
- Thymian, getrocknet oder frisch, nach Geschmack

AUFWAND

● ○ ○

ZUBEREITUNG

Hühnerfleisch in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und Schaum abschöpfen, der an die Oberfläche steigt. Pastinaken und Karotten hinzufügen, mit Salz und Thymian würzen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich und das Hühnerfleisch gar ist. Hühnerfleisch aus der Suppe nehmen, zerkleinern und zurück in den Topf geben. Die Suppe heiß servieren.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 950 kcal
Protein: 140 g
Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 60 g

2-3 PORTIONEN

HÄHNCHENKEULEN IN KOKOS-ZITRONE MIT KOCHBANANEN

ZUTATEN

- 4 Hähnchenkeulen
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Zitrone, Saft und Zeste
- 2 Kochbananen, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Butter
- 1 TL Salz
- 1 TL Ingwer (*gemahlen*)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2320 kcal
Protein: 140 g
Fett: 140 g
Kohlenhydrate: 120 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180°C vorheizen.

Schritt 2

Hähnchenkeulen mit Kokosmilch, Zitronensaft, Zeste, Salz und Ingwer in einer Schüssel marinieren.

Schritt 3

Hähnchenkeulen in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 40 Minuten backen, bis sie gar sind.

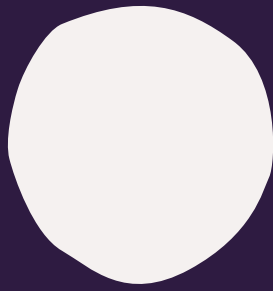
Schritt 4

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Kochbananenscheiben von beiden Seiten goldbraun braten.

Schritt 5

Hähnchenkeulen mit den gebratenen Kochbananenscheiben servieren.







ABEND ESSEN MEDIUM

2-3 PORTIONEN

HERZRAGOUT MIT REIS

Entdecke die herz hafte und nährende Welt der Innereien mit unserem Herzagout! Ein traditionelles Gericht, das reich an Nährstoffen und Aromen ist, perfekt für eine nahrhafte Mahlzeit. Herz ist ein nährstoffreiches Fleisch, das eine hervorragende Quelle für Coenzym Q10, eine Verbindung, die zur Energieproduktion in den Zellen beiträgt, ist. Es enthält auch eine hohe Konzentration an Eisen, das für die Sauerstoffbindung im Blut wichtig ist, sowie B-Vitamine, insbesondere Vitamin B12 und Folsäure. Darüber hinaus ist Herz reich an Proteinen und enthält Aminosäuren, die für die Muskelgesundheit und -funktion unerlässlich sind. Zink und Selen, zwei wichtige Mineralien für die Immunfunktion und Antioxidation, sind ebenfalls in beträchtlichen Mengen vorhanden.

ZUTATEN

- 500g Herz (Weiderind oder Wild), in Würfel geschnitten
- 1 Tasse Weißer Reis
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Kulturkraut Pink
- Schuss Coconut Aminos
- 500 ml Knochenbrühe
- Salz, Rosmarin
- Ghee zum Anbraten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1600 kcal
Protein: 140 g
Fett: 70 g
Kohlenhydrate: 80 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Herz in Ghee scharf anbraten, dann beiseitelegen

Schritt 2

In derselben Pfanne Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten.

Schritt 3

Einen Schuss Coconut Aminos dazugeben.

Schritt 4

Herz wieder in die Pfanne geben, mit Knochenbrühe ablöschen.

Schritt 5

Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen, bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Schritt 6

Parallel dazu Reis kochen.

Schritt 7

Herzagout mit Reis und dem Kraut servieren.

TEMPEH-STIR-FRY

Ein vielseitiges und proteinreiches Gericht, das die herzhafteste Textur von Tempeh mit der Frische von Gemüse kombiniert. Tempeh ist nicht nur eine gute Proteinquelle, sondern auch reich an Ballaststoffen. Wenn du mehr Kohlenhydrate dazu haben möchtest, passt weißer Reis perfekt dazu.

ZUTATEN

- 200 g Tempeh
- 1 Tasse gemischtes Gemüse (*Karotten, Brokkoli, Pak Choi*)
- 2 EL Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- ½ Bund Koriander
- Coconut Aminos oder Tamari Sojasoße, Knoblauch

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 950 kcal
Protein: 30 g
Fett: 36 g
Kohlenhydrate: 116 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Tempeh in Würfel schneiden und in Kokosöl mit dem Knoblauch anbraten.

Schritt 2

Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten.

Schritt 3

Mit Kokosmilch und Sojasauce ablöschen & mit Koriander garnieren.



4 PORTIONEN

GEBRATENES LACHSFILET MIT MISO-BUTTER

Entdecke die perfekte Kombination von Meer und Land mit unserem Rezept für gebratenes Lachsfilet in Miso-Butter. Dieses Gericht kombiniert zarten, saftigen Lachs mit der umami-reichen Tiefe von Miso und dem aromatischen Kick von frischem Knoblauch. Die Zubereitung ist einfach, aber das Ergebnis ist ein Fest für die Sinne – ein echtes Highlight für jeden Feinschmecker. Lass dich von der Fusion aus traditionellen asiatischen Aromen und frischen Meeresprodukten begeistern! Dazu passt am besten weißer Reis oder Süßkartoffelpommes aus dem Ofen.

ZUTATEN

- 4 Lachsfilets
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Butter
- Salz
- 50 ml Weißweinessig
- 2 TL Miso
- 4 Knoblauchzehen

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PORTION (FÜR 4 PORTIONEN)

Kalorien: 575 kcal
Protein: 40 g
Fett: 42.5 g
Kohlenhydrate: 2.5 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zuerst die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Schritt 2

Die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Knoblauch und das Miso hinzugeben und kurz scharf anbraten.

Schritt 3

Den Weißwein hinzugeben, zum Kochen bringen. 2-3 Minuten köcheln lassen.

Schritt 4

Die Lachsfilets braten.

Schritt 5

Zusammen mit der Miso-Butter servieren.

KALBSLEBER MIT KARTOFFELPÜREE UND APFEL

ZUTATEN

- 500g Kalbsleber, in Streifen geschnitten
- 4 große Kartoffeln, gekocht und gestampft
- 2 Äpfel
- Kulturkraut Pink
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Petersilie

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1820 kcal
Protein: 140 g
Fett: 50 g
Kohlenhydrate: 220 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Kalbsleber anbraten.

Schritt 2

Gekochte Kartoffeln stampfen, mit Salz und etwas Butter abschmecken.

Schritt 3

Apfel in der gleichen Pfanne mit Schalotten auf niedriger Stufe anbraten, bis sie weich sind.

Schritt 4

Kalbsleber mit Kartoffelpüree, Zwiebeln, Kraut und Apfel servieren, mit Petersilie garnieren.



GEDÄMPFTE ARTISCHOCKEN MIT TEMPEH & SÜSSKARTOFFELN

Dieses Gericht kombiniert die reichhaltigen Ballaststoffe der Artischocken mit dem hochwertigen pflanzlichen Protein des Tempeh und der Süße der Süßkartoffeln.

ZUTATEN

- 2 Artischocken
- 200 g Tempeh
- 1 Süßkartoffel
- 2 Eigelb
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
- 2 TL Salz
- Zusätzliches Olivenöl zum Anbraten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2580 kcal
Protein: 41 g
Fett: 235 g
Kohlenhydrate: 80 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Artischocken und Süßkartoffel dämpfen oder im Ofen mit etwas Olivenöl 15 Minuten backen, bis sie weich sind.

Schritt 2

Tempeh in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten, bis er leicht gebräunt ist.

Schritt 3

Für die Mayonnaise Eigelb, Senf, Apfelessig oder Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Langsam das Olivenöl unter ständigem Rühren hinzugeben, bis die Mischung dick und cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Du kannst auch einen Mixer auf niedriger Stufe verwenden.

Schritt 4

Die gedämpften Artischocken und Süßkartoffeln zusammen mit dem gebratenen Tempeh anrichten und mit der selbstgemachten Mayonnaise servieren.



ABEND ESSEN SANFT



SCHNELLE MISO SUPPE

Tauche ein in die Welt der asiatischen Aromen mit unserer schnellen Miso-Suppe! Miso, ein traditionelles japanisches Gewürz, wird aus fermentierten Sojabohnen hergestellt und ist bekannt für seine gesundheitsfördernden Eigenschaften und seinen reichen, umami-reichen Geschmack. Diese Suppe vereint die herzhafte Miso-Brühe mit zarten Hühnerbruststücken, knackigen Frühlingszwiebeln, würzigen Shiitake-Pilzen und erfrischenden Kräutern. Die getrockneten Wakame-Algen und Chili verleihen dem Ganzen eine exotische Note. Einfach zuzubereiten und vollgepackt mit Geschmack – diese Suppe wird dich nicht nur wärmen, sondern auch auf eine kulinarische Reise durch die asiatische Küche mitnehmen!

ZUTATEN für Brühe:

- 5 EL Miso Paste
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Wasser

ZUTATEN für die Einlage:

- 400 g Hühnerbrust
- 3-4 Stangen Frühlingszwiebeln
- 20 g Wakame Algen (*getrocknet*)
- 20-30 g Shiitake Pilze (*getrocknet*)
- 1 Pkg. Reisnudeln
- 1 kleine Chili
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Thai-Basilikum

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PORTION (FÜR 2 PORTIONEN)

Kalorien: 475 kcal
Protein: 45 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 50 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hähnchen schneiden, Pilze in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Chili waschen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein schneiden.

