



Bild: Ketogene Diät

**Vegane Ketprezpte
der gehobenen Küche**
(Haute Cuisin, vegan)
von <https://www.Köche-Nord.de>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

es ist mir eine Freude, Ihnen dieses vegane Keto Kochbuch aus der gehobenen Küche vorzustellen. In der kulinarischen Reise durch diese Seiten erwartet Sie eine Vielfalt an innovativen und delikatsten Gerichten, die nicht nur Ihren Gaumen erfreuen, sondern auch im Einklang mit einer veganen Keto-Ernährung stehen.

Die sorgfältig ausgewählten Rezepte spiegeln die Schönheit und Raffinesse der pflanzlichen Küche wider, ohne dabei auf den Genuss und die Vielfalt zu verzichten. Von erfrischenden Chia-Samen-Puddings über herzhafte Blumenkohl-Creme-Suppen bis hin zu süßen Köstlichkeiten wie Beeren-Tartelettes und Avocado-Schokoladenmousse - diese Sammlung ist eine Hommage an die kreative Verbindung von veganer Ernährung und anspruchsvoller Kochkunst.

Jedes Rezept wurde mit Liebe und Sorgfalt entwickelt, um Ihnen nicht nur gesunde, sondern auch geschmacklich unvergessliche Mahlzeiten zu bieten. Die Zutaten sind bewusst gewählt, um den Anforderungen einer Keto-Diät gerecht zu werden, ohne Kompromisse bei Aroma und Textur einzugehen.

Möge dieses Kochbuch Sie zu neuen kulinarischen Höhen führen und Sie inspirieren, die Freude an einer pflanzlichen und ketogenen Lebensweise zu entdecken. Guten Appetit!

Mit genussvollen Grüßen,

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Köche-Nord.de>

persönliche Meinung,
personal opinion

5:2 Diät

Die 5:2-Diät ist eine besondere Art vom Abnehmen. Man isst normal an fünf Tagen in der Woche, aber an den anderen beiden Tagen isst man viel weniger Kalorien, etwa 500-600 Kalorien. Man hofft, dass diese Diät beim Abnehmen hilft und auch gesundheitliche Vorteile hat.

Es ist grundsätzlich möglich, die 5:2-Diät mit der ketogenen Diät zu kombinieren. Beachten Sie jedoch, dass beide Ansätze unterschiedliche Prinzipien verfolgen. Die 5:2-Diät beinhaltet intermittierendes Fasten, während die ketogene Diät auf einer kohlenhydratarmen und fettreichen Ernährung basiert, um den Körper in einen Zustand der Ketose zu versetzen.

Es ist wichtig, individuelle Bedürfnisse und Gesundheitsziele zu berücksichtigen. Konsultieren Sie am besten einen Ernährungsexperten oder Arzt, um sicherzustellen, dass diese Kombination für Sie geeignet ist und Ihre ernährungsphysiologischen Bedürfnisse erfüllt werden.



persönliche Meinung,
personal opinion

14-tägiger veganer Keto-Diätplan der gehobenen Küche

Tag 1:

Frühstück: Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien

Mittagessen: Blumenkohl-Creme-Suppe mit Trüffelöl

Abendessen: Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse und gerösteten Nüssen

Snack: Avocado-Rosen mit Zitronenöl

Tag 2:

Frühstück: Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott

Mittagessen: Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen

Abendessen: Gefüllte Champignon-Ceviche

Snack: Gurken-Sushi mit Avocado und Nori

Tag 3:

Frühstück: Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln

Mittagessen: Zucchini-Nudel-Salat mit Pesto und Cherrytomaten

Abendessen: Rettich-Röllchen mit Guacamole

Snack: Blumenkohl-Püree mit Trüffelöl

Tag 4:

Frühstück: Zitronen-Mohn-Keto-Muffins

Mittagessen: Gegrillter Spargel- und Paprika-Salat

Abendessen: Zucchini-Röllchen mit Pilzfüllung und Tomatensauce

Snack: Brokkoli-Chips mit Avocado-Dip

Tag 5:

Frühstück: Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste

Mittagessen: Tomaten-Tatar mit Zwiebeln und Kapern

Abendessen: Blumenkohlsteaks mit Pilz-Risotto

Snack: Tomaten-Tartar mit Avocado und Kresse

persönliche Meinung,
personal opinion

14-tägiger veganer Keto-Diätplan der gehobenen Küche

Tag 6:

Frühstück: Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs

Mittagessen: Avocado- und Rucola-Salat mit Pinienkernen

Abendessen: Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse

Snack: Zucchini-Spaghetti mit Pesto

Tag 7:

Frühstück: Avocado-Schokoladenmousse mit Himbeersauce

Mittagessen: Blumenkohl-Couscous-Salat mit Tomaten und Gurken

Abendessen: Grüne Spargel-Bündel im Räucher-Tofu-Mantel

Snack: Artischockenherzen mit Knoblauch-Zitronen-Dip

Tag 8:

Frühstück: Avocado-Schokoladenmousse mit Himbeersauce

Mittagessen: Blumenkohl-Pilz-Suppe mit Thymian

Abendessen: Rote-Bete-Tartar mit Kapern und Meerrettich-Creme

Snack: Grüne Spargelrollen mit veganem Schinken und "Käse"

Tag 9:

Frühstück: Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien

Mittagessen: Gurken- und Avocado-Salat mit Dill

Abendessen: Brokkoli-Kokosnuss-Suppe mit Zitronengras

Snack: Blätterteigpasteten mit Pilzfüllung

Tag 10:

Frühstück: Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln

Mittagessen: Kohlrabi- und Brokkoli-Salat mit Mandel-Dressing

Abendessen: Zucchini-Röllchen mit Räuchertofu und Kräuter-Creme

Snack: Zucchini-Minz-Suppe mit Kokosnussmilch

persönliche Meinung,
personal opinion

14-tägiger veganer Keto-Diätplan der gehobenen Küche

Tag 11:

Frühstück: Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste

Mittagessen: Artischockenherzen- und Tomaten-Salat mit Basilikum-Vinaigrette

Abendessen: Zucchini-Spaghetti mit Pesto

Snack: Gebackene Avocadohälften mit Tomaten-Paprika-Salsa

Tag 12:

Frühstück: Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs

Mittagessen: Radieschen- und Sellerie-Salat mit Senf-Dressing

Abendessen: Blumenkohlsteaks mit Kürbis-Kokosnuss-Püree

Snack: Gefüllte Champignonkappen mit Spinat und "Feta"

Tag 13:

Frühstück: Avocado- und Rucola-Salat mit Pinienkernen

Mittagessen: Spinat- und Erdbeer-Salat mit Mandeln

Abendessen: Rettich-Röllchen mit Guacamole

Snack: Blumenkohl-Arancini mit Basilikum-Dip

Tag 14:

Frühstück: Avocado-Schokoladenmousse mit Himbeersauce

Mittagessen: Tomaten-Basilikum-Suppe mit Avocado

Abendessen: Gurken-Sushi mit Avocado und Nori

Snack: Gefüllte Champignonkappen mit Spinat und "Feta"

persönliche Meinung,
personal opinion

Inhalt:

Amuse bouche, Seiten: 07 - 27

Salate, Seiten: 28 - 48

Vorspeisen, Seiten: 49 - 69

Suppen, Seiten: 70 - 90

Hauptspeisen, Seiten: 91 - 122

Desserts, Seiten: 123 - 163

Getränke, Seiten: 164 - 179



persönliche Meinung,
personal opinion

Amuse bouche

Amuse bouche ist ein französischer Ausdruck und bedeutet so viel wie "Mundfreude" oder "Gaumenkitzel". Es handelt sich um eine kleine, köstliche Kostprobe, die meist vor dem eigentlichen Essen serviert wird. Das ist wie eine kleine Überraschung für Ihren Geschmackssinn. Es soll den Appetit anregen und die Vorfreude auf das kommende Essen steigern. Manchmal ist es ein kleines Häppchen oder ein Schluck einer leckeren Suppe. Es ist sozusagen ein kulinarischer Gruß aus der Küche an Sie.



persönliche Meinung,
personal opinion

Tranchen von Avocado mit Zitronen-Kräuteröl (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

etwas Saft einer Zitrone

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eine Prise Paprikapulver (eventuell, geräuchert oder edelsüß)

Außerdem:

ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Koriander) zur Garnierung

Schneiden Sie die Avocados in der Mitte mit einem Gemüsemesser ein, nehmen Sie den Kern mit einem Esslöffel heraus und ziehen Sie die Haut des Fruchtfleisch vorsichtig ab.

Schneiden Sie die Avocado mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben und legen Sie die Scheiben auf einen flachen Teller.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Tranchen von Avocado mit Zitronen-Kräuteröl (vegan)

Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Sie den Zitronensaft, das Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer. Wenn Sie mögen, können Sie auch eine Prise Paprikapulver dazugeben.

Gießen Sie das Zitronenöl gleichmäßig über die Avocado-Scheiben.

Garnieren Sie das Ganze mit frischen Kräutern und servieren Sie es.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Fett: 14 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 1 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Natrium: 150 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Werte und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Gefüllte Champignon-Ceviche (vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Champignons

1 reife Avocado

2 Tomaten

1 Zwiebel

etwas Saft von 2 Limetten

Außerdem:

eine Handvoll frischer Koriander

Schneiden Sie die Champignons in dünne Scheiben und geben Sie sie in eine Schüssel.

Würfeln Sie die Avocado und fügen Sie sie zu den Champignons hinzu.

Hacken Sie Tomaten und Zwiebel fein und geben Sie sie in die Schüssel.

Pressen Sie den Saft von 2 Limetten darüber aus.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gefüllte Champignon-Ceviche (vegan)

Fügen Sie frischen Koriander hinzu und mischen Sie vorsichtig.

Lassen Sie die Ceviche mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 8 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 3 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 10 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Rettich-Röllchen mit Guacamole (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Rettiche

2 reife Avocados

2 Tomaten

1 kleine Zwiebel

ein Bund frischer Koriander

Für die Guacamole:

1 Avocado

1 Tomaten

1 Zwiebel (klein)

15 - 20 Gramm Frischer Koriander

etwas Saft von 1 Limette

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Rettiche und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.

Avocados entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in einer Schüssel zerdrücken.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Rettich-Röllchen mit Guacamole (vegan)

Tomaten und Zwiebeln fein hacken und zum Avocadopüree geben.

Den Koriander fein hacken und ebenfalls hinzufügen.

Alles gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Auf jede Rettichscheibe einen Löffel Guacamole geben und die Scheiben zu Röllchen formen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 9 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Natrium: 15 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohlpüree mit Trüffel Note (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 großer Blumenkohl (800 - 1000 Gramm)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Trüffelöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Blumenkohl mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen schneiden und in einem Kochtopf mit Wasser kochen, bis er weich ist.

Danach durch ein grobes Sieb abgießen und den gekochten Blumenkohl in einen Mixer geben.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohlpüree mit Trüffel Note (vegan)

Olivenöl, Trüffelöl, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Alles gut pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 100 kcal

Fett: 7 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Zucker: 3 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 300 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.



persönliche Meinung,
personal opinion

Zucchini-Spaghetti mit frischem Pesto (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini

ein Bund frisches Basilikum

50 Gramm Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

4 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen.

Das frische Basilikum grob hacken.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten, bis sie goldbraun sind.

Den Knoblauch schälen und grob hacken.

In einem Mixer Basilikum, geröstete Pinienkerne, Knoblauch und Olivenöl zu einem Pesto pürieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini-Spaghetti mit frischem Pesto (vegan)

Die Zucchini-Spaghetti in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erwärmen, bis sie leicht biegsam sind.