Schritt 2

Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl glasig anbraten, dann die Shiitake Pilze und die Proteinbeilage hinzugeben und kurz braten. Nebenbei 1 Liter Wasser zum Kochen bringen.

Schritt 3

Das Wasser hinzugeben

Schritt 4

Frühlingszwiebeln, Chili und die Algen hinzugeben. Suppe aufkochen lassen.

Schritt 5

Reisnudeln hinzugeben und kurz mitkochen lassen.

Schritt 6

Miso in etwas heißem Wasser auflösen und dann zur Suppe dazugeben.

Schritt 7

Mit gehackten Kräutern garnieren.

BULLGOGI, INGWER, KURKUMA, LEMONGRASS, KAFFIR

Tauche ein in die Aromen Asiens mit unserem Bulgogi-Rezept, angereichert mit der exotischen Würze von Ingwer, Kurkuma, Lemongrass und Kaffirblättern. Dieses traditionelle koreanische Gericht kombiniert zartes Rindfleisch mit einer reichhaltigen, aromatischen Marinade, die deinen Gaumen verzaubern wird. Ideal für ein geselliges Abendessen oder als besonderes Highlight deines Wochenendmenüs. Genieße einen Hauch von Asien in deiner Küche! Dazu passt am besten weißer Reis.

ZUTATEN

- 500 g dünn geschnittenes Rindfleisch (vorzugsweise von Weiderindern)
- 2 EL Tamari Sojasauce (oder Coconut Aminos für eine sojafreie Variante)
- 1 EL geriebener frischer Ingwer
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 Stängel Lemongrass
- Kultur Kimchi
- 4 Kaffirblätter
- 1 EL Honig oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1.

In einer großen Schüssel Sojasauce, Ingwer, Kurkuma, Lemongrass (in mittelgroße Stücke geschnitten und mit einem Messer etwas angedrückt), Kaffirblätter, Honig und Knoblauch zu einer Marinade vermengen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Schritt 2.

Das Rindfleisch in die Marinade geben und sicherstellen, dass jedes Stück gut

bedeckt ist. Die Schüssel abdecken und das Fleisch mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen, für optimale Ergebnisse über Nacht.

Schritt 3

Eine Grillpfanne oder einen Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Das marinierte Fleisch aus der Schüssel nehmen und überschüssige Marinade abschütteln.

Schritt 4

Das Fleisch in der heißen Pfanne oder auf dem Grill von jeder Seite 2-3 Minuten braten, bis es schön gebräunt und durchgegart ist.

Schritt 5

Vor dem Servieren die Ingwerstücke, Kaffirblätter und das Lemongrass herauspicken.

Schritt 6

Das Bulgogi mit dem Kimchi auf einem Teller anrichten und sofort servieren. Als Beilage eignet sich gedünstetes oder gebackenes Gemüse.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1200 kcal
Protein: 100 g
Fett: 60 g
Kohlenhydrate: 40 g

2-3 PORTIONEN

LEBER HACKPFANNE MIT SPECK & KAFFIRBLÄTTERN

Erlebe den herzhaften Genuss unserer Leber-Hackpfanne, verfeinert mit knusprigem Speck und dem unverwechselbaren Aroma von Kaffirblättern. Diese Kombination bringt nicht nur eine Vielfalt an Geschmacksnoten auf deinen Teller, sondern liefert auch eine hervorragende Proteinquelle. Perfekt für ein nahrhaftes Mittag- oder Abendessen, das deinen Körper stärkt und deinen Gaumen erfreut.

ZUTATEN

- 500 g gemischtes Hackfleisch
(*Weiderind und Weideschwein*)
- 250 g Leber, fein gehackt
(*vorzugsweise von Weiderindern*)
- 150 g Speck, in Würfel geschnitten
- Kulturkraut Pink
- 4 Kaffirblätter
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl oder Ghee
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

AUFWAND



4 PORTIONEN

Tipp: Für eine vollständige Mahlzeit kannst du die Leber-Hackpfanne mit einem frischen gedünstetem Gemüse servieren oder das folgende Rezept dazu kochen. Um den Geschmack zu intensivieren, empfehlen wir einen Schuss Apfelessig oder einen Spritzer Zitronensaft über das fertige Gericht zu geben.

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer großen Pfanne das Olivenöl oder Ghee auf mittlerer Hitze erhitzen. Den Speck hinzufügen und anbraten, bis er knusprig ist.

Schritt 2

Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

Schritt 3

Das Hackfleisch und die Leber zur Pfanne geben. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis das Fleisch vollständig durchgegart ist.

Schritt 4

Kaffirblätter hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Leber-Hackpfanne heiß servieren.

GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1870 kcal
Protein: 140 g
Fett: 120 g
Kohlenhydrate: 35 g

KÜRBISSUPPE

MIT KORINTHEN IN DER PFANNE

Die Kombination von herzhafter Leber-Hackpfanne, cremiger Kürbissuppe und süßen Korinthen bietet ein ausgewogenes Geschmackserlebnis, das reich an Nährstoffen und Aromen ist.

4 BEILAGEN-
PORTIONEN

ZUTATEN Kürbissuppe:

- 1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis, geschält, entkernt und gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 750 ml Knochenbrühe oder Gemüsebrühe (vorzugsweise vom Weiderind)
- 200 ml Kokosmilch ohne Zusätze
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise gemahlener Ingwer

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE ohne Leberhack

Kalorien: 1200 kcal
Protein: 100 g
Fett: 60 g
Kohlenhydrate: 40 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze glasig anbraten.

Schritt 2

Kürbiswürfel, Kurkuma und Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten.

Schritt 3

Mit Knochenbrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze und lasse die Suppe etwa 20 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Schritt 4

Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.

Schritt 5

Kokosmilch einrühren und die Suppe erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN Korinthen in der Pfanne:

- 100 g Korinthen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Zimt
- Salz nach Geschmack

AUFWAND



VEGETARISCH
MÖGLICH

ZUBEREITUNG

Schritt 1.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.

Schritt 2

Korinthen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie aufgehen und leicht karamellisieren.

Schritt 3

Mit einer Prise Zimt und Salz würzen.

Schritt 4

Die Korinthen über die Leber-Hackpfanne streuen, um ihr einen süß-würzigen Geschmack zu verleihen.

HÄHNCHEN GESCHNETZELTES MIT PILZEN, KOKOS

Dieses Gericht kombiniert die zarten Aromen des Hähnchens mit der cremigen Textur der Kokosmilch und dem erdigen Geschmack der Pilze. Kurkuma und Ingwer sorgen für eine würzige Note, während Kräuter dem Gericht Frische verleihen. Ideal als Hauptgericht, serviert mit Reissnudeln oder weißem Reis.

ZUTATEN

- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
- 300 g frische Pilze (*Champignons, Shiitake oder eine Mischung*), in Scheiben geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml), ohne Zusätze
- Kulturkraut Gold
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Ghee zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- Frischer Koriander oder Petersilie, gehackt, zum Garnieren

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1870 kcal
Protein: 140 g
Fett: 120 g
Kohlenhydrate: 35 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbruststreifen hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie

von allen Seiten goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Schritt 2

In derselben Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch mit etwas mehr Ghee anbraten, bis die Zwiebel glasig ist.

Schritt 3

Pilze hinzufügen und weiter anbraten, bis sie weich sind und beginnen, Feuchtigkeit zu verlieren.

Schritt 4

Kurkuma und Ingwer einrühren und mit den Pilzen gut vermischen.

Schritt 5

Die Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und die Soße etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Schritt 6

Die angebratenen Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 7

Das Hähnchengeschnetzelte noch einige Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen vollständig gar ist und die Aromen sich gut verbunden haben.

Schritt 8

Mit dem Kraut & frischem Koriander oder Petersilie garnieren und servieren.

2-3 PORTIONEN

KARTOFFEL LAUCH AUFLAUF MIT FETA



Aufläufe sind super leckere und sättigende Mahlzeiten, die du beliebig variieren kannst. Der große Vorteil: du musst nicht die ganze Zeit neben dem Herd stehen. Du kannst das Gericht einfach vorbereiten und dann, wenn es so weit ist, die Magie im Ofen passieren lassen. Diese Kombi ist ein echter Klassiker und schmeckt unfassbar lecker. Wenn du nach einer zusätzlichen Proteinquelle suchst, füge einfach noch Hackfleisch hinzu.

ZUTATEN Kürbissuppe:

- 500 g Kartoffeln
- 200 g Lauch
- 100 ml Kokosmilch
- 80g Mozzarella (*bei Laktoseunverträglichkeit weglassen oder durch mehr Feta ersetzen*)
- 100g Feta (*aus Schafs-/Ziegenmilch*)
- ½ Knoblauchzehe
- 1-2 TL Salz
- Prise Pfeffer
- Muskatnuss gerieben

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PORTION (FÜR 2 PORTIONEN)

Kalorien: 715 kcal
Protein: 22 g
Fett: 40.5 g
Kohlenhydrate: 63 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kartoffeln schälen, waschen und in schmale Scheiben schneiden. Anschließend 10 Minuten in Salzwasser kochen.

Schritt 2

Den Lauch in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen, fein würfeln. Den Feta zerbröseln.

Schritt 3

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schritt 4

Die Knoblauchwürfel zur Kokosmilch geben und diese kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schritt 5

Die Kartoffeln mit dem Lauch und dem Feta in der Auflaufform verteilen, mit der Kokosmilch begießen und mit der Mozzarella garnieren. Den Auflauf für ca. 30 Minuten in den Backofen geben.