Das frische Pesto über die Zucchini-Spaghetti geben und gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Fett: 12 Gramm

Gesättigte Fette: 1,5 Gramm

Ungesättigte Fette: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Zucker: 5 Gramm

Eiweiß: 4 Gramm

Natrium: 10 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Gurken-Sushi mit Avocado und Nori (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Gurken

2 reife Avocados

ein paar Nori-Algenblätter

ein paar Sesamsamen

Außerdem:

etwas Sojasauce (eventuell, für das Dippen)

Die Gurken längs in dünne Streifen schneiden.

Die Avocados schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

Ein Nori-Algenblatt in zwei Hälften schneiden.

Auf jedes Nori-Blatt eine halbe Gurke legen, dann Avocado - Streifen darauf platzieren.

Mit Sesamsamen bestreuen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gurken-Sushi mit Avocado und Nori (vegan)

Das Nori-Blatt vorsichtig zu einer Rolle formen.

Die Rolle in gleichmäßige Stücke schneiden.

Die Gurken-Sushi-Stücke auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit Sojasauce servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 9 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 8 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Natrium: 300 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Grüne Spargel-Bündel im Räuchertofu-Mantel (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Bund grüner Spargel

200 Gramm Räuchertofu

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Zitronenschale von einer Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

etwas Salz

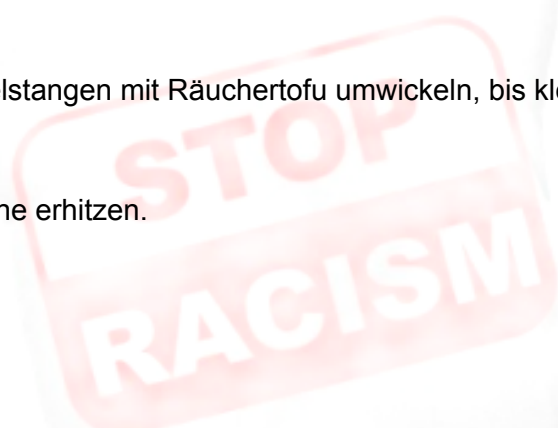
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden.

Räuchertofu in dünne Streifen schneiden.

Jeweils einige Spargelstangen mit Räuchertofu umwickeln, bis kleine Bündel entstehen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Grüne Spargel-Bündel im Räuchertofu-Mantel (vegan)

Die Spargelbündel in der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis der Spargel zart ist und der Räuchertofu knusprig wird.

Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Fett: 10 Gramm

Gesättigte Fette: 1,5 Gramm

Ungesättigte Fette: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 12 Gramm

Natrium: 400 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Brokkoli-Chips mit cremigem Avocado-Dip (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 großer Brokkoli (500 - 800 Gramm)

2 reife Avocados

etwas Saft einer Zitrone

2 Knoblauchzehen

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Den Brokkoli mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen zerteilen.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die Brokkoliröschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Im Backofen ca. 15 - 20 Minuten backen, bis die Brokkoli-Chips knusprig sind.

Währenddessen die Avocados schälen, den Kern mit einem Esslöffel entfernen und das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.

Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Brokkoli-Chips mit cremigem Avocado-Dip (vegan)

Die Avocado-Mischung mit einer Gabel zerdrücken und zu einem cremigen Dip verrühren.

Die knusprigen Brokkoli-Chips mit dem Avocado-Dip servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 200 kcal

Fett: 15 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Ballaststoffe: 10 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 5 Gramm

Natrium: 150 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.



persönliche Meinung,
personal opinion

Tomaten-Tatar mit Zwiebeln und Kapern (vegan)

Menge: 4 Portionen

6 große Tomaten

1 Zwiebel

2 Esslöffel Kapern

3 Esslöffel Olivenöl

einige Blätter frisches Basilikum

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Tomaten mit kaltem Wasser abspülen, die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Kapern abtropfen lassen.

Tomaten, Zwiebeln und Kapern in einer Schüssel vermischen.

Olivenöl hinzufügen und gut mischen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Tomaten-Tatar mit Zwiebeln und Kapern (vegan)

Frisches Basilikum mit kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln und grob mit dem großen Küchenmesser hacken

Das Basilikum unter die Mischung heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Tomaten-Tatar vor dem Servieren für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 8 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Zucker: 6 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Natrium: 300 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten, und Zubereitung variieren.

Auberginen-Röllchen mit Walnuss-Frischkäse (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Auberginen

140 Gramm Walnüsse, gehackt

200 Gramm veganer Frischkäse

einige Zweige frische Petersilie

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Außerdem:

ein paar Zahnstochern

Die Auberginen mit kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und von den Blütenansätzen befreien.

Dann der Länge mit einem großen Küchenmesser nach in dünne Scheiben schneiden.

Die Auberginenscheiben leicht salzen und für etwa 15 Minuten stehen lassen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Die Walnüsse fein hacken und mit dem veganen Frischkäse vermengen.

Die Auberginenscheiben mit kaltem Wasser abspülen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken tupfen.

Fortsetzung:

Auberginen-Röllchen mit Walnuss-Frischkäse (vegan)

Jede Auberginenscheibe mit einer großzügigen Menge Walnuss-Frischkäse-Füllung bestreichen.

Die Auberginen aufrollen und mit Zahnstochern fixieren.

Die Röllchen in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Mit frischer Petersilie garnieren und nach Bedarf mit Pfeffer würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Fett: 18 Gramm

Gesättigte Fette: 3 Gramm

Ungesättigte Fette: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 3 Gramm

Eiweiß: 6 Gramm

Natrium: 250 Milligramm

Hinweis: Die Nährwerte sind ungefähre Angaben und können je nach genauen Zutaten und Zubereitung variieren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Salate



persönliche Meinung,
personal opinion

Avocado- und Rucola-Salat mit Pinienkernen (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

30 - 40 Gramm frischer Rucola

3 Esslöffel Pinienkerne

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft einer halben Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Avocados schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Den frischen Rucola gründlich kaltem Wasser abspülen und trocknen.

Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne leicht rösten, bis sie goldbraun sind.

In einer großen Schüssel die Avocadowürfel, den Rucola und die gerösteten Pinienkerne vermengen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Avocado- und Rucola-Salat mit Pinienkernen (vegan)

Olivenöl und Zitronensaft hinzufügen und alles vorsichtig mischen.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Fett: 22 Gramm

Gesättigte Fette: 3 Gramm

Ungesättigte Fette: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 150 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohl-Couscous-Salat mit Tomaten und Gurken (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroßer Blumenkohl

3 Tomaten

1 Gurke

15 - 30 Gramm frische Petersilie

etwas Saft einer Zitrone

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.

Die Blumenkohlröschen in einer Küchenmaschine pulsen, bis sie eine couscousähnliche Textur haben.

Tomaten und Gurke würfeln.

Die frische Petersilie grob hacken.

In einer großen Schüssel den Blumenkohl-Couscous, Tomaten, Gurken und Petersilie vermengen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohl-Couscous-Salat mit Tomaten und Gurken (vegan)

Den Zitronensaft und das Olivenöl hinzufügen und alles gut mischen.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 7 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm

Zucker: 6 Gramm

Eiweiß: 4 Gramm

Natrium: 200 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Spinat- und Erdbeer-Salat mit Mandeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 - 250 Gramm Frischer Spinat

200 - 250 Gramm Erdbeeren

70 Gramm Mandeln

1 kleine rote Zwiebel

2 - 3 Esslöffel Balsamico-Essig

3 - 4 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den frischen Spinat in ein grobes Sieb geben, in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen und anschließend abtropfen lassen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte, bis der Spinat gründlich gespült und sauber ist.

Die Erdbeeren danach in ein weiteres grobes Sieb geben, das Sieb ebenfalls in eine Schüssel mit kaltem Wasser tauchen und die Erdbeeren dann auch gut abtropfen lassen.

Die Stiele von den Erdbeeren nebenbei entfernen und die Erdbeeren mit einem Gemüsemesser halbieren oder vierteln, je nach Größe.

Die Mandeln grob mit einem großen Küchenmesser hacken.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Spinat- und Erdbeer-Salat mit Mandeln (vegan)

Die rote Zwiebeln abziehen und mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend in einer großen Schüssel den Spinat, die Erdbeeren, die gehackten Mandeln und die roten Zwiebeln vermischen.

Für das Dressing:

In einer weiteren kleinen Schüssel Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack vermischen.

Das Dressing über den Salat gießen und alles vorsichtig mit den Händen vermischen.

Nach eigenem Belieben mit zusätzlichen Mandeln und Erdbeeren garnieren und Ihren Gästen servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Fett: 8 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

Zucker: 5 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 150 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Gegrillter Spargel- und Paprika-Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grüner Spargel

2 Paprikaschoten (am besten verschiedene Farben)

200 Gramm Cherrytomaten

30 - 40 Gramm Rucola

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Knoblauchzehen (gepresst)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den grünen Spargel kaltem Wasser abspülen und die holzigen Enden abschneiden.

Die halbieren Paprikaschoten, die weißen Scheidewände entfernen, gründlich kaltem Wasser abspülen und mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden.

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf dem Herd verwenden.

Den Spargel und die Paprikastreifen auf dem Grill oder in der Pfanne bei mittlerer Hitze grillen, bis sie zart sind und Grillmarken haben.

Die Cherrytomaten halbieren.

In einer großen Schüssel den gegrillten Spargel, die Paprikastreifen, die Cherrytomaten und den Rucola vermengen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gegrillter Spargel- und Paprika-Salat (vegan)

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig und gepressten Knoblauch zu einem Dressing verrühren.

Das Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Den Salat vor dem Servieren kalt stellen.

Nährwertabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Fett: 10 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 7 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 300 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Zucchini Nudel-Salat mit Pesto und Cherrytomaten (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Zucchini

250 Gramm Cherrytomaten

4 Esslöffel Basilikum-Pesto

50 Gramm Pinienkerne

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zucchini mit kaltem Wasser abspülen und mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben.

Zucchini mit einem Spiralschneider oder einer Küchenreibe in Nudeln schneiden.

Die Zucchini-Nudeln in einer großen Schüssel mit den halbierten Cherry - Tomaten vermengen.

Die Cherrytomaten ebenfalls mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Gemüsemesser halbieren.

In einer trockenen Pfanne die Pinienkerne ohne Zugabe von Öl bei mittlerer Hitze leicht rösten, bis sie goldbraun sind.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini Nudel-Salat mit Pesto und Cherrytomaten (vegan)

Die gerösteten Pinienkerne zu den Zucchini - Nudeln und Tomaten geben.

Basilikum-Pesto und Olivenöl hinzufügen, alles gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Den Salat vor dem Servieren im Kühlschrank kühlen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Fett: 14 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Zucker: 6 Gramm

Eiweiß: 4 Gramm

Natrium: 150 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Rote Beten, geschält und in dünnen Scheiben geschnitten

100 Gramm Walnüsse, grob gehackt

30 - 40 Gramm Rucola

4 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die dünnen Rote-Bete-Scheiben auf den Tellern anrichten.

Die grob gehackten Walnüsse über die Rote Bete streuen.

Eine Handvoll frischen Rucola gleichmäßig auf den Tellern verteilen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen, dann über das Carpaccio träufeln.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen (vegan)

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Das Rote-Bete-Carpaccio vor dem Servieren für etwa 10 Minuten ruhen lassen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Fett: 18 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

Zucker: 8 Gramm

Eiweiß: 5 Gramm

Natrium: 180 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Kohlrabi- und Brokkoli-Salat mit Mandel-Dressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Kohlrabi

1 Brokkoli

100 Gramm Mandeln

1 reife Avocado, gewürfelt

etwas Saft einer Zitrone

4 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Die Kohlrabi mit einem Sparschäler schälen, mit einem großen Küchenmesser halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Den Brokkoli mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit einem Gemüsemesser in Röschen schneiden.

Die Mandeln mit dem großen Küchenmesser grob hacken.

Die dünnen Kohlrabi-Scheiben und Brokkoliröschen in einer großen Schüssel vermischen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kohlrabi- und Brokkoli-Salat mit Mandel-Dressing (vegan)

Die grob gehackten Mandeln und die gewürfelte Avocado hinzufügen.

In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft und das Olivenöl vermengen, dann über den Salat gießen.

Alles vorsichtig vermischen, damit sich das Dressing gut verteilt.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Den Salat vor dem Servieren mit der Folie abdecken und etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwertabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Fett: 20 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Zucker: 4 Gramm

Eiweiß: 7 Gramm

Natrium: 250 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Gurken- und Avocado-Salat mit Dill (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Gurken

2 Avocados

2 Esslöffel frischer Dill

1/2 rote Zwiebel

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Die Gurken mit einem Sparschäler schälen und mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden (oder auf einer Küchenreibe reiben).

Die Avocados mit kaltem Wasser abspülen, mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser würfeln.

Die dünnen Gurkenscheiben, Avocadowürfel, gehackten Dill und die fein gehackte rote Zwiebel in einer großen Schüssel vermengen.

Den Dill ebenfalls mit kaltem Wasser abspülen, kurz trocken Schütteln, die Dillspitzen von den Stielen zupfen und mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner hacken.

Fortsetzung:

Gurken- und Avocado-Salat mit Dill (vegan)

Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft und das Olivenöl mit einem Schneebesen vermischen, dann über den Salat gießen.

Alles vorsichtig mit den Händen vermischen, damit sich das Dressing gut verteilt.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Den Salat vor dem Servieren mit der Folie abdecken und etwa 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Nährwertabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 230 kcal

Fett: 18 Gramm

Gesättigte Fette: 2,5 Gramm

Ungesättigte Fette: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Ballaststoffe: 9 Gramm

Zucker: 4 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 200 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Artischockenherzen- und Tomaten-Salat mit Basilikum-Vinaigrette (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Artischockenherzen

250 Gramm Cherrytomaten

20 - 30 Gramm frisches Basilikum, grob gehackt

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Die Artischockenherzen in ein grobes Sieb geben und über dem Spülbecken gut abtropfen lassen.

Nebenbei die Cherrytomaten mit kaltem Wasser abspülen und mit einem Gemüsemesser halbieren.

Die abgetropften Artischockenherzen mit den halbierten Cherrytomaten in einer Schüssel vermengen.

Das grob gehackte Basilikum hinzufügen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl und Balsamico-Essig mit einem Schneebesen vermengen, dann über den Salat gießen.

persönliche Meinung,

Fortsetzung:

Artischockenherzen- und Tomaten-Salat mit Basilikum-Vinaigrette (vegan)

Alles vorsichtig vermischen, damit sich das Dressing gut verteilt.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Den Salat vor dem Servieren mit der Folie abdecken und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Fett: 14 Gramm

Gesättigte Fette: 2 Gramm

Ungesättigte Fette: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Zucker: 2 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Natrium: 250 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Radieschen- und Sellerie-Salat mit Senf-Dressing (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Bund Radieschen

2 Selleriestangen

einige Zweige frische Petersilie

30 Gramm Mandeln

Senf-Dressing:

2 Esslöffel Senf

4 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Radieschen und Selleriestangen mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Die Radieschen mit einem Gemüsemesser in dünnen Scheiben schneiden, den Sellerie mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen schneiden.

Die Mandeln mit dem großen Küchenmesser grob hacken.

Anschließend die Petersilie mit kaltem Wasser abspülen und kurz trocken schütteln.

Die Petersilienstängel in die eine und die Blättchen in die andere Hand nehmen und beide Hände in die entgegengesetzte Richtung drehen.

Fortsetzung:

Radieschen- und Sellerie-Salat mit Senf-Dressing (vegan)

Die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken.

In einer großen Schüssel die Radieschen, Sellerie, gehackte Petersilie und Mandeln mit dem Händen vermischen.

Für das Senf-Dressing:

In einer kleinen Schüssel Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut mit einem Schneebesen verrühren, bis eine homogene Mischung entsteht.

Das Senf-Dressing über den Salat gießen und alles gut vermengen.

Den Salat Ihren Gästen servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Fett: 10 Gramm

Gesättigte Fette: 1 Gramm

Ungesättigte Fette: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

Zucker: 3 Gramm

Eiweiß: 5 Gramm

Natrium: 200 Milligramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Vorspeisen



persönliche Meinung,
personal opinion

Gebackene Avocado Hälften mit Tomaten-Paprika-Salsa (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

3 Tomaten, in kleine Stücke geschnitten

1 rote Paprika, auch klein geschnitten

1 Zwiebel, fein gehackt

ein bisschen frischer Koriander, auch klein gehackt

etwas Saft von einer Limette

eine Prise Salz

eine Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Halbieren Sie die Avocados und nehmen Sie den Kern heraus. Löffeln Sie ein wenig Fruchtfleisch aus der Mitte, um Platz für die Füllung zu machen.

In einer Schüssel mischen Sie die gewürfelten Tomaten, Paprika, gehackte Zwiebel und Koriander. Fügen Sie den Limettensaft hinzu und schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.

Legen Sie die Avocado Hälften auf ein Backblech und füllen Sie sie mit der Tomaten-Paprika-Salsa.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gebackene Avocado Hälften mit Tomaten-Paprika-Salsa (vegan)

Backen Sie die gefüllten Avocado Hälften für etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie leicht goldbraun sind.

Nehmen Sie sie aus dem Ofen und lassen Sie sie ein wenig abkühlen, bevor Sie servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Kohlenhydrate: 14 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 18 Gramm

Ballaststoffe: 9 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohl-Arancini mit Basilikum-Dip (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 - 600 Gramm Blumenkohl

90 Gramm Mandelmehl

70 Gramm veganer Parmesan

ein paar frische Blätter Basilikum

2 Esslöffel Olivenöl

120 Milliliter Tomatensauce

Für den Basilikum-Dip:

Ein paar Blätter frischer Basilikum

60 Milliliter Olivenöl

eine Prise Salz

Schneiden Sie den Blumenkohl in kleine Stücke und zerkleinern Sie ihn in einem Mixer, bis er aussieht wie Reis.

Garen Sie den zerkleinerten Blumenkohl in einem Topf mit kochendem Wasser für etwa 5 Minuten. Lassen Sie ihn dann abtropfen und abkühlen.

Mischen Sie den Blumenkohlreis in einer großen Schüssel mit Mandelmehl, veganem Parmesan und gehacktem Basilikum.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohl-Arancini mit Basilikum-Dip (vegan)

Formen Sie kleine Bällchen aus der Mischung und legen Sie sie auf ein Backblech mit Backpapier.

Bestreichen Sie die Blumenkohl-Arancini mit Olivenöl und backen Sie sie im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius für etwa 20-25 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Währenddessen können Sie den Basilikum-Dip zubereiten. Mixen Sie dazu Basilikum, Olivenöl und eine Prise Salz in einem Mixer.

Servieren Sie die gebackenen Blumenkohl-Arancini mit Tomatensauce und garnieren Sie sie mit dem Basilikum-Dip.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 280 kcal

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 20 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Gefüllte Champignons - Kappen mit Spinat und veganem Feta (vegan)

Menge: 4 Portionen

16 große Champignons

200 Gramm frischen Spinat

Veganer "Feta" (zum Beispiel aus Tofu):

150 Gramm Tofu

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

3 Esslöffel Olivenöl

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Reinigen Sie die Champignons mit einem sauberen Geschirrtuch und entfernen Sie vorsichtig die Stiele. Schneiden Sie die Stiele mit einem großen Küchenmesser klein.

Spülen Sie den Spinat mehrmals in einer Schüssel mit kaltem Wasser und schneiden Sie ihn grob mit dem großen Küchenmesser klein.

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Ziehen Sie den Knoblauch ebenfalls ab und schneiden Sie ihn auch mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Erhitzen Sie in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit zwei Esslöffel Olivenöl. Braten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an, bis sie goldbraun sind.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gefüllte Champignons - Kappen mit Spinat und veganem Feta (vegan)

Fügen Sie die gehackten Champignonstiele hinzu und braten Sie sie etwa 5 Minuten lang mit.

Geben Sie den gehackten Spinat dazu und braten Sie weiter, bis der Spinat zusammenfällt.

Schneiden Sie den veganen "Feta" in kleine Würfel und geben Sie ihn in die Pfanne. Alles gut vermengen und kurz köcheln lassen.

Legen Sie die Champignons - Kappen auf ein Backblech, träufeln Sie 1 Esslöffel Olivenöl darüber und salzen Sie sie.

Füllen Sie die Spinat-Feta-Mischung gleichmäßig in die Champignon - Kappen.

Backen Sie die gefüllten Champignons - Kappen im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten lang, bis sie goldbraun sind.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 7 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

persönliche Meinung,
personal opinion

Zucchini-Röllchen mit Räuchertofu und Kräuter-Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Zucchini

150 Gramm Räuchertofu

200 Gramm veganen Frischkäse

ein paar Stängel Schnittlauch

etwas Dill

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie die Zucchini mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen.

Schneiden Sie den Räuchertofu in kleine, dünne Scheiben.

Rühren Sie den veganen Frischkäse in einer Schüssel glatt.

Hacken Sie den Schnittlauch und den Dill fein und geben Sie ihn zum Frischkäse. Alles gut vermengen.

Geben Sie einen Teelöffel der Kräuter-Creme auf ein Ende eines Zucchinistreifens. Legen Sie dann eine Scheibe Räuchertofu darauf.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini-Röllchen mit Räuchertofu und Kräuter-Creme (vegan)

Rollen Sie die Zucchini vorsichtig auf, sodass der Räuchertofu in der Mitte ist.

Würzen Sie die Zucchini-Röllchen mit Salz und Pfeffer.

Richten Sie die Röllchen auf einer Servierplatte an und garnieren Sie sie mit zusätzlichen Kräutern.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Tomaten - Tartar mit Avocado und Kresse (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Tomaten

2 reife Avocados

20 - 30 Gramm Kresse

1 kleine Zwiebel

3 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten und Avocados mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Spülen Sie die Kresse ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie kurz abtropfen und schneiden Sie die Kresse mit einem Gemüsemesser vom Beet, bevor Sie sie grob mit dem großen Küchenmesser klein schneiden.

Mischen Sie die Tomaten-, Avocado- und Zwiebelwürfel in einer Schüssel.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Tomaten - Tartar mit Avocado und Kresse (vegan)

Fügen Sie die grob geschnittene Kresse hinzu.

Gießen Sie Olivenöl und Balsamico-Essig über die Gemüsemischung.

Mischen Sie alles vorsichtig mit den Händen.

Schmecken Sie das Tatar mit Salz und Pfeffer ab und rühren Sie es gut mit einem Esslöffel um.

Verteilen Sie das Tomaten-Tartar auf kleine Ringen oder flachen Tellern.

Servieren Sie die Vorspeise Ihren Gästen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 240 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 20 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Kohlrabi-Carpaccio mit Walnüssen und Zitronen-Vinaigrette (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Kohlrabi

100 Gramm Walnüsse

40 Gramm Rucola

etwas Saft einer Zitrone

3 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kohlrabi und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Tipp: Eine Küchenmaschine oder ein Gemüsehobel sind dabei hilfreich.

Rösten Sie die Walnüsse leicht in einer Pfanne, bis sie duften. Lassen Sie sie abkühlen und hacken Sie sie grob.

Spülen Sie den Rucola gründlich kaltem Wasser ab und tupfen Sie ihn trocken.

Für die Vinaigrette vermengen Sie Zitronensaft, Olivenöl, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel. Gut umrühren.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kohlrabi-Carpaccio mit Walnüssen und Zitronen-Vinaigrette (vegan)

Legen Sie die dünnen Kohlrabischeiben auf einem Teller aus und arrangieren Sie sie leicht überlappend.