Schritt 6

Den fertigen Auflauf mit Petersilie garnieren.

MARONEN- ZUCCHINI-PFANNE MIT TOFU



Eine nahrhafte Mischung aus Maronen, Kürbis und Zucchini, reich an guten Ballaststoffen und Vitaminen. Maronen bieten eine einzigartige Quelle für gesunde Kohlenhydrate und Zucchini fügen wichtige Vitamine hinzu. Tofu ist nicht nur reich an pflanzlichem Protein, sondern auch vielseitig in der Zubereitung und fügt dem Gericht eine angenehme Textur hinzu.

ZUTATEN

- 1 Tasse Maronen
- 1 Zucchini
- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 200 g Tofu (Alnatura Eigenmarke)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Tamari Sojasauce
- etwas Thymian & Rosmarin

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 835 kcal
Protein: 29 g
Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 128 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kürbis & Tofu in kleine Würfel schneiden und beiseitelegen.

Schritt 2

Zucchini ebenfalls in Würfel schneiden, Maronen grob hacken.

Schritt 3

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu auf mittlerer Hitze anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Das kann ruhig 5-7 Minuten dauern.

Schritt 4

Kürbis dazugeben und 5 Minuten dünst lassen.

Schritt 5

Zucchini und Maronen hinzufügen und alles zusammen braten, bis das Gemüse weich ist.

Schritt 6

Mit Sojasauce ablöschen und den Kräutern abschmecken und servieren.

2 PORTIONEN

GEFÜLLTE PAPRIKA

MIT QUINOA UND GRÜNEN BOHNEN

Diese gefüllten Paprika sind nicht nur eine schmackhafte Mahlzeit, sondern auch eine ausgezeichnete Quelle für Proteine. Die Kombination aus Quinoa und grünen Bohnen sorgt für einen hohen Proteingehalt, während die Paprikaschoten eine gesunde Portion Vitamine und Antioxidantien liefern. Die Tomatensoße verleiht den gefüllten Paprikaschoten eine köstliche Note und macht dieses Rezept zu einer gesunden Wahl für die ganze Familie.

ZUTATEN

- 4 Paprikaschoten
(verschiedene Farben)
- 1 Tasse Quinoa
- 1 Tasse grüne Bohnen, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Tasse passierte Tomaten
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse geriebener Käse (optional)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1200 kcal
Protein: 42 g
Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 178 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Paprikaschoten halbieren und die Kerne und Samen entfernen. Die Hälften in eine Backform legen.

Schritt 2

Quinoa nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe und Wasser kochen und beiseite stellen. Am besten vorher über Nacht in Wasser einweichen.

Schritt 3

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

Schritt 4

Die grünen Bohnen hinzufügen und für einige Minuten anbraten.

Schritt 5

Den gekochten Quinoa und das Paprikapulver unterrühren und mit den passierten Tomaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 6

Die Mischung gleichmäßig in die Paprikahälften füllen.

Schritt 7

Die Backform mit Aluminiumfolie abdecken und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius (Umluft) für etwa 30-40 Minuten backen, bis die Paprika weich sind.

Schritt 8

Nach Belieben geriebenen Käse darüber streuen und weitere 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.



The background is white and filled with various small, dark blue decorative elements. These include solid dots of different sizes, short diagonal dashes, and a few small, stylized shapes that resemble confetti or tiny flowers. The text is centered and slanted upwards from left to right.

SNACKS INTENSIV

OBSTSALAT MIT HONIG



ZUTATEN

- Auswahl an erlaubten Früchten
(z.B. Äpfel, Orangen, Ananas,
Beeren, etc.)
- 1-2 EL Honig

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Früchte waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer Schüssel mischen und mit Honig beträufeln. Vor dem Servieren gut umrühren, damit der Honig sich verteilt.

KOKOSMILCHREIS

ZUTATEN

- 1 Tasse Rundkornreis
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO PORTION (FÜR 2 PORTIONEN):

Kalorien: 615 kcal
Protein: 6 g
Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 90 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis in einem Topf mit Kokosmilch und einer Prise Salz zum Kochen bringen.

Schritt 2

Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Reis weich ist und die Kokosmilch aufgesogen hat.

Schritt 3

Honig und Zimt unterrühren.

Schritt 4

Warm oder kalt servieren.



KOCHBANANEN CHIPS



ZUTATEN

- 2 grüne Kochbananen
- Ghee oder Talg zum Frittieren
- Salz

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kochbananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 2

Ghee oder Talg in einer Pfanne erhitzen und die Bananenscheiben darin frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Schritt 3

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.

BEEREN MIT HONIG UND VANILLE

ZUTATEN

- Auswahl an Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt

AUFWAND



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Beeren waschen und in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Honig und Vanilleextrakt darüberträufeln und vorsichtig umrühren.

Schritt 3

Sofort servieren oder im Kühlschrank durchziehen lassen.

BERRY BOWL



ZUTATEN

- Auswahl an Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 Banane, in Scheiben geschnitten
- 1/2 Tasse Kokosmilch
- 1 EL Honig

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 400 kcal
Protein: 4 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 70 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Beeren und Bananenscheiben in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Kokosmilch und Honig darübergeben und vorsichtig umrühren.

Schritt 3

Mit Nüssen oder Samen garnieren und servieren.

1 PORTION

PANNA COCO

(PANNA COTTA MIT KOKOSMILCH)

REZEPTBUCH

ZUTATEN

- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 TL Gelatinepulver vom Rind
(oder Agar-Agar für eine vegetarische Variante)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 955 kcal
Protein: 14 g
Fett: 84 g
Kohlenhydrate: 43.5 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1.

Gelatinepulver vom Rind in etwas kaltem Wasser einweichen.

Schritt 2

Kokosmilch in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen.

Schritt 3

Honig und Vanilleextrakt hinzufügen und gut verrühren.

Schritt 4

Gelatine unter Rühren in der warmen Kokosmilch auflösen.

Schritt 5

Die Mischung in Förmchen füllen und im Kühlschrank mindestens 4 Stunden fest werden lassen.

Schritt 6

Zum Servieren die Panna Coco aus den Förmchen stürzen und nach Wunsch garnieren.

VEGETARISCH
MÖGLICH

4 PORTIONEN

BERRY SMOOTHIE

Starte deinen Tag mit einem Energiekick aus unserer Smoothie-Bowl! Diese farbenfrohe Kreation vereint süße Himbeeren, saftige wilde Heidelbeeren und eine reife Banane mit cremiger Kokosmilch, die deinen Morgen nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft macht. Ein Spritzer Zitrone oder Limette sorgt für eine frische Note, während Zimt und MCT-Öl zusätzlichen Geschmack und Energie liefern. Abgerundet wird diese Bowl mit einem gesunden Löffel Kollagenpulver und Kokosflocken – perfekt für einen leckeren und nährstoffreichen Start in den Tag!

ZUTATEN

- 100 g Himbeeren
- 100g wilde Heidelbeeren
- 1 Banane
- 100 ml Kokosmilch
ein Schuss Zitrone/Limette
- ½ TL Zimt
- 1 EL MCT-Öl
- 1 EL Kokosflocken
- Prise Salz
- 2-3 EL Kollagenpulver/ [Proteinpulver](#) (bitte klicken)

ZUBEREITUNG

Alles in einem Mixer zu einer homogenen Masse pürieren und zum Schluss noch mit Obst & Kokosflocken garnieren.

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 530 kcal
Protein: 20 g
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 60 g







SNACKS SANFT

DATTELN IM SPECKMANTEL MIT KÄSE

Dieser köstliche Leckerbissen kombiniert die natürliche Süße der Datteln mit dem salzigen, rauchigen Aroma des Specks und der cremigen Fülle des Käses. Es ist der perfekte Snack für gesellige Abende oder als besonderer Gaumenschmaus bei einer Party. Einfach in der Zubereitung und unglaublich lecker – diese kleinen Häppchen werden bei euren Gästen sicher für Begeisterung sorgen!

ZUTATEN

- 12 Datteln (*entsteint*)
- 6 Scheiben Speck (*vorzugsweise vom Weideschwein*)
- 60 g Käse deiner Wahl (*z.B. Ziegenkäse, Blauschimmelkäse oder Feta*), in kleine Stücke geschnitten
- Zahnstocher

AUFWAND



NÄHRWERTE PRO STÜCK (FÜR 12 STÜCK)

Kalorien: 65 kcal
Protein: 1.7 g
Fett: 4.2 g
Kohlenhydrate: 5 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Heize den Ofen auf 180°C vor.

Schritt 2

Schneide die Speckscheiben längs in zwei Hälften.

Schritt 3

Mach einen kleinen Schnitt in jede Dattel und fülle sie mit einem Stück Käse.

Schritt 4

Wickel nun jede gefüllte Dattel mit einer halben Speckscheibe und befestige sie mit einem Zahnstocher.

Schritt 5

Lege die Datteln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Schritt 6

Backe die Datteln für etwa 15–20 Minuten im Ofen, oder bis der Speck knusprig und goldbraun ist. Lass sie kurz abkühlen, bevor du sie servierst.

Schritt 7

Genieße diese köstlichen Häppchen warm oder kalt – sie sind in jedem Fall ein Gaumenschmaus!

KAKAO BOWL

Diese Kakaobowl ist nicht nur köstlich, sondern auch reich an Proteinen und enthält wenige Kohlenhydrate. In diesem Rezept kombinieren wir die natürliche Süße von Bananen und Datteln mit der Cremigkeit von Avocado und dem reichhaltigen Geschmack von Kakao. Eine perfekte Mischung, um den Tag mit Energie und gutem Geschmack zu starten!

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 1 reife Avocado
- 1 Dattel, entsteint
- 2 Esslöffel Kakaopulver, ungesüßt
- Eine Prise Zimt
- 250 ml Wasser oder Kokosmilch für zusätzliche Cremigkeit
- optional Proteinpulver

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 540 kcal
Protein: 6 g
Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 70 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Banane, Avocado und Dattel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Schritt 2

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Füge das Kakaopulver und eine Prise Zimt hinzu.

Schritt 3

Mixe alles, bis eine glatte und cremige Masse entsteht. Je nach gewünschter Konsistenz kannst du mehr Wasser oder Kokosmilch hinzufügen.

Schritt 4

Gieße die Mischung in eine Schüssel.



Für einen zusätzlichen Protein-Kick kannst du ein proteinreiches Topping wie z.B. einen Löffel griechischen Joghurt oder Quark hinzufügen. Dieses Rezept ist ideal für ein nahrhaftes Frühstück oder einen gesunden Snack zwischendurch. Es ist nicht nur nährstoffreich, sondern auch eine Freude für den Gaumen. Genieße diese leckere Kakaobowl als Snack, Nachtisch oder Beilage zu deinem Frühstück.



**LOW
CARB
INTENSIV**

RÜHREI MIT BACON

Dieses einfache und dennoch unwiderstehlich leckere Gericht ist der perfekte Start in den Tag für alle, die es herzhaft mögen. Mit frischen Eiern und hochwertigem Weide-Schweinefleisch garantieren wir euch ein geschmackvolles und sättigendes Frühstückserlebnis. Das Geheimnis eines perfekten Rühreis liegt in seiner leichten und fluffigen Konsistenz, die durch das sanfte Rühren während des Kochens erreicht wird. Zusammen mit knusprigem Bacon und einem Hauch von Ghee, bekommt ihr eine Kombination, die nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch Energie für den Tag liefert. Als leichtere Version funktioniert das Rezept auch ohne Bacon und stattdessen mit Gemüse deiner Wahl.

ZUTATEN

- 3 große Eier
- 4 Scheiben Bacon
(Weide-Schweinefleisch)
- 1 EL Ghee
- Salz nach Geschmack

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 510 kcal
Protein: 30 g
Fett: 43 g
Kohlenhydrate: 1.5 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Bacon in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten. Herausnehmen und beiseitelegen.

Schritt 2

In derselben Pfanne Ghee erhitzen. Eier aufschlagen und verquirlen, dann in die Pfanne geben.

Schritt 3

Unter gelegentlichem Rühren die Eier stocken lassen. Mit Salz würzen.

Schritt 4

Das Rührei zusammen mit dem knusprigen Bacon servieren.

1 PORTION

EI-AVOCADO SALAT



Dieser einfache, aber nahrhafte Salat kombiniert die reichen Proteine und gesunden Fette von Eiern und Avocado. Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten alle neun essentiellen Aminosäuren. Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, die gut für das Herz sind.

ZUTATEN

- 2 hartgekochte Eier
- 1 reife Avocado
- 1 EL Olivenöl
- Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 482 kcal
Protein: 14 g
Fett: 44 g
Kohlenhydrate: 6 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Eier hart kochen, schälen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen und würfeln. Eier und Avocado mischen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz abschmecken.

FRÜHSTÜCKSOMELETT MIT GARNELEN



Dieses Omelett versorgt dich mit wertvollen Proteinen und Nährstoffen und ist mal was anderes im Vergleich zum Standard-Omelett. Perfekt für alle, die morgens gerne etwas Herzhaftes genießen und dabei nicht auf eine gesunde Ernährung verzichten möchten. Die Kombination aus Eiern, Garnelen und Zucchini sind nicht nur ein Gaumen-, sondern auch ein Augenschmaus. Dazu noch ein paar frische Kräuter, und du hast ein Frühstück, das dir den ganzen Tag über Energie liefert.

ZUTATEN

- 4 große Eier
- 100g Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz nach Geschmack
- Frische Kräuter (wie Dill oder Petersilie)

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 418 kcal
Protein: 38 g
Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 4 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

In einer Schüssel die Eier verquirlen und mit Salz würzen.

Schritt 2

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben leicht anbraten.

Schritt 3

Die Garnelen hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie rosa sind.

Schritt 4

Gieße die Eier über die Garnelen und Zucchini.

Schritt 5

Reduziere die Hitze und lasse das Omelett stocken, bis die Eier fest sind.

Schritt 6

Mit frischen Kräutern garnieren und servieren.



PANIERTER FISCH IN KOKOS



Tauche ein in die exotische Welt der Kokosnuss mit diesem knusprig panierten Fischrezept. Perfekt für eine schnelle und gesunde Mahlzeit, bietet dieser Fisch eine leckere Kombination aus zartem Fleisch und einer knackigen Kokoskruste. Ideal für diejenigen, die eine glutenfreie und proteinreiche Mahlzeit suchen.

Für 2 Personen | Aktiv: 25 Minuten | Insgesamt: 30 Minuten

ZUTATEN

- 300 g weißen Fisch, z.B. Kabeljau, Seelachs, Seehecht
- 40 g Kokosmehl
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Salz
- 250 ml Kokosmilch
- 40 g Kokosraspeln
- 2 EL Kokosöl

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1060 kcal
Protein: 56 g
Fett: 76 g
Kohlenhydrate: 22 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Fisch waschen, trocknen und gegebenenfalls von Gräten befreien. In Filets schneiden.

Schritt 2

Die Panierzutaten in 3 tiefen Tellern anrichten: In einem Teller Kokosmehl, Ingwerpulver und Salz vermischen. In einen zweiten Teller Kokosmilch füllen. In den dritten Teller Kokosraspeln geben.

Schritt 3

Jetzt die Fischstreifen in folgender Reihenfolge panieren: Erst in Kokosmilch wenden, dann in Kokosmehl, zurück in die Kokosmilch und zum Schluss in den Teller mit Kokosraspeln geben. Die Panade darf schön dick werden.

Schritt 4

Kokosöl in Pfanne erhitzen. Dann den panierten Fisch darin anbraten, je nach Dicke für etwa 5 Minuten. Wenn die Kruste schön braun geworden ist, wenden und die andere Seite braten. Man sollte den Fisch nur einmal wenden, da er sonst die Kruste verliert.

2 PERSONEN





LOW CARB MEDIUM



RÜHREI MIT BACON UND SAUREN GURKEN

Rührei mit Bacon und sauren Gurken ist ein klassisches Frühstück mit einem erfrischenden Twist. Die Kombination aus dem herzhaften Geschmack des Bacons und der frischen, leicht säuerlichen Note der Gurken schafft ein ausgewogenes und köstliches Gericht. Für mehr Kohlenhydrate füge gerne Bratkartoffeln hinzu.

ZUTATEN

- 3 große Eier
- 4 Scheiben Bacon
- 1/4 Tasse saure Gurken, gewürfelt
- Salz nach Geschmack
- 1 EL Butter oder Öl für die Pfanne

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 603 kcal
Protein: 31 g
Fett: 51 g
Kohlenhydrate: 3 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Bacon in einer Pfanne knusprig braten und beiseitelegen.

Schritt 2

In einer Schüssel Eier verquirlen und salzen.

Schritt 3

Butter oder Öl in der Pfanne erhitzen und die verquirlten Eier hinzufügen.

Schritt 4

Rühren, bis die Eier stocken, aber noch saftig sind.

Schritt 5

Gebratenen Bacon und gewürfelte saure Gurken unterheben. Sofort servieren.

1 PORTION

SPIEGELEI MIT BROKKOLI



Ein Spiegelei mit Brokkoli ist eine einfache, gesunde und schmackhafte Möglichkeit, deinen Tag zu beginnen. Brokkoli, ein Kreuzblütler, ist reich an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Kombiniert mit der Proteinquelle aus dem Ei, ergibt sich ein ausgewogenes und nährstoffreiches Gericht. Diese Kombination bietet einen großartigen Start in den Tag mit einer guten Balance aus Protein und Gemüse. Ideal für ein schnelles Frühstück oder eine leichte Mahlzeit. Wenn du mehr Kohlenhydrate in deiner Mahlzeit haben möchtest, kannst du noch Süßkartoffeln oder Kartoffeln dazugeben.

ZUTATEN

- 3 große Eier
- 1 handvoll Brokkoliröschen
- Kulturkraut Pink (oder anderes nicht pasteurisiertes Gemüseferment)
- 1 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 363 kcal
 Protein: 19 g
 Fett: 29 g
 Kohlenhydrate: 5 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Brokkoli in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, bis er zart ist.

Schritt 2

Die Eier vorsichtig aufschlagen und neben dem Brokkoli in die Pfanne geben.

Schritt 3

Bei niedriger Hitze braten, bis das Eiweiß fest und das Eigelb noch leicht flüssig ist.

Schritt 4

Mit Salz würzen und sofort servieren.