Verteilen Sie den Rucola darauf und streuen Sie die gehackten Walnüsse darüber.

Träufeln Sie die Zitronen-Vinaigrette gleichmäßig über das Kohlrabi-Carpaccio.

Mit zusätzlichem Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 18 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Grüne Spargelrollen mit veganem Schinken und veganem Käse (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Bund grünen Spargel (400 - 500 Gramm)

150 Gramm Schinken spicker (von der Rügenwalder Mühle)

100 Gramm veganer Käse

3 Esslöffel Olivenöl

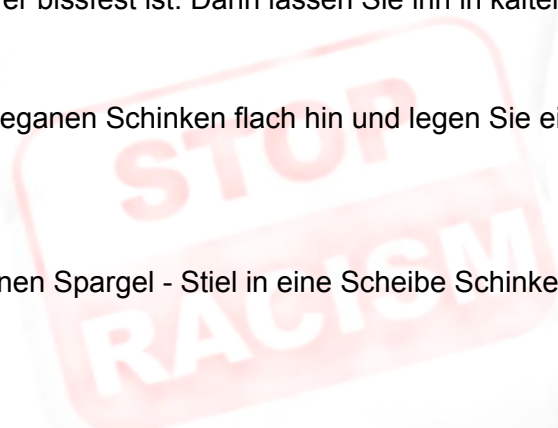
etwas Zitronenschale von einer Zitrone (mit heißem Wasser ab gespült)

Spülen Sie den grünen Spargel mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die holzigen Enden ab.

Kochen Sie Wasser in einem Topf. Geben Sie den Spargel hinein und kochen Sie ihn etwa 2-3 Minuten, bis er bissfest ist. Dann lassen Sie ihn in kaltem Wasser abkühlen.

Legen Sie ein Stück veganen Schinken flach hin und legen Sie einen Streifen veganen "Käse" darauf.

Wickeln Sie jeweils einen Spargel - Stiel in eine Scheibe Schinken und Käse.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung;

Grüne Spargelrollen mit veganem Schinken und veganem Käse (vegan)

Legen Sie die Spargelrollen in eine Auflaufform und beträufeln Sie Sie mit Olivenöl.

Verteilen Sie die Zitronenschale gleichmäßig über den Spargelrollen.

Backen Sie die Spargelrollen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius für etwa 10-15 Minuten, bis der Schinken knusprig wird.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 200 kcal

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Protein: 10 Gramm

Fett: 15 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Blätterteig Pasteten mit Pilzfüllung (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Packung vegane Blätterteigplatten
- 400 Gramm Pilze (zum Beispiel Champignons oder Steinpilze)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 3 Esslöffel Olivenöl

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor.

Die Pilze, Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne. Braten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis sie golden sind.

Fügen Sie die gehackten Pilze hinzu und braten Sie sie, bis sie Wasser abgeben und wieder aufgesogen wird.

Streuen Sie den getrockneten Thymian über die Pilzmischung und rühren Sie gut um.

Rollen Sie den veganen Blätterteig aus und schneiden Sie ihn in Quadrate.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blätterteig Pasteten mit Pilzfüllung (vegan)

Legen Sie einen Esslöffel der Pilzmischung in die Mitte jedes Blätterteigquadrates.

Falten Sie die Blätterteigquadrate diagonal, um Dreiecke zu formen, und drücken Sie die Ränder fest zusammen.

Legen Sie die gefüllten Blätterteig - Pasteten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech.

Backen Sie die Pasteten im vorgeheizten Ofen etwa 15-20 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 280 kcal

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 18 Gramm

Ballaststoffe: 2 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Rote-Bete-Tatar mit Kapern und Meerrettich-Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Rote Bete.

2 Esslöffel Kapern

1 Esslöffel veganen Meerrettich

ein paar Zweige Petersilie

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Rote Bete und schneiden Sie sie in kleine Würfel.

Hacken Sie die Kapern grob.

Hacken Sie die Petersilie fein.

Mischen Sie in einer Schüssel die Rote-Bete-Würfel, die gehackten Kapern und die Petersilie.

In einer kleinen Schüssel rühren Sie den veganen Meerrettich, Olivenöl und den Zitronensaft zu einer Creme.

Fügen Sie die Meerrettich-Creme zur Rote-Bete-Mischung hinzu und vermengen Sie alles gut.

Fortsetzung:

Rote-Bete-Tatar mit Kapern und Meerrettich-Creme (vegan)

Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack.

Richten Sie das Rote-Bete-Tartar auf Tellern an.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 2 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Artischockenherzen mit Knoblauch-Zitronen-Dip (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Artischockenherzen

2 Knoblauchzehen

etwas Saft von 1 Zitrone

3 Esslöffel Olivenöl

ein paar Zweige Petersilie

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Artischockenherzen abtropfen und spülen Sie sie kurz ab.

Hacken Sie den Knoblauch fein.

In einer kleinen Schüssel vermengen Sie den gehackten Knoblauch, den Zitronensaft und das Olivenöl zu einem Dip.

Hacken Sie die Petersilie fein und rühren Sie sie unter den Dip.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Artischockenherzen mit Knoblauch-Zitronen-Dip (vegan)

Die Artischockenherzen auf einem Servierteller anrichten.

Den Knoblauch-Zitronen-Dip in eine Schüssel geben und ihn als Dip zu den Artischockenherzen servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 9 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Suppen



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohl-Creme-Suppe mit Trüffelöl (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl (1000 Gramm)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane

3 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Trüffelöl

2 Knoblauchzehen

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf. Braten Sie den gehackten Knoblauch darin an, bis er leicht goldbraun ist.

Fügen Sie die Blumenkohlröschen hinzu und braten Sie sie kurz an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über den Blumenkohl. Lassen Sie alles aufkochen und dann bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohl-Creme-Suppe mit Trüffelöl (vegan)

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.

Fügen Sie das Trüffelöl hinzu und rühren Sie es in die Suppe ein.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Blumenkohl-Creme-Suppe in Schüsseln und garnieren Sie sie nach Belieben.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 120 kcal

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 8 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Avocado-Gurken-Kaltschale mit Minze (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

1 große Gurke

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

10 - 20 Gramm frische Minzeblätter

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Avocados und entfernen Sie den Kern. Schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleine Stücke.

Schälen Sie die Gurke und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.

In einem Mixer vermengen Sie die Avocadostücke, Gurkenscheiben, Gemüsebrühe, Minzeblätter und Zitronensaft.

Pürieren Sie die Mischung, bis sie glatt ist.

Fügen Sie Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack hinzu und mixen Sie erneut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Avocado-Gurken-Kaltschale mit Minze (vegan)

Kühlen Sie die Kaltschale im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden, bis sie gut durchgekühlt ist.

Vor dem Servieren rühren Sie die Kaltschale um und probieren Sie sie erneut, um die Gewürze anzupassen.

Garnieren Sie die Suppe mit frischen Minzblättern und servieren Sie sie kalt.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm



Brokkoli-Kokosnuss-Suppe mit Zitronengras (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Brokkoli

1 Dose Kokosmilch

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 Stangen Zitronengras

ein Daumen großes Stück Ingwer (20 - 30 Gramm)

2 Knoblauchzehen

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie den Brokkoli in kleine Röschen.

Das Zitronengras von den äußeren Schichten befreien und leicht quetschen, um die Aromen freizusetzen.

Schälen Sie den Ingwer und schneiden Sie ihn in dünne Scheiben.

Hacken Sie den Knoblauch fein.

In einem großen Topf erhitzen Sie die Gemüsebrühe.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Brokkoli-Kokosnuss-Suppe mit Zitronengras (vegan)

Fügen Sie die Brokkoliröschen, Kokosmilch, Zitronengras, Ingwer und Knoblauch hinzu.

Lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis der Brokkoli weich ist.

Entfernen Sie das Zitronengras und pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Brokkoli-Kokosnuss-Suppe warm.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 18 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Spargel-Spinat-Süppchen mit Pinienkernen (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 - 500 Gramm grünen Spargel
100 Gramm frischen Spinat
1 Liter Gemüsebrühe (vegane)
50 Gramm Pinienkerne
etwas Saft von 1 Zitrone
3 Esslöffel Olivenöl
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den grünen Spargel kaltem Wasser ab und schneiden Sie die holzigen Enden ab. Legen Sie die Spargelspitzen beiseite.

Schneiden Sie die Spargelstangen in kleine Stücke.

Füllen Sie den frischen Spinat in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und spülen Sie den Spinat gründlich mit den Händen durch. Dann gießen Sie das Wasser ab und wiederholen den Vorgang noch 2 - 3 mal, bevor Sie den Spinat in einem groben Sieb gut abtropfen lassen.

Bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen.

Geben Sie die Spargelstücke in die kochende Brühe und lassen Sie sie etwa 5-7 Minuten köcheln, bis sie weich sind.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Spargel-Spinat-Süppchen mit Pinienkernen (vegan)

Fügen Sie den frischen Spinat hinzu und lassen Sie ihn kurz zusammenfallen.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.

Rösten Sie in einer Pfanne die Pinienkerne ohne Öl leicht an, bis sie goldbraun sind.

Fügen Sie den Zitronensaft und das Olivenöl zur Suppe hinzu. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack.

Servieren Sie die Suppe in Schüsseln und garnieren Sie sie mit den gerösteten Pinienkernen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 14 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Tomaten-Basilikum-Suppe mit Avocado (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilo Tomaten

20 - 30 Gramm frisches Basilikum

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 reife Avocados

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie grob in Stücke.

Hacken Sie das frische Basilikum grob.

Erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem großen Topf.

Geben Sie die Tomatenstücke und das gehackte Basilikum in die kochende Brühe. Lassen Sie es etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich sind.

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie schön cremig ist.

Schälen und entkernen Sie die Avocados, schneiden Sie das Fruchtfleisch in Würfel.

Fügen Sie die Avocadowürfel zur Suppe hinzu.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Tomaten-Basilikum-Suppe mit Avocado (vegan)

Gießen Sie das Olivenöl ein und rühren Sie es um.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Tomaten-Basilikum-Suppe mit Avocado heiß.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Protein: 4 Gramm

Fett: 18 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohl-Pilz-Suppe mit Thymian (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl (1000 Gramm)

250 Gramm Pilze (zum Beispiel Champignons oder Steinpilze)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

Einige Zweige frischer Thymian

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohl-Pilz-Suppe mit Thymian (vegan)

Fügen Sie die Blumenkohlröschen und Pilze hinzu, und braten Sie sie für etwa 5 Minuten an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse und bringen Sie alles zum Kochen.

Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe für ca. 15-20 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.

Entfernen Sie die Thymianblätter von den Zweigen und fügen Sie sie zur Suppe hinzu.

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie cremig ist.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Blumenkohl-Pilz-Suppe mit einem Hauch frischem Thymian als Garnitur.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 150 kcal

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Protein: 3 Gramm

Fett: 10 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

persönliche Meinung,
personal opinion

Zucchini-Minz-Suppe mit Kokosnussmilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Zucchini

10 - 20 Gramm frische Minzeblätter

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

400 Milliliter Kokosnussmilch

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Zucchini in kleine Stücke.

Die frischen Minzeblätter grob hacken.

Erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem großen Topf.

Fügen Sie die Zucchini - Stücke und die gehackte Minze in die kochende Brühe. Lassen Sie es etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Zucchini weich sind.

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie schön cremig ist.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini-Minz-Suppe mit Kokosnussmilch (vegan)

Gießen Sie die Kokosnussmilch in die Suppe und rühren Sie um.

Fügen Sie den Zitronensaft hinzu und würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack.

Lassen Sie die Suppe für weitere 5 Minuten köcheln, damit sich die Aromen vermischen.

Probieren Sie die Suppe und passen Sie die Gewürze nach Bedarf an.

Servieren Sie die Zucchini-Minz-Suppe heiß.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Protein: 4 Gramm

Fett: 14 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Rote Linsen-Kürbis-Suppe mit Kurkuma (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse rote Linsen

500 Gramm Kürbis (zum Beispiel Hokkaido)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel Kurkuma

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Kokosöl

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als Erstes den Kürbis mit einem großen Küchenmesser in 4 - 8 Stücke.

Befreien Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel von den Kernen (die können Sie noch verwenden) und schneiden Sie die Schale von dem Fruchtfleisch ab.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und hacken beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser klein.

Dann erhitzen Sie eine kleine trockene Pfanne ohne Fett und rösten die Kürbiskerne bei mittlerer Hitze an.

Nebenbei erhitzen Sie in einem großen Topf das Kokosöl und braten Sie darin die Zwiebeln und den Knoblauch an, bis sie goldbraun sind.

Anschließend fügen Sie die gewürfelten Kürbis - Stücke hinzu und braten Sie sie für etwa 5 Minuten mit.

Fortsetzung:

Rote Linsen-Kürbis-Suppe mit Kurkuma (vegan)

Nun geben Sie die roten Linsen, Kurkuma und Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie alles bei großer Hitze aufkochen.

Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe für etwa 20 - 25 Minuten köcheln, bis die Linsen und der Kürbis weich sind.

Danach pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie schön glatt ist.

Anschließend würzen sie mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack.

Jetzt lassen Sie die Suppe für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, damit sich die Aromen gut vermischen.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und geben Sie die Kürbiskerne in die Suppe.

Danach probieren Sie die Suppe und passen Sie die Gewürze an, falls nötig.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Teller und servieren die Rote Linsen-Kürbis-Suppe Ihren Gästen heiß.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Protein: 15 Gramm

Fett: 5 Gramm

Ballaststoffe: 10 Gramm

persönliche Meinung,
personal opinion

Sellerie-Artischocken-Suppe mit Petersilienpesto (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Sellerieknolle

400 Gramm Artischockenherzen (aus der Dose oder Glas, abgetropft)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

3 Esslöffel Olivenöl

15 - 30 Gramm Petersilie

2 Knoblauchzehen

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Sellerie schälen und in kleine Stücke schneiden.

Die Artischockenherzen abtropfen lassen und grob hacken.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und den Sellerie darin für ca. 5 Minuten anbraten.

Fügen Sie die gehackten Artischockenherzen hinzu und braten Sie sie für weitere 5 Minuten mit.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse und bringen Sie alles zum Kochen.

Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe für etwa 15-20 Minuten köcheln, bis der Sellerie weich ist.

Fortsetzung:

Sellerie-Artischocken-Suppe mit Petersilienpesto (vegan)

Während die Suppe kocht, bereiten Sie das Petersilienpesto vor: Mixen Sie die Petersilie, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer glatten Paste.

Pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Sellerie-Artischocken-Suppe heiß, garniert mit einem Löffel Petersilien - Pesto.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 200 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 4 Gramm

Fett: 12 Gramm

Ballaststoffe: 7 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohl-Kichererbsen-Suppe mit Kreuzkümmel (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Blumenkohl (1 Kilogramm)
- 1 Dose Kichererbsen (in einem feinen Sieb abgetropft)
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Fügen Sie die Blumenkohlröschen hinzu und braten Sie sie für etwa 5 Minuten an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse und bringen Sie alles zum Kochen.

Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe für ca. 15-20 Minuten köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.

Fortsetzung:

Blumenkohl-Kichererbsen-Suppe mit Kreuzkümmel (vegan)

Fügen Sie die abgetropften Kichererbsen und den Kreuzkümmel hinzu. Lassen Sie die Suppe für weitere 10 Minuten köcheln.

Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, bis sie eine cremige Konsistenz hat.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Servieren Sie die Blumenkohl-Kichererbsen-Suppe heiß.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Protein: 10 Gramm

Fett: 8 Gramm

Ballaststoffe: 10 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Hauptspeisen



persönliche Meinung,
personal opinion

Gebratener Blumenkohl - Reis mit Gemüse und gerösteten Nüssen (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl (1 Kilogramm)

1 Paprika (rot oder gelb)

1 Zucchini

20 - 30 Gramm Mandeln oder Haselnusskerne

1 Esslöffel Kokosöl

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer

etwas Paprikapulver

etwas Kreuzkümmel

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in einer Küchenmaschine zu reis - ähnlicher Konsistenz zerkleinern.

Die Paprika und die Zucchini in kleine Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne das Kokosöl erhitzen. Fügen Sie die Gemüsegewürfel hinzu und braten Sie sie für ca. 5 Minuten an, bis sie leicht gebräunt sind.

Die gemahlene Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut vermengen. Lassen Sie alles für weitere 5-7 Minuten braten, bis der Blumenkohl - Reis leicht gebräunt ist.

Die Mandeln oder Haselnusskerne grob hacken und in einer separaten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie goldbraun sind. Achten Sie darauf, dass sie nicht verbrennen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gebratener Blumenkohl - Reis mit Gemüse und gerösteten Nüssen (vegan)

Die gerösteten Mandeln über den gebratenen Blumenkohl - Reis streuen.

Die Gewürze nach Ihrem Geschmack hinzufügen und alles gut vermengen.

Probieren Sie das Gericht und passen Sie die Gewürze an, falls nötig.

Servieren Sie den gebratenen Blumenkohl - Reis mit Gemüse und gerösteten Nüssen heiß.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 6 Gramm

Fett: 10 Gramm

Ballaststoffe: 7 Gramm

Unsere Saucen Tipps

Avocado-Limetten-Creme:

Zutaten: Avocado, Limettensaft, Kokosmilch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado pürieren und mit Limettensaft, Kokosmilch, Salz und Pfeffer vermengen.

Keto-Tahini-Sauce:

Zutaten: Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Wasser, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tahini mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Wasser, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gebratener Blumenkohl - Reis mit Gemüse und gerösteten Nüssen (vegan)

Tomaten-Basilikum-Salsa:

Zutaten: Frische Tomaten, frisches Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tomaten, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch mit Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keto-Guacamole:

Zutaten: Avocado, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado zerdrücken und mit gewürfelten Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Zitronen-Kräuter-Dressing:

Zutaten: Zitronensaft, Olivenöl, frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch), Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Zutaten vermengen und über den Blumenkohl - Reis träufeln.



persönliche Meinung,
personal opinion

Auberginen-Röllchen mit Spinat und veganem Ricotta (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Auberginen

200 Gramm Spinat (frisch oder aufgetaut, wenn tiefgefroren).

200 Gramm veganer Ricotta

1 Tasse Tomatensauce

2 Esslöffel Olivenöl

einige Blätter Basilikum

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Auberginen in längliche Scheiben schneiden, etwa 0,5 Zentimeter dick.

Die Auberginenscheiben leicht salzen und für etwa 15 Minuten stehen lassen, damit sie Wasser abgeben. Anschließend mit Wasser abspülen und trocken tupfen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten für etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Spinat in der Pfanne kurz anbraten, bis er zusammenfällt. Den veganen Ricotta hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jede Auberginenscheibe eine Portion Spinat-Ricotta-Mischung geben und die Scheiben vorsichtig aufrollen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Auberginen-Röllchen mit Spinat und veganem Ricotta (vegan)

Eine Auflaufform mit etwas Tomatensauce bestreichen. Die Auberginen-Röllchen in die Form legen und mit der restlichen Tomatensauce bedecken.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten backen, bis die Röllchen goldbraun sind.

Vor dem Servieren mit frischem Basilikum garnieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 10 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm

Unsere Saucen Tipps:

Zitronen-Knoblauch-Dip:

Zutaten: Zitronensaft, Olivenöl, gehackter Knoblauch, frische Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keto-Pesto-Sauce:

Zutaten: Frisches Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Hefeflocken, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Zutaten in einem Mixer pürieren, bis eine Pesto-Konsistenz entsteht.

Fortsetzung:

Auberginen-Röllchen mit Spinat und veganem Ricotta (vegan)

Avocado-Dressing:

Zutaten: Avocado, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado pürieren und mit Zitronensaft, Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Tomaten-Basilikum-Salsa:

Zutaten: Frische Tomaten, frisches Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tomaten, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch mit Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keto-Guacamole:

Zutaten: Avocado, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado zerdrücken und mit gewürfelten Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Kohlrabi-Nudeln mit Avocado-Pesto und Cherrytomaten (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Kohlrabi

2 reife Avocados

20 - 30 Gramm frisches Basilikum

50 Gramm Pinienkerne

140 - 150 Gramm Cherrytomaten

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Esslöffel Olivenöl (eventuell)

Die Kohlrabi schälen und mit einem Spiralschneider in nudel - ähnliche Streifen schneiden.

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch heraus - löffeln.

In einem Mixer die Avocado, das frische Basilikum, die Pinienkerne und den Zitronensaft zu einem cremigen Pesto mixen. Nach Bedarf können Sie auch einen Esslöffel Olivenöl hinzufügen.

Die Kohlrabi-Nudeln in leicht gesalzenem Wasser 2-3 Minuten kochen, bis sie al dente sind.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kohlrabi-Nudeln mit Avocado-Pesto und Cherrytomaten (vegan)

Die Cherrytomaten halbieren.

Die gekochten Kohlrabi-Nudeln mit dem Avocado-Pesto vermengen.

Die halbierten Cherry Tomaten unterheben und alles gut mischen.

Mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack würzen.

Vor dem Servieren können Sie das Gericht mit zusätzlichem Basilikum und Pinienkernen garnieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 220 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 4 Gramm

Fett: 17 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Unsere Saucen Tipps:

Zitronen-Mandel-Dressing:

Zutaten: Mandelmehl, Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Mandelmehl mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer sämigen Sauce verrühren.

Fortsetzung:

Kohlrabi-Nudeln mit Avocado-Pesto und Cherrytomaten (vegan)

Avocado-Zucchini-Dip:

Zutaten: Avocado, Zucchini, Zitronensaft, frische Minze, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado und Zucchini pürieren, mit Zitronensaft, frischer Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.

Walnuss-Basilikum-Sauce:

Zutaten: Walnüsse, frisches Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Walnüsse mit Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einem Mixer zu einer Sauce verarbeiten.