LACHS-SPARGEL PÄCKCHEN



Dieses Rezept für Wildlachsfilets mit grünem Spargel ist nicht nur unglaublich lecker, sondern auch ein wahrer Gesundheitsbooster. Wildlachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und gut für Herz und Gehirn sind. Der grüne Spargel liefert wertvolle Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin K und Folsäure, die die Knochengesundheit unterstützen und das Immunsystem stärken. Zucchini ist kalorienarm und enthält Antioxidantien, die helfen, den Körper zu entgiften und die Haut gesund zu halten. Zusammen mit dem frischen Zitronensaft und Thymian wird dieses Gericht zu einer leichten, nährstoffreichen Mahlzeit, die nicht nur den Gaumen erfreut, sondern auch das Wohlbefinden fördert.

Es lässt sich sowohl im Backofen als auch auf dem Grill zubereiten und eignet sich somit auch für die frühe Grillsaison.

Für 2 Personen | Aktiv: 10 Minuten | Insgesamt: 30 Minuten

ZUTATEN

- 2 Wildlachsfilets
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Zucchini
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Prise Salz
- 0.5 TL Thymian

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 550 kcal
Protein: 70 g
Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 20 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zuerst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Schritt 2

Zwei Backpapierbögen zu Schiffchen falten und eventuell mit Küchengarn festigen. Es soll möglichst kein Saft ausrinnen.

Schritt 3

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder ganz lassen.

Schritt 4

Je ein Lachsfilet und die Hälfte des Gemüses darin verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Thymian würzen.

Schritt 5

Die Päckchen leicht geöffnet in einer ofenfesten Form in den Backofen stellen und etwa 20 Minuten lang backen oder bis der Lachs gar ist.



SPARGEL MIT SAUCE HOLLANDAISE

Dieses Rezept für Spargel mit Sauce Hollandaise ist ein echter Klassiker und ein Highlight der Frühlingsküche. Die Kombination aus zartem weißen Spargel, würzigem Rinderschinken und einer cremigen Sauce Hollandaise sorgt für ein unvergessliches Geschmackserlebnis. Perfekt für ein festliches Dinner oder einen besonderen Anlass.

Für 2 Personen | Aktiv: 30 Minuten | Insgesamt: 40 Minuten

ZUTATEN

- 10 weiße Spargelstangen
- 10 Scheiben Rinderschinken
- 160 g Butter
- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz

KÜCHENZUBEHÖR

- Rührgerät

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1380 kcal
Protein: 50 g
Fett: 122 g
Kohlenhydrate: 16 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Spargel sauber schälen. Trick hierbei: Von oben nach unten schälen und danach erst das Ende des Spargels abschneiden. Dann für 7 Minuten in kochendes Wasser legen.

Schritt 2

Für die Sauce die Butter in einem Topf auf dem Herd auf geringer Hitze zerlassen – die Butter darf auf keinen Fall heiß sein.

Schritt 3

Währenddessen Eigelb, Wasser und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und ins Wasserbad stellen.

Schritt 4

Jetzt mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Aus dem Wasserbad nehmen und erst teelöffelweise, dann langsam esslöffelweise die Butter unterrühren und mit dem Handrührgerätiterrühren. Sauce würzen.

Schritt 5

Spargel mit dem Schinken einwickeln und mit der Sauce übergießen – fertig.

2 PERSONEN

SPARGEL LACHS BOWL

Diese Spargel-Lachs-Bowl ist eine leichte und gesunde Mahlzeit, die sich schnell zubereiten lässt. Der grüne Spargel, der Räucherlachs und die Avocado liefern wertvolle Nährstoffe und Omega-3-Fettsäuren. Mit einem frischen Dressing aus Zitronensaft, Apfelessig und Olivenöl wird diese Bowl zu einem echten Geschmackserlebnis.

Für 1 Person | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 15 Minuten

ZUTATEN

- 8 Stiele grüner Spargel
- 90 g Räucherlachs
- 1 Avocado
- 1 Handvoll grüner Salat
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- 1 Prise Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 500 kcal
Protein: 17 g
Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 18 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Spargel von den holzigen Enden befreien, in Stücke schneiden und für 7 Minuten bissfest kochen.

Schritt 2

Avocado halbieren, Fruchtfleisch mit dem Löffel ausheben und in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Salat in Streifen schneiden und waschen.

Schritt 4

Räucherlachs in Streifen schneiden.



1 PERSON

KRAFTBOULETTEN MIT LEBER

Dieses Rezept kombiniert Hackfleisch mit Leber, was einen hohen Nährwert und einen kräftigen Geschmack garantiert. Es ist eine proteinreiche und sättigende Mahlzeit. Dazu passen beispielsweise Kartoffeln, Ofengemüse oder Ofenkürbis.

ZUTATEN

- 500g gemischtes Hackfleisch (*Weiderind und Schwein*)
- 200g Leber (*nach Wahl, fein gehackt*)
- Kulturkraut Pink
- 1 Ei
- Salz, Thymian
- Ghee oder Rindertalg zum Braten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1920 kcal
Protein: 155 g
Fett: 135 g
Kohlenhydrate: 2 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hackfleisch, fein gehackte Leber und Ei in einer Schüssel gut vermischen.

Schritt 2

Mit Salz und Thymian würzen.

Schritt 3

Aus der Mischung kleine Bouletten formen.

Schritt 4

In einer Pfanne Ghee oder Rindertalg erhitzen und die Bouletten von beiden Seiten goldbraun braten. Heiß servieren.



BROKKOLI-KÄSE-AUFLAUF MIT KALBSGESCHNETZELTEM

Dieser Brokkoli-Käse-Auflauf mit Kalbsgeschnetzeltem ist ein wahres Kraftpaket. Kalbfleisch ist reich an hochwertigem Protein und enthält wichtige Mineralien wie Eisen und Zink. Brokkoli, ein Superstar unter den Gemüsen, ist vollgepackt mit Vitaminen (insbesondere Vitamin C und K), Folsäure und Antioxidantien. Der Rohmilchkäse bringt nicht nur Geschmack, sondern auch eine gute Dosis Calcium und wertvolle Fette. Zusammen ergibt sich ein nährstoffreiches Gericht, das nicht nur satt macht, sondern auch vielfältige gesundheitliche Vorteile bietet. Ideal für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung!

ZUTATEN

- 300g Kalbsgeschnetzeltes
- 1 großer Brokkoli, in Röschen geschnitten
- 100g Rohmilchkäse (*Schaf, Ziege oder Büffel*), gerieben
- 200ml Knochenbrühe
- 2 EL Ghee
- 1 EL Olivenöl virgin
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Salz

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1550 kcal
Protein: 110 g
Fett: 110 g
Kohlenhydrate: 15 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Brokkoliröschen in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen.

Schritt 3

In einer Pfanne das Ghee erhitzen und das Kalbsgeschnetzelte anbraten, bis es goldbraun ist. Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.

Schritt 4

Brokkoli in eine Auflaufform geben, das Fleisch darüber verteilen.

Schritt 5

Knochenbrühe in die Pfanne geben, aufkochen und über das Fleisch und Brokkoli gießen.

Schritt 6

Mit geriebenem Käse bestreuen.

Schritt 7

Im Ofen ca. 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

2 PORTIONEN



LOW CARB SANFT

BURGER OHNE BROT



Dieser Burger ohne Brot ist eine kohlenhydratarme Alternative zu traditionellen Burgern und eignet sich perfekt für eine ausgewogene Mahlzeit. Anstatt eines Brötchens wird der Burger mit Selleriescheiben, Salat und Gurkenscheiben angerichtet. Das Rinderhackfleisch sorgt für eine gute Portion Protein.

Für 3 Personen | Aktiv: 10 Minuten | Insgesamt: 20 Minuten

ZUTATEN

- 600 g Weide- oder Bio-Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 0.5 Gurke
- 0.5 Knollensellerie
- 1 sehr große Gemüsezwiebel
- 2 Handvoll Salatblätter nach Wahl (Rucola, Feldsalat, etc.)
- opt. Tomatenmark/Senf

AUFWAND



NÄHRWERTE pro Person (für 3 Personen)

Kalorien: 640 kcal
Protein: 40 g
Fett: 50 g
Kohlenhydrate: 10 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Hackfleisch mit der klein geschnittenen Zwiebel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Bouletten formen und in der heißen Pfanne mit Olivenöl braten.

Schritt 2

Zwiebel in Scheiben schneiden.

Schritt 3

Sellerie in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Schritt 4

Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Schritt 5

Zwiebelringe in einer Pfanne in Olivenöl etwa 5 Minuten anbraten.

Schritt 6

Selleriescheiben in Olivenöl beidseitig jeweils 2 Minuten anbraten.

Schritt 7

Burger ohne Brot anrichten: Selleriescheibe, dann grüner Salat, darüber die Boulette, Gurkenscheiben, Zwiebeln und wieder eine Selleriescheibe.

Schritt 8

Bei Bedarf kann noch etwas Senf oder Tomatenmark auf das Patty gegeben werden.

VEGETARISCHE SOMMERROLLEN



Diese vegetarischen Sommerrollen sind nicht nur gesund, sondern auch unglaublich lecker und erfrischend. Gefüllt mit frischem Gemüse, Tempeh und Kimchi, bieten sie eine Fülle an Vitaminen und Probiotika. Der cremige Tahini-Dip rundet das Gericht perfekt ab.

Für 2 Personen | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 15 Minuten

ZUTATEN

- 10 Blätter Romanasalat/ Blattsalat
- 2 Karotten
- 1 Gurke
- 1 Avocado
- 1 Mango
- 50g Kimchi
- 100g Tempeh
- 1 EL Ghee

für den Dip

- 50 g Tahini
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL Zwiebelpulver
- 0.5 TL Knoblauchpulver
- 1 Zitrone
- 30 ml Wasser

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 990 kcal
Protein: 30 g
Fett: 64 g
Kohlenhydrate: 80 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Salatblätter vorsichtig waschen und trocken tupfen.