Gurken-Dill-Dressing:

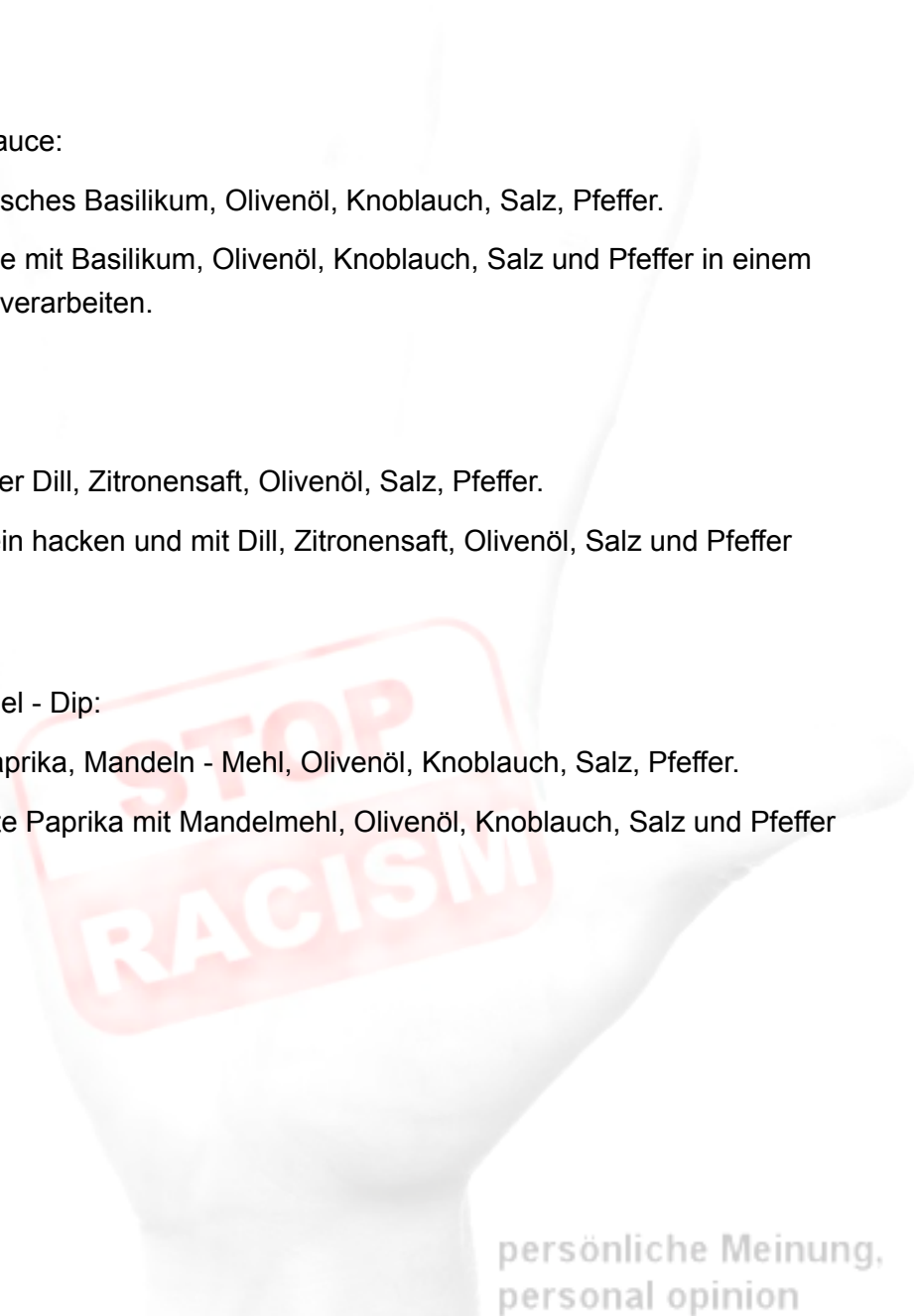
Zutaten: Gurke, frischer Dill, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Gurke fein hacken und mit Dill, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Röst - Paprika - Mandel - Dip:

Zutaten: Geröstete Paprika, Mandeln - Mehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geröstete Paprika mit Mandelmehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.



Grüner Spargel mit Räuchertofu und Mandelbutter (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grünen Spargel

200 Gramm Räuchertofu

4 Esslöffel Mandelbutter

etwas Saft einer Zitrone

20 - 30 Gramm frische Petersilie

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer

Außerdem

1 Esslöffel Olivenöl (eventuell)

Den grünen Spargel kaltem Wasser abspülen und die Enden abschneiden.

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Den Spargel in leicht gesalzenem Wasser etwa 3-4 Minuten kochen, bis er bissfest ist. Anschließend abgießen.

In einer Pfanne den Räuchertofu ohne Öl anbraten, bis er leicht knusprig ist.

Die Mandel - Butter in einer kleinen Pfanne leicht erwärmen, bis sie geschmeidig ist.

Den gekochten Spargel auf einer Servierplatte anrichten. Den angebratenen Räuchertofu darüber streuen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Grüner Spargel mit Räuchertofu und Mandelbutter (vegan)

Die erwärmte Mandelbutter über den Spargel und den Tofu gießen.

Mit frischem Zitronensaft beträufeln und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit frischer Petersilie und optional einem Esslöffel Olivenöl garnieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Protein: 12 Gramm

Fett: 20 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm

Unsere Saucen - Tipps

Mandel-Zitronen-Dill-Sauce:

Zutaten: Mandel - Butter, Zitronensaft, frischer Dill, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Mandelbutter mit Zitronensaft, gehacktem Dill, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Avocado-Knoblauch-Sauce:

Zutaten: Avocado, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado mit gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce mixen.

Fortsetzung:

Grüner Spargel mit Räuchertofu und Mandelbutter (vegan)

Senf-Dill-Sauce:

Zutaten: Senf, frischer Dill, Olivenöl, Mandel - Butter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Senf mit gehacktem Dill, Olivenöl, Mandel - Butter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer gut vermengen.

Kapern-Knoblauch-Sauce:

Zutaten: Kapern, Knoblauch, Mandel - Butter, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kapern mit gehacktem Knoblauch, Mandel - Butter, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

Pistazien-Minz-Sauce:

Zutaten: Gemahlene Pistazien, frische Minze, Mandel - Butter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Gemahlene Pistazien mit gehackter Minze, Mandel - Butter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce vermengen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Blumenkohlsteaks mit Kürbis-Kokosnuss-Püree (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 großen Blumenkohl

500 Gramm Kürbis (zum Beispiel Hokkaido)

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

2 Esslöffel Kokosöl

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer

etwas Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Kreuzkümmel

Den Blumenkohl gut mit kaltem Wasser abspülen und in etwa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. So entstehen Blumenkohlsteaks.

Den Kürbis mit einem großen Küchenmesser halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel herauschaben und das Fruchtfleisch mit dem Messer von der Schale befreien.

Danach das Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

Den Kürbis in einem Topf mit Wasser weich kochen und anschließend durch ein grobes Sieb abgießen.

Nun pürieren Sie den weich gekochten Kürbis mit Kokosmilch und Kokosöl zu einem cremigen Püree. Würzen Sie es nach Ihrem Geschmack.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohlsteaks mit Kürbis-Kokosnuss-Püree (vegan)

Den Blumenkohl mit Gewürzen nach Wahl (Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel) würzen.

Erhitzen Sie etwas Kokosöl in einer Pfanne und braten Sie die Blumenkohlsteaks von beiden Seiten an, bis sie goldbraun und zart sind.

Richten Sie die Blumenkohlsteaks auf einem Teller an und servieren Sie sie mit dem köstlichen Kürbis-Kokosnuss-Püree.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 200 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 15 Gramm

Ballaststoffe: 8 Gramm

Unsere Saucen - Tipps:

Kokos-Curry-Sauce:

Zutaten: Kokosmilch, Currypulver, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kokosmilch mit Currypulver, gehacktem Knoblauch, geriebenem Ingwer, Limettensaft, Salz und Pfeffer erhitzen und gut vermengen.

Zitronen-Ingwer-Tahini-Dressing:

Zutaten: Tahini, Zitronensaft, Ingwer, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tahini mit Zitronensaft, gehacktem Ingwer, gehacktem Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing mixen.

persönliche Meinung,
opinion

Fortsetzung:

Blumenkohlsteaks mit Kürbis-Kokosnuss-Püree (vegan)

Röstpaprika-Mandel-Creme:

Zutaten: Geröstete Paprika, Mandeln - Mehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geröstete Paprika mit Mandelmehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.

Kürbis-Sesam-Sauce:

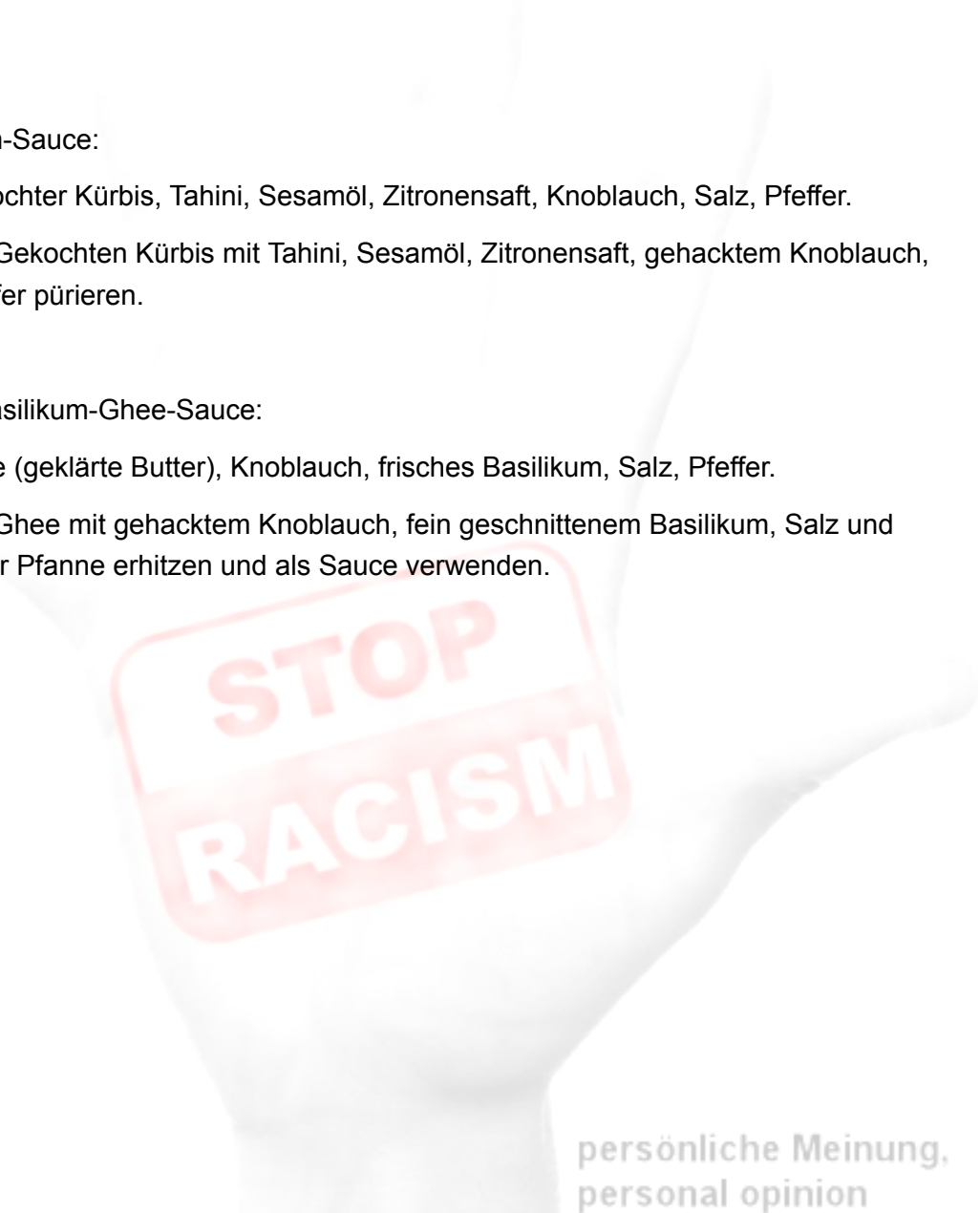
Zutaten: Gekochter Kürbis, Tahini, Sesamöl, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Gekochten Kürbis mit Tahini, Sesamöl, Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.

Knoblauch-Basilikum-Ghee-Sauce:

Zutaten: Ghee (geklärte Butter), Knoblauch, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Ghee mit gehacktem Knoblauch, fein geschnittenem Basilikum, Salz und Pfeffer in einer Pfanne erhitzen und als Sauce verwenden.



Zucchini-Röllchen mit Pilzfüllung und Tomatensauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Zucchini

200 Gramm Pilze (zum Beispiel Champignons oder Steinpilze)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 Milliliter Tomatensauce.

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Zucchini der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Die Pilze, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackten Pilze, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Die Zucchinistreifen mit der Pilzfüllung bestreichen und aufrollen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini-Röllchen mit Pilzfüllung und Tomatensauce (vegan)

Die Tomatensauce in eine Auflaufform gießen.

Die gefüllten Zucchini-Röllchen in die Tomatensauce setzen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles bei 180 Grad Celsius etwa 20-25 Minuten im Ofen backen, bis die Zucchini weich sind.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 180 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 5 Gramm

Fett: 10 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Unsere alternativen Saucen - Tipps:

Avocado-Tomatensalsa:

Zutaten: Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Limettensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft zu einer Salsa vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zucchini-Röllchen mit Pilzfüllung und Tomatensauce (vegan)

Basilikum-Walnuss-Pesto:

Zutaten: Frisches Basilikum, Walnüsse, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Basilikum, Walnüsse, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.

Pikante Paprika-Dip:

Zutaten: Geröstete Paprika (aus dem Glas), Mandelmehl, Knoblauch, Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geröstete Paprika mit Mandelmehl, Knoblauch, Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zu einem Dip mixen.

Knoblauch-Avocado-Creme:

Zutaten: Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Creme mixen.

Zitronen-Knoblauch-Dill-Sauce:

Zutaten: Zitronensaft, Knoblauch, frischer Dill, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Zitronensaft, Knoblauch, Dill, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer erfrischenden Sauce vermengen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Paprika (verschiedene Farben)

185 Gramm Quinoa

1 Zucchini

2 Tomaten

2 Zwiebeln

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Kreuzkümmel

Die Quinoa nach Packungsanweisung kochen, bis sie gar ist.

Während die Quinoa kocht, die Zwiebeln, die Zucchini und die Tomaten fein würfeln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelten Zwiebeln anbraten, bis sie weich sind.

Die gewürfelte Zucchini und Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten, bis sie ebenfalls weich sind.

Die gekochte Quinoa zu dem Gemüse in der Pfanne geben und alles gut vermengen.

Die Paprika halbieren und entkernen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse (vegan)

Die Gemüse-Quinoa-Mischung gleichmäßig in die Paprikahälften füllen.

Die gefüllten Paprika in eine Auflaufform setzen.

Bei 180 Grad Celsius etwa 25-30 Minuten im Ofen backen, bis die Paprika weich sind.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 250 kcal

Kohlenhydrate: 40 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 5 Gramm

Ballaststoffe: 7 Gramm

Unsere Saucen Tipps:

Keto-Tomaten-Kräuter-Sauce:

Zutaten: Passierte Tomaten, frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Thymian), Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Passierte Tomaten mit fein gehackten Kräutern, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und kurz erhitzen.

Avocado-Dressing mit Koriander-Limetten-Geschmack:

Zutaten: Avocado, Koriander, Limettensaft, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado mit Koriander, Limettensaft, Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.

Fortsetzung:

Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse (vegan)

Röstpaprika-Mandel-Sauce:

Zutaten: Geröstete Paprika, Mandelmehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geröstete Paprika mit Mandelmehl, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer pürieren.

Keto-Basilikum-Pesto:

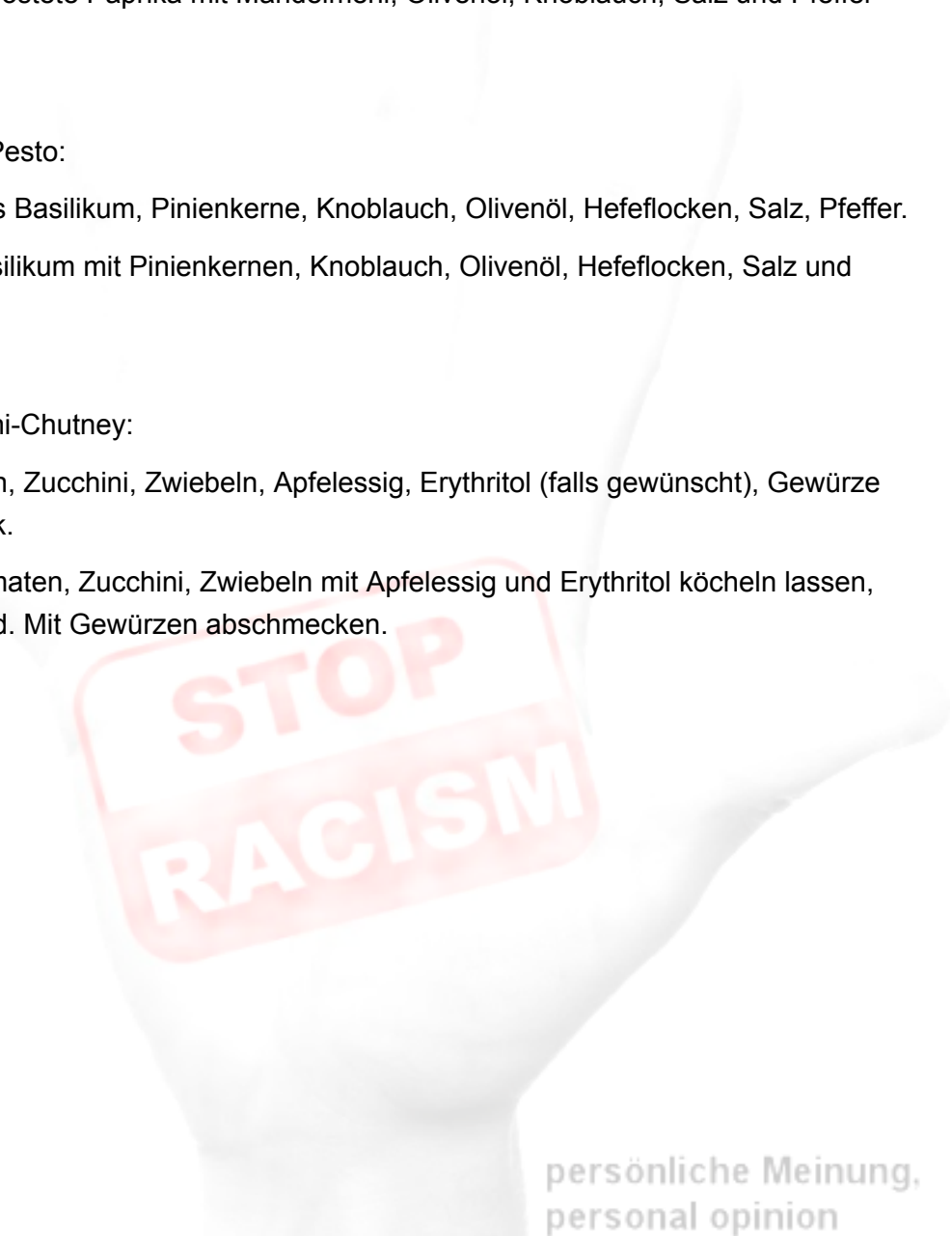
Zutaten: Frisches Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Hefeflocken, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Basilikum mit Pinienkernen, Knoblauch, Olivenöl, Hefeflocken, Salz und Pfeffer pürieren.

Tomaten-Zucchini-Chutney:

Zutaten: Tomaten, Zucchini, Zwiebeln, Apfelessig, Erythritol (falls gewünscht), Gewürze nach Geschmack.

Zubereitung: Tomaten, Zucchini, Zwiebeln mit Apfelessig und Erythritol köcheln lassen, bis sie weich sind. Mit Gewürzen abschmecken.



persönliche Meinung,
personal opinion

Rote Linsen-Bolognese mit Zucchini - Nudeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm rote Linsen

Außerdem 4 Zucchini

500 Gramm Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Oregano

etwas Basilikum

Die roten Linsen in ein feines Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanweisung kochen, bis sie weich sind.

Während die Linsen kochen, die Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudelform bringen.

Die Tomaten würfeln, den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln ebenfalls würfeln.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.

Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Rote Linsen-Bolognese mit Zucchini - Nudeln (vegan)

Die gekochten roten Linsen zur Tomatenmischung geben und alles gut vermengen.

Die Zucchininudeln in einer separaten Pfanne leicht anbraten, bis sie weich sind.

Die Linsen-Bolognese über die Zucchini - Nudeln geben.

Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 280 kcal

Kohlenhydrate: 45 Gramm

Protein: 15 Gramm

Fett: 2 Gramm

Ballaststoffe: 12 Gramm

Unsere Saucen Tipps:

Avocado-Pesto-Sauce:

Zutaten: Avocado, frisches Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl.

Zubereitung: Avocado mit Basilikum, gerösteten Pinienkernen, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einem Pesto mixen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Rote Linsen-Bolognese mit Zucchini - Nudeln (vegan)

Zitronen-Mandel-Sauce:

Zutaten: Mandel - Butter, Zitronensaft, Knoblauch, frische Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Mandelbutter mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce vermengen.

Tomaten-Oliven-Tapenade:

Zutaten: Getrocknete Tomaten, Oliven, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Getrocknete Tomaten mit Oliven, Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Tapenade mixen.

Champignon-Knoblauch-Butter:

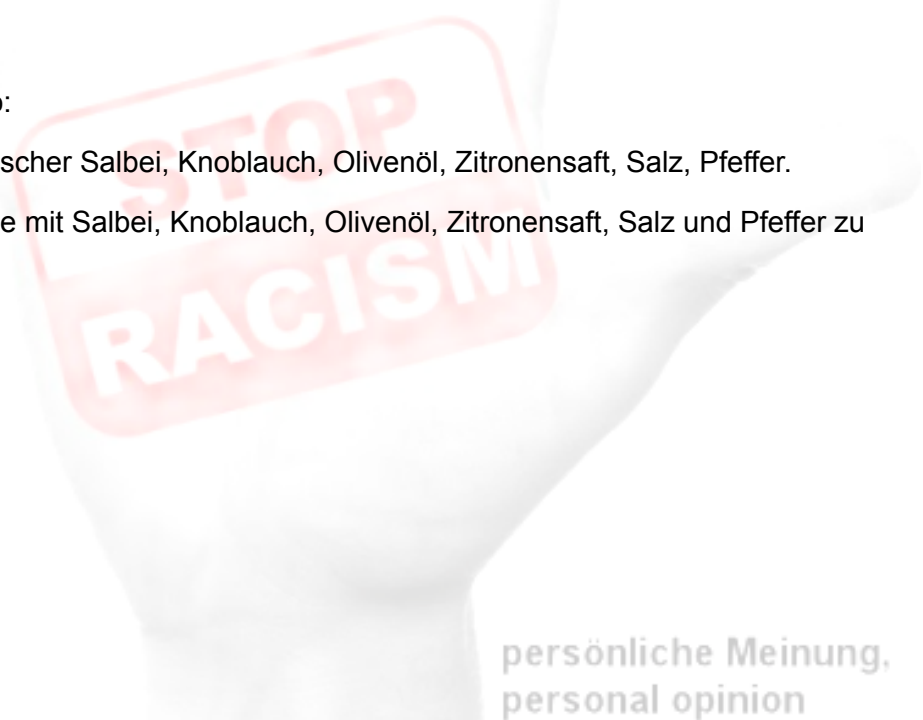
Zutaten: Champignons, Knoblauch, vegane Butter, frische Petersilie, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Champignons mit Knoblauch in veganer Butter anbraten, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.

Walnuss-Salbei-Pesto:

Zutaten: Walnüsse, frischer Salbei, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Walnüsse mit Salbei, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.



Kokos-Curry mit Tofu und Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Tofu

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

1 Brokkoli

2 Paprika (verschiedene Farben)

2 Zwiebeln

etwas Curry-Gewürzmischung

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Den Tofu in Würfel schneiden.

Die Zwiebeln, Paprika und Brokkoli klein schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel goldbraun anbraten.

Die Zwiebeln hinzufügen und glasig anbraten.