Schritt 2

Karotte, Gurke, Avocado, Mango und Tempeh in feine Streifen schneiden.

Schritt 3

Tempeh in etwas Ghee anbraten.

Schritt 4

Ein Salatblatt auslegen und Gemüsestreifen, Tempeh & Kimchi mittig platzieren. Vorsicht, die Röllchen nicht überfüllen!

Schritt 5

Das Salatblatt zuerst an der Ober- und Unterseite einklappen, dann vollständig einrollen.

Schritt 6

Für den Dip alle Zutaten miteinander vermischen.

Schritt 7

Große Röllchen können vorsichtig in der Mitte durchgeschnitten werden, kleine Röllchen können als Ganzes gedippt und verzehrt werden.

2 PERSONEN

VEGETARISCHER FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

Dieser vegetarische Frühstücksauflauf ist eine großartige Möglichkeit, den Tag mit einer nahrhaften und sättigenden Mahlzeit zu beginnen. Mit einer Mischung aus Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini und Eiern bietet er eine gute Balance aus Proteinen und Gemüse. Perfekt für ein gemeinsames Frühstück oder Brunch.

Für 6 Personen | Aktiv: 20 Minuten | Insgesamt: 60 Minuten

ZUTATEN

- 0.5 Blumenkohl
- 0.5 Brokkoli
- 0.5 Zucchini
- 4 Pilze
- 9 Eier
- 1 TL Paprikagewürz
- 2 Prise(n) Salz, Pfeffer
- etwas Butter zum Einfetten

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 810 kcal
Protein: 60 g
Fett: 51 g
Kohlenhydrate: 27 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Gemüse waschen und klein schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 20 Minuten in den Ofen geben, bis das Gemüse weich ist.

Schritt 3

Eier verquirlen und mit Paprikagewürz, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 4

Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben und mit der Eiermasse übergießen. Für 30 Minuten in den Ofen geben, bis die Eier gestockt sind.



6 PERSONEN

VEGETARISCH GEFÜLLTE PAPRIKA

Diese vegetarisch gefüllten Paprika sind ein Fest für die Sinne und eine leichte, aber nahrhafte Mahlzeit. Die Kombination aus frischen Karotten, Champignons, Spinat und Eiern sorgt für eine gute Balance aus Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen. Perfekt für ein gesundes Mittag- oder Abendessen.

Für 2 Personen | Aktiv: 20 Minuten | Insgesamt: 65 Minuten

ZUTATEN

- 2 Paprika
- 1 Karotte
- 1 Handvoll Champignons
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 3 Eier
- ein paar frische Kräuter (z.B. Minze)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 370 kcal
Protein: 21 g
Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 24 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Die Stiele von den Paprika kreisrund heraus schneiden und die Kerne entfernen.

Schritt 3

Karotte schälen und raspeln.

Schritt 4

Champignons abreiben und würfeln.

Schritt 5

Spinat waschen und in kleine Stücke schneiden.

Schritt 6

Karottenraspel, Champignons, Spinat, Eier und Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.

Schritt 7

Die Masse in die ausgehöhlten Paprika füllen.

Schritt 8

Für 45 Minuten im Ofen garen lassen, bis die Eier gestockt sind und die Paprika weich geworden ist.

Schritt 9

Zum Schluss mit der Minze garnieren.



CHEVAPE MIT ZATZIKI

Entdecke die köstliche Welt der Balkanküche mit unserem Rezept für Chevape mit Zatziki. Diese saftigen, gewürzten Hackfleischröllchen, serviert mit einem erfrischenden, cremigen Zatziki, sind eine perfekte Kombination aus Protein, Geschmack und gesunden Fetten. Serviere die Chevape mit einem Klecks Zatziki. Für zusätzlichen Geschmack und eine Extraportion gesunder Fette kannst du noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Dazu passen Kartoffeln oder weißer Reis.

ZUTATEN für Chevape:

- 500g gemischtes Hackfleisch
(*halb Rind, halb Lamm*)
- 1 Ei
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1/2 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Knoblauchpulver
(*optional, falls verträglich*)
- 1 EL Ghee oder Rindertalg zum Braten

ZUTATEN für Zatziki:

- 250g griechischer Joghurt
(*laktosefrei, falls erforderlich*)
- 1 kleine Gurke, geraspelt und entwässert
- 1 EL frisch gehackter Dill
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 TL Zitronensaft

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1600 kcal
Protein: 120 g
Fett: 120 g
Kohlenhydrate: 20 g

ZUBEREITUNG Chevape:

Schritt 1

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Petersilie, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver dazugeben.

Schritt 2

Alle Zutaten gut vermischen und kleine, fingerdicke Würstchen formen.

Schritt 3

Ghee oder Rindertalg in einer Pfanne erhitzen und die Chevape bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

ZUBEREITUNG Zatziki:

Schritt 1

Griechischen Joghurt in eine Schüssel geben.

Schritt 2

Gurke raspeln und überschüssiges Wasser ausdrücken, dann zum Joghurt geben.

Schritt 3

Dill, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren.





**TO GO
INTENSIV**

KLASSISCHE FRITTATA

Die klassische Frittata ist ein nährstoffreiches Frühstück oder Mittagessen, das mit buntem Gemüse und Eiern zubereitet wird und sich sehr gut für unterwegs eignet. Mit nur 285 Kalorien pro Portion liefert dieses Gericht 17 g Protein, 19 g Fett und 9 g Kohlenhydrate, was es zu einer hervorragenden Wahl für eine ausgewogene und nahrhafte Mahlzeit macht. Die Kombination aus Zucchini, Karotte und Süßkartoffel sorgt für eine gute Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Für 2 Personen | Aktiv: 25 Minuten | Insgesamt: 45 Minuten

ZUTATEN

- 6 Eier
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 kleine Süßkartoffel
- 2 Prise Salz
- Prise italienische Kräuter
- 1 EL Kokosöl

KÜCHENZUBEHÖR

- Ofenfeste Pfanne

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 570 kcal
Protein: 34 g
Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 18 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Gemüse vorbereiten: Waschen oder schälen, alles in Würfel schneiden.

Schritt 3

Gemüsewürfel in einer ofenfesten Pfanne in Kokosöl für gute 5 Minuten anschwitzen. Mit Salz & den Kräutern würzen.

Schritt 4

Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und über das Gemüse gießen.

Schritt 5

Frittata kurz auf dem Herd stocken lassen, dann in den Ofen geben und für 20 Minuten im Ofen lassen, bis die Eier vollständig gestockt sind.

Schritt 6

Alternativ kannst du auch das Gemüse erst andünsten und es dann mit den Eiern in einer ofenfesten Form backen.



MÖHREN HACKFLEISCH MUFFINS

Diese Möhren-Hackfleisch-Muffins sind perfekt als herzhafte Snack- oder Hauptgerichtoption und lassen sich super gut für unterwegs oder das Büro mitnehmen. Mit 86 Kalorien pro Muffin bieten sie eine gute Quelle für Protein (4 g) und gesunde Fette (5 g). Diese Muffins sind kohlenhydratarm (5 g pro Muffin) und ideal für eine Intensiv Diät. Die Kombination aus Karotten und Hackfleisch sorgt für eine leckere und sättigende Mahlzeit.

Für 12 Stück | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 65 Minuten

ZUTATEN

- 400 g Karotten
- 200 g Hackfleisch
- 2 Eier
- 2 TL italienische Kräuter
- 1 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

KÜCHENZUBEHÖR

- Muffinformen

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Für 12 Stück

Kalorien: 1030 kcal
Protein: 50 g
Fett: 60 g
Kohlenhydrate: 60 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Karotten schälen und in der Küchenmaschine fein raspeln.

Schritt 3

Hackfleisch in Ghee anbraten.

Schritt 4

Eier und Salz mit dem Mixer schaumig schlagen, dann Salz und die Kräuter hinzugeben. Gebratenes Hackfleisch und Karottenraspel unterheben.

Schritt 5

Alles in die gefetteten oder mit Papier ausgelegten Muffinformen geben.

Schritt 6

Bei 180 Grad ca. 50 min backen.







**TO GO
MEDIUM**

KARTOFFEL PANCAKES

8 STÜCK

Diese Kartoffel Pancakes sind eine köstliche und sättigende Option für ein herzhaftes Frühstück oder Abendessen. Hergestellt aus mehligkochenden Kartoffeln und Maniokmehl, bieten sie eine glutenfreie Alternative zu herkömmlichen Pfannkuchen. Mit einer feinen Note von Kokosmilch und Olivenöl sind sie außerdem reich an gesunden Fetten.

8 Stück | Aktiv: 45 Minuten | Insgesamt: 45 Minuten

ZUTATEN

- 350 g mehligkochende Kartoffeln
- 80 g Maniokmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier
- 130 ml Kokosmilch
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

AUFWAND



NÄHRWERTE

pro Pancake (für 8 Stück)

Kalorien: 160 kcal

Protein: 3 g

Fett: 6.5 g

Kohlenhydrate: 22 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 20-25 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer zu Brei verarbeiten.

Schritt 2

Mehl, Backpulver, Eier und Kokosmilch zugeben und alles ordentlich verrühren. Leicht salzen.

Schritt 3

Öl in einer Pfanne erhitzen und aus etwa 2 EL Teigmasse nach und nach die Kartoffel Pancakes ausbacken.

ZITRONEN-KOKOS-MUFFINS

Diese Zitronen-Kokos-Muffins sind eine köstliche und gesunde Alternative zu herkömmlichen Muffins. Sie kombinieren die erfrischende Säure von Zitrone mit der leichten Süße von Kokos, Honig und Vanille. Ideal als Snack oder zum Frühstück, bieten sie eine gute Portion Protein und gesunde Fette.

Für 10 Stück | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 40 Minuten

ZUTATEN

- 6 Eier
- 60 g Kokosmehl
- 80 g Kokosöl
- 60 g Honig
- 50 ml Zitronensaft
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Weinstein-Backpulver

KÜCHENZUBEHÖR

- Muffinform
- Stabmixer

AUFWAND



NÄHRWERTE

Für 10 Stück

Kalorien: 1450 kcal
Protein: 42 g
Fett: 98 g
Kohlenhydrate: 82 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Backofen auf 175°C vorheizen.

Schritt 2

Alle Zutaten außer dem Backpulver in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer bearbeiten oder in einen Mixer geben.

Schritt 3

Zuletzt das Backpulver unterrühren.

Schritt 4

Teig in Muffinformen verteilen und die Zitronenmuffins etwa 25 Minuten aufbacken lassen.

Schritt 5

Überprüfe mit dem Stäbchentest wann die Muffins fertig sind.



PALEO BANANENBROT

Dieses Paleo Bananenbrot ist nicht nur lecker, sondern auch eine gesunde Alternative zu traditionellen Bananenbroten. Mit natürlichen Süßungsmitteln wie Datteln und einer Basis aus Kokosmehl ist es glutenfrei und reich an leicht verträglichen Ballaststoffen. Perfekt als Snack oder zum Frühstück, liefert es eine gute Portion Energie für den Tag.

Für 2 Stück | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 60 Minuten

ZUTATEN

- 6 Bananen
- 4 getrocknete Datteln
- 4 Eier
- 40 ml flüssiges Kokosöl
- 3 EL Kokosmehl
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL gemahlene Vanille
- 5 EL Schokoladenstückchen (ab 85% Kakaoanteil, optional zum Verfeinern)

KÜCHENZUBEHÖR

- Küchenmaschine
- 2 Kastenbackformen

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 2260 kcal
Protein: 42 g
Fett: 90 g
Kohlenhydrate: 324 g



ZUBEREITUNG

Schritt 1

Ofen auf 180 Grad vorheizen
& Kastenbackformen einfetten.

Schritt 2

Datteln mit den Bananen, Eiern und dem Fett in die Küchenmaschine geben und mixen, bis alles komplett püriert ist.

Schritt 3

Jetzt Kokosmehl, Backpulver, Vanille, Zimt und Salz zugeben.

Schritt 4

Die Masse in die vorgefertigten Kastenformen geben. Schokostückchen unterrühren.

Schritt 5

Beide Formen für etwa 40 Minuten in den Ofen geben. Wenn kein Teig mehr am Zahnstocher kleben bleibt, sind die Bananenbrote fertig.

Schritt 6

Kurz auskühlen lassen und genießen.

KAROTTENBROT MIT KOKOS



Dieses Karottenbrot mit Kokos ist eine wunderbare Kombination aus süßen und herzhaften Aromen. Es bietet reichlich gut verträgliche Ballaststoffe und Vitamine aus den Karotten sowie gesunde Fette aus Kokosöl und Kokosraspeln. Ideal als gesunder Snack oder zum Frühstück, ist es einfach zuzubereiten und unglaublich nahrhaft.

Für 1 Stück | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 45 Minuten

ZUTATEN

- 3 Karotten (groß)
- 5 Eier
- 4 EL Kokosmehl
- 4 EL Kokosöl
- 2 EL Kokosraspel
- 2 EL Ahornsirup (wahlweise Honig)
- 1 EL Zimt
- 0.5 TL Muskatnuss
- 0.5 TL geriebene Vanille
- 1 TL Weinstein Backpulver
- Prise Salz

KÜCHENZUBEHÖR

- Küchenmaschine
- Küchenreibe
- Kastenbackform

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 1450 kcal
Protein: 42 g
Fett: 98 g
Kohlenhydrate: 82 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Die Karotten schälen und mit der Reibe oder der Küchenmaschine in feine Streifen reiben. Zur Seite stellen.

Schritt 3

Die Eier in eine Schüssel schlagen, mit dem Rührgerät verquirlen und nach und nach das Kokosmehl hinzugeben, sodass es nicht klumpt.

Schritt 4

Das Kokosöl schmelzen und ein wenig davon nutzen, um eine Kastenbackform einzufetten. Den Rest des Kokosöls zum Teig geben.

Schritt 5

Jetzt auch Kokosraspel, Ahornsirup, Gewürze und Backpulver hinzugeben. Alles gut verquirlen. Anschließend die Karotten unterheben.

Schritt 6

Die Teigmasse in die Kastenbackform füllen, auf mittlerer bis unterer Schiene in den Ofen geben und für ca. 25-30 Minuten backen, bis der Stäbchen-Test erfolgreich ist.

Schritt 7

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und in Stücke oder Scheiben schneiden (je nach Höhe des Brotes).



HÜHNCHEN WRAPS MIT AVOCADO

Diese Hühnchen Wraps mit Avocado sind eine hervorragende Wahl für eine gesunde und schnelle Mahlzeit. Die Wraps aus Maniokmehl sind glutenfrei und liefern zusammen mit der Hühnchen-Avocado-Füllung eine gute Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und Kohlenhydraten. Perfekt für ein leichtes Mittag- oder Abendessen oder als proteinreicher Snack für unterwegs.

Für 4 Stück | Aktiv: 20 Minuten | Insgesamt: 30 Minuten

ZUTATEN

für die Wraps:

- 60 g Maniokmehl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 80 ml Wasser

für die Füllung:

- 2 Hühnchenbrüste
- 1 reife Avocado
- Saft von 1/2 Zitrone
- 0.5 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Kreuzkümmel
- frischer Koriander

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 960 kcal
Protein: 60 g
Fett: 50 g
Kohlenhydrate: 52 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Zuerst die Hühnchenbrüste in einem Topf mit Wasser etwa 20 Minuten lang kochen, oder bis das Fleisch gar ist.

Schritt 2

Währenddessen die Zutaten für die Wraps mit der Küchenmaschine oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und in 4 gleich große Teile teilen.

Schritt 3

Jeden Teil zwischen zwei Backpapierbögen rund ausrollen.

Schritt 4

Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Wraps darin so lange auf jeder Seite backen, bis sie leicht Farbe annehmen und Blasen entstehen.

Schritt 5

Die gegarten Hühnchenbrüste abseihen und mit zwei Gabeln zerreißen.

Schritt 6

Den Koriander waschen und hacken.

Schritt 7

Das Hühnchenfleisch und die restlichen Zutaten miteinander vermischen.

Schritt 8

Die Wraps mit etwas Hühnchen-Avocado Salat befüllen, einrollen und genießen!



**TO GO
SANFT**



(VEGETARISCH MÖGLICH)

EIER MUFFINS MIT STEAKSTREIFEN

Diese Eier Muffins sind die perfekte Lösung für ein schnelles Frühstück oder einen proteinreichen Snack für unterwegs. Mit einer Kombination aus Eiern, Steakstreifen (oder Tempeh für eine vegetarische Variante), Paprika und Spinat sind sie nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreich.

8 Stück | Aktiv: 5 Minuten | Insgesamt: 25 Minuten

ZUTATEN

- 8 Eier
- 180 g irische Rinderhüfte
(in kleine Stücke geschnitten)
- alternativ:**
Tempeh in Stücke geschnitten
0.5 Stück rote Paprika (alternativ
anderes Gemüse)
- 1 Handvoll frische Spinatblätter
(alternativ anderes Gemüse)
- 2 TL Tomatenmark (optional,
weglassen für intensiv)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (weglassen für intensiv)
- 1 TL Kokosöl (zum Einfetten)

KÜCHENZUBEHÖR

- Muffinblech

AUFWAND



NÄHRWERTE pro Muffin (für 8 Stück)

Kalorien: 138 kcal
Protein: 12 g
Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 1 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Die Eier in einer Schüssel gemeinsam mit dem Tomatenmark und Salz & Pfeffer (nach Bedarf) zerschlagen.

Schritt 2

Das Fleisch, die Paprika und den Spinat in kleine Stücke schneiden (max. 1 cm Durchmesser). In die Schüssel geben und unter die Eiermasse heben.

Schritt 3

Die Muffinform mit dem Kokosöl einfetten und anschließend die Eiermasse in der Form verteilen.

Schritt 4

Auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben und ca. für 18 Min. backen lassen, bis das Innere des Muffins gestockt ist (Zahnstocher-Test). Heiß oder kalt servieren.



MINI PIZZA

Diese Mini Pizza ist eine schnelle und einfache Lösung für ein gesundes und leckeres Mittag- oder Abendessen, was sich auch super gut mitnehmen lässt. Jede Portion enthält nur 320 Kalorien, liefert 20 g Protein, 22 g Fett und 10 g Kohlenhydrate. Die Verwendung von Eiweiß und Kokosmehl als Basis macht diese Pizza glutenfrei und reich an Proteinen. Das frische Gemüse und die passierten Tomaten runden das Gericht geschmacklich ab und liefern zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe.

Eine Person | Aktiv: 15 Minuten | Insgesamt: 25 Minuten

ZUTATEN

- 4 Eiweiß
- 2 EL Kokosmehl
- 1 EL frische Kräuter
- 1 EL Kokosöl/ Ghee
- 2 EL passierte Tomaten
- 0.5 gelbe Paprika
- 0.5 rote Zwiebel
- 2 Champignons
- 1 EL Pinienkerne
- opt. geriebener Käse

KÜCHENZUBEHÖR

- kleine Pfanne mit Deckel

AUFWAND



GESAMTNÄHRWERTE

Kalorien: 320 kcal
Protein: 20 g
Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 10 g

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Gemüse vorbereiten: Paprika waschen und in Streifen schneiden. Champignons abreiben und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Schritt 2

Eiweiß in einer Schüssel schaumig (nicht steif) schlagen. Kokosmehl und frische Kräuter (z.B Rosmarin, Thymian oder Oregano) hinzugeben und gut mischen.

Schritt 3

In einer kleinen Pfanne Kokosöl/Ghee erhitzen. Den Teig hineingeben und für etwa 2 Minuten den Deckel aufsetzen. Sobald sich Blasen im Teig bilden, den Fladen wenden und nochmals 1-2 Minuten anbacken lassen. Den Deckel nach dem Wenden nicht mehr aufsetzen.

Schritt 4

Pizzaboden auf einen mit Backpapier ausgelegten Ofenrost geben. Passierte Tomaten auf dem Boden verteilen, danach mit dem Gemüse belegen. Am Schluss Pinienkerne darüberstreuen.

Schritt 5

Für 10 Minuten in den Ofen geben.





Fleischquellen in Deutschland

www.bonebrox.de	Bio-Knochenbrühe verfügbar.
www.beefriesland.de	BEEFriesland präsentiert erstklassiges Fleisch aus dem Norden, inklusive einer transparenten Vorstellung der Tiere und deren Züchter. Fleischprodukte, die sowohl geschmacklich als auch ethisch überzeugen.
www.besserfleisch.de	Angeboten werden Geflügel, Rind- und Lammfleisch. Cow-Sharing ermöglicht den gemeinschaftlichen Erwerb von Rindfleischanteilen. Themenpakete für diverse Kochvorlieben sowie reines Weidefleisch sind erhältlich.
www.bioliibert.de	Spezialisiert auf Bio-Ziegenfleisch und Innereien.
www.der-vogelsberger.de	Bietet Wagyu- und Angusrindfleisch direkt vom Erzeuger, inklusive Zerlege- und Grillkurse sowie einen Online-Shop.
www.doncarne.de	Hochwertiges Fleisch für Gourmet-Ansprüche, direkt nach Hause geliefert.
www.fleischglueck.de	Vermarkung von Fleisch aus artgerechter Tierhaltung und seltene Fleischsorten. Außerdem ein toller Podcast zum Thema Fleisch.
www.fleischlust.com	Spezialisiert auf Rinderschmalz, Rindertalg und gewürzfreie Rinderwürste.
www.galloway-biohof.de	Biohof mit Galloway-Rindern aus dem Alten Land, die eine 100% Grasfütterung bekommen.
www.gourmetfleisch.de	Online-Shop für hochwertiges Fleisch.
www.greenox.de	Breites Sortiment an Fleischprodukten aus Weidehaltung, einschließlich Innereien.
www.hofammeer.de	Vielfalt von Fleischprodukten, darunter Wasserbüffel und Bentheimer Schwein, sowie Fisch und Milchprodukte vom Wasserbüffel.
www.hof-herweg.de	Weidefleisch von Rindern, die ganzjährig im Freien sind, sowie Rinderbratwürste.
www.hofmetzger.de	Regionales Fleisch direkt von der Hofmetzgerei.
www.hof-moellering.de	Rindfleisch vom Weiderind und Rinderbratwürste im Angebot, gelegentlich auch Schweinefleisch.
www.ichessbio.de	Bio-Schweine- und Rindfleischprodukte, hergestellt in hofeigenen Metzgereien ohne künstliche Zusätze.
www.jägerundsammler.de	Biologisches Fleisch von verschiedenen Tieren, inklusive Geflügel.

Klicke auf die Links und entdecke unsere Vorschläge für dich!

www.kalieber.de	Delikatessen aus Fleisch, Wurst, Speck und Schinken von verschiedenen Tierarten, inklusive seltener Rassen.
www.kaufnekuh.de / www.kaufein-schwein.de / www.kaufeinhuhn.de / www.kaufnegans.de	Crowdbutchting-Plattform für Fleischanteile von Rind, Schwein, Huhn und Gans mit Fokus auf artgerechte Haltung.
www.kulmbacher-weideschwein.de	Schweinefleisch aus ganzjähriger Weidehaltung, ohne Soja gefüttert, inklusive Schweine-Leasing.
www.landfleischerei-schmelzer.de	
www.landluft.bio	Fleisch von Rind und Weideschwein, direkt vom Erzeuger.
www.landpute.de	Online-Vertrieb von Bio-Geflügel, einschließlich Waldputen.
www.max-wurst.de	Metzgerei Max bietet eine Vielfalt an Fleisch und Wurst von besonderen Rassen und Zuchtmethoden.
www.meinbiorind.de	MeinBioRind ermöglicht den Kauf von Fleischpaketen und das Sharing von Auer-ochsen, Galloway oder Weiderindern. Außerdem wird Rinder-Patenschaft angeboten.
www.metzgerei-graenitz.de	Fleischmeisterei Gränitz bietet exklusive Cuts für Steaks und BBQ, getestet und empfohlen von Kennern.
www.metzgerei-strobel.de	Online-Bestellung von Strohschweinefleisch und Weidelandrindfleisch, inklusive spezieller Innereienangebote.
www.natur-pur-wetterau.de	Ganzjährige Weidehaltung und 100% Grasfütterung für Rinder, ohne Einsatz von Antibiotika und Hormonen.
www.naturkaeserei-st-georg.de	Angebot von Bio-Stuten- und Ziegenmilchprodukten, inklusive Käse und Molke.
www.oberpfalz-beef.de	Vielfältiges Angebot an Fleischprodukten, inklusive Rind, Kalb und Wild, mit Spezialisierung auf Dry-Aged Fleisch.
www.sauenhain.de	Weideschweine direkt vom Erzeuger.
www.rossfleischversand.de	Pferdefleisch aus deutscher Zucht und Schlachtung.
www.shop-richter-erzgebirge.de	Erzgebirgische Spezialitäten, direkt zum Kunden.
www.stolzekuh.de	Rindfleisch und Käse aus Weidehaltung, verpackt in umweltfreundlichen Styroporboxen.

www.tellermittle.de	Auswahl an Premium-Fleisch aus internationaler Herkunft.
www.thronhof.de	Bio-Kalbfleisch aus muttergebundener Aufzucht, für höchste Qualitätsansprüche.
www.unsergalloway.de	Galloway-Rinder leben in natürlicher Umgebung und Familienverbänden auf Weiden.
www.uria-shop.de	Uria-Rinder aus der Schwäbischen Alb genießen biologische Weidehaltung. Ein ZDF-Film beleuchtet den Betrieb.
www.wagyu-muenster.de	Wagyu-Rinder in biologischer Offenstallhaltung aus Münster.
www.weidefleisch.org	Verzeichnis von Weidefleischanbietern für den regionalen Bezug.
www.westerberger-fullblood.de	Online-Verkauf von Wagyu-Fleisch und Wurst aus Oberbayern.
www.wildwerk-findewood.de	Regionales Wildfleisch, direkt vom Jäger.

Fleischquellen in Österreich

www.freilaender.at	Bio-Fleischsortiment aus Österreich, inklusive Rind, Lamm und Wild.
www.genialregional.at	Verzeichnis von Direktvermarktern in Österreich.
www.globalhyperzen.com	Angebot von Rohmilchbutter, Rinderschmalz, Honig und Bio-Rinderhack.
www.gutesvombauernhof.at	Liste von Direktvermarktern in Österreich für regionale Produkte.
www.lomoalto.at	LOMO ALTO bietet Degustierpakete von Fleisch der „alten Biokuh“ aus dem Mühlviertel.
www.schaetzeausoesterreich.at	Online-Shop für österreichische Delikatessen, inklusive Rind- und Mangalitza-Schweinefleisch.

Fleischquellen in der Schweiz

www.hofsuche.schweizerbauern.ch	Plattform zur Suche nach Hofläden in der Schweiz für den direkten Einkauf von regionalen Produkten.
--	---

Klicke auf die Links und entdecke unsere Vorschläge für dich!

www.feiner-kaese.de/kaesesorten/rohmilchkase	Online-Shop für Rohmilchkäse und langgereiften Käse, traditionell „handgemacht“ in bäuerlichen Betrieben. Naturrein, ohne Zusatzstoffe.
www.kaese-schuster.de	Hervorragende Sorten überwiegend aus Qualitätsrohmilch nach altbewährten Techniken hergestellt.
www.kaeseleckerland.de/rohmilch	Berühmter, mehrfach preisgekrönter Remeker-Käse & Rohmilchkäse von Jersey Kühen.

Dieses Rezeptbuch wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Trotzdem kann die Fehlerfreiheit, Barrierefreiheit und Genauigkeit der enthaltenen Informationen nicht garantiert werden. Es wird jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Benutzung dieses Buchs entstehen, ausgeschlossen. Das in dem Buches enthaltene geistige Eigentum ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung und Weiterverbreitung sowohl Auszüge als auch im Ganzen ist untersagt.

www.fairment.de



V05/2024