Die Paprika- und Brokkoliröschen in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Die Kokosmilch hinzufügen und alles gut vermengen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokos-Curry mit Tofu und Gemüse (vegan)

Die Curry-Gewürzmischung nach Geschmack hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Das Curry über Reis oder Quinoa servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 350 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Protein: 15 Gramm

Fett: 25 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm

Unsere Saucen - Tipps:

Kokosnuss-Curry-Sauce:

Zutaten: Kokosmilch, Currypulver, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kokosmilch mit Currypulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen.

Avocado-Limetten-Salsa:

Zutaten: Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Koriander, Limettensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Koriander und Limettensaft zu einer Salsa vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fortsetzung:

Kokos-Curry mit Tofu und Gemüse (vegan)

Ingwer-Sesam-Soße:

Zutaten: Sojasoße, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch, Sesamsamen.

Zubereitung: Sojasoße mit Sesamöl, gehacktem Ingwer, Knoblauch und gerösteten Sesamsamen vermengen.

Paprika-Cashew-Sauce:

Zutaten: Geröstete Paprika, Cashew-Nüsse, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geröstete Paprika mit Cashew-Nüssen, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer pürieren.

Kurkuma-Koriander-Joghurt-Dip:

Zutaten: Kokos - Joghurt, Kurkuma, Koriander, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kokos - Joghurt mit Kurkuma, gehacktem Koriander, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Knoblauch-Zitronen-Tahini-Sauce:

Zutaten: Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Wasser, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tahini mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, Wasser, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce verrühren.

Basilikum-Avocado-Dressing:

Zutaten: Avocado, frisches Basilikum, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado mit Basilikum, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mixen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokos-Curry mit Tofu und Gemüse (vegan)

Scharfe Erdnuss-Sauce:

Zutaten: Erdnussbutter, Sojasoße, Ingwer, Knoblauch, Sriracha.

Zubereitung: Erdnussbutter mit Sojasoße, gehacktem Ingwer, Knoblauch und Sriracha vermengen.

Röstzwiebel-Balsamico-Reduktion:

Zutaten: Balsamico-Essig, Röstzwiebeln, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Balsamico-Essig mit Röstzwiebeln, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Reduktion einkochen.

Zitronen-Dill-Kokoscreme:

Zutaten: Kokosmilch, Zitronensaft, frischer Dill, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Kokosmilch mit Zitronensaft, gehacktem Dill, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Creme mixen.



Blumenkohlsteaks mit Pilz-Risotto (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 großen Blumenkohl (1,5 - 2 Kilogramm)

200 Gramm Pilze Ihrer Wahl

250 Gramm Blumenkohl - Reis (Blumenkohl in feine Stücke gehackt oder im Mixer gemahlen)

50 - 100 Gramm Veganer Parmesan

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 - 3 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Außerdem:

ein paar Gewürze nach Ihrem Geschmack

Den Blumenkohl in dicke Scheiben schneiden, um die "Steaks" zu bilden.

Die Pilze klein schneiden.

Die Blumenkohlsteaks in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

In einer separaten Pfanne die Pilze anbraten, bis sie weich sind.

Den Blumenkohlreis in die Pilzpfanne geben und kurz mitbraten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Blumenkohlsteaks mit Pilz-Risotto (vegan)

Nach und nach die Gemüsebrühe hinzufügen, bis der Blumenkohl - Reis weich und cremig ist.

Den veganen Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Die Blumenkohlsteaks auf dem Pilz-Risotto servieren.

Nährwerttabelle (pro Portion):

Kalorien: ca. 200 kcal

Kohlenhydrate: 20 Gramm

Protein: 8 Gramm

Fett: 10 Gramm

Ballaststoffe: 6 Gramm

Unsere Saucen - Tipps:

Knoblauch-Kräuter-Sauce:

Zutaten: Knoblauch, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch), Mandelbutter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Gehackten Knoblauch und Kräuter mit Mandelbutter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Pilz-Pesto-Sauce:

Zutaten: Pilze, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Pilze mit Basilikum, gerösteten Pinienkernen, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen.

Fortsetzung:

Blumenkohlsteaks mit Pilz-Risotto (vegan)

Avocado-Zitronen-Sauce:

Zutaten: Avocado, Zitronensaft, frische Petersilie, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Avocado mit Zitronensaft, gehackter Petersilie, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer cremigen Sauce mixen.

Senf-Dill-Cashew-Sauce:

Zutaten: Senf, frischer Dill, Cashewmus, Zitronensaft, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Senf mit gehacktem Dill, Cashewmus, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Sauce vermengen.

Tomaten-Basilikum-Sauce:

Zutaten: Tomaten, frisches Basilikum, Olivenöl, Knoblauch, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Tomaten mit Basilikum, Olivenöl, gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer Sauce mixen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Desserts



persönliche Meinung,
personal opinion

Avocado-Schokoladen Mousse mit Himbeersauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

4 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

4 Esslöffel Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für die Himbeersauce:

140 - 150 Gramm Himbeeren (frisch oder gefroren)

Schneiden Sie die Avocados in der Mitte, entfernen Sie den Kern und nehmen Sie das grüne Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus. Legen Sie es in eine Schüssel.

Fügen Sie das Kakaopulver, das Süßungsmittel und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker zu den Avocados hinzu.

Pürieren Sie alles gut mit einem Mixer oder Pürierstab, bis eine cremige Masse entsteht, ohne Avocado-Stücke.

Verteilen Sie die Mousse gleichmäßig auf 4 Gläser oder Schalen.

Für die Himbeersauce erwärmen Sie die Himbeeren in einem Topf bei mittlerer Hitze und rühren, bis sie zerfallen. Wenn nötig, können Sie etwas Süßungsmittel hinzufügen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Avocado-Schokoladen Mousse mit Himbeersauce (vegan)

Gießen Sie die Himbeersauce über die Avocado-Schokoladenmousse.

Stellen Sie die Desserts für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank, damit sie fest werden.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 250 kcal

Kohlenhydrate: ca. 15 Gramm

Fett: etwa 20 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: etwa 8 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unsere Dessertsaucen:

Kokos-Karamell Sauce:

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

4 Esslöffel brauner Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Die Kokosmilch und den braunen Zucker in einem Topf erhitzen und unter Rühren zum Kochen bringen. Den Vanilleextrakt hinzufügen und weiter rühren, bis die Sauce eindickt.

Fortsetzung:

Avocado-Schokoladen Mousse mit Himbeersauce (vegan)

Mandel-Orangen Sauce:

120 Gramm Mandelbutter

etwas Saft und Abrieb einer Orange (mit heißem Wasser abgespült)

2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Mandelbutter, Orangensaft, Orangenabrieb und Ahornsirup in einer Schüssel vermengen, bis eine glatte Sauce entsteht.

Zitronen-Minz Sauce:

etwas Saft und Abrieb einer Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

2 Esslöffel Ahornsirup

Frische Minzblätter, fein gehackt

Zubereitung: Zitronensaft, Zitronenabrieb, Ahornsirup und gehackte Minzblätter mischen, um eine erfrischende Sauce zu erhalten.

Erdnussbutter-Sojasauce:

3 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Erdnussbutter, Sojasauce und Ahornsirup in einer Schüssel vermengen, bis eine glatte Sauce entsteht.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Avocado-Schokoladen Mousse mit Himbeersauce (vegan)

Vanille-Himbeersauce:

1 Tasse frische Himbeeren

2 Esslöffel Ahornsirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Himbeeren, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einem Topf erwärmen und rühren, bis die Himbeeren zerfallen und eine Sauce entsteht.



Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen (a 400 Milliliter) Kokosmilch

2 Teelöffel Agar-Agar-Pulver

4 Esslöffel Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für das Beerenkompott:

300 Gramm gemischte Beeren (frisch oder gefroren)

Gießen Sie die Kokosmilch in einen Topf und erhitzen Sie sie auf mittlerer Stufe. Fügen Sie das Agar-Agar-Pulver hinzu, rühren Sie gut um, bis das oder sich das Agar-Agar vollständig aufgelöst hat und lassen Sie die Zutaten 2 Minuten kochen (siehe Tipp)

Fügen Sie das Süßungsmittel und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie weiter, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

Lassen Sie die Mischung für etwa 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass das Agar-Agar vollständig aktiviert ist.

Gießen Sie die Kokosnuss - Mischung in 4 Gläser oder Schalen und stellen Sie sie für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, bis sie fest geworden ist.

Für das Beerenkompott erwärmen Sie die gemischten Beeren in einem Topf bei mittlerer Hitze, bis sie weich werden. Falls gewünscht, können Sie etwas Süßungsmittel hinzufügen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott (vegan)

Löffeln Sie das Beerenkompott über die fest gewordene Kokosnuss-Panna Cotta.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 300 kcal

Kohlenhydrate: etwa 10 Gramm

Fett: etwa 25 Gramm

Eiweiß: ungefähr 2 Gramm

Ballaststoffe: etwa 4 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unser Tipp:

Sie sollten Agar Agar für etwa 2 Minuten kochen, um sicherzustellen, dass es sich gut auflöst und seine Gelierkraft entfaltet. Agar Agar ist ein natürliches Geliermittel, das aus Algen gewonnen wird. Wenn Sie es in heißem Wasser oder einer Flüssigkeit auflösen, benötigt es eine kurze Kochzeit, damit es seine Gelierfähigkeiten vollständig entfalten kann.

Während des Kochens werden die Agar-Agar-Fasern aktiviert und bilden eine gelartige Struktur, die dazu beiträgt, dass Desserts wie Panna Cotta fest werden. Wenn Sie es nicht ausreichend kochen, könnte das Geliermittel möglicherweise nicht effektiv genug wirken, und Ihr Dessert würde nicht die gewünschte Konsistenz erreichen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott (vegan)

Unsere Dessertsaucen:

Mango-Limettensauce:

- 1 reife Mango, püriert
- etwas Saft von 2 Limetten
- 2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Pürierte Mango mit Limettensaft und Ahornsirup vermengen, bis eine glatte Soße entsteht.

Blaubeer-Balsamico-Glasur:

- 1 Tasse frische Blaubeeren
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig
- 2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Blaubeeren, Balsamico-Essig und Ahornsirup in einem Topf erwärmen und rühren, bis die Beeren weich werden und eine dicke Glasur entsteht.

Ingwer-Orangenkaramell:

- etwas Saft und Abrieb einer Orange
- 1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
- 4 Esslöffel brauner Zucker

Zubereitung: Orangensaft, Orangenabrieb, frisch geriebener Ingwer und brauner Zucker in einem Topf erhitzen, bis eine karamellartige Soße entsteht.

Fortsetzung:

Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott (vegan)

Kirsch-Amaretto-Schokoladensoße:

1 Tasse entsteinte Kirschen (frisch oder gefroren)

2 Esslöffel Amaretto

3 Esslöffel vegane Schokoladensauce

Zubereitung: Kirschen und Amaretto in einem Topf erwärmen, bis die Kirschen weich sind. Fügen Sie dann die vegane Schokoladen - Sauce hinzu und rühren Sie, bis sie geschmolzen ist.

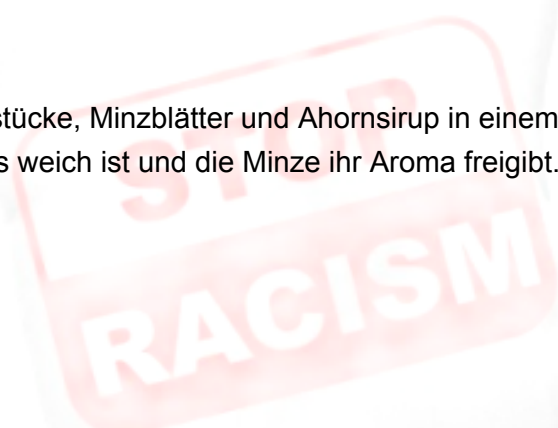
Ananas-Minz - Sirup:

1 Tasse frische Ananasstücke

1/4 Tasse frische Minzblätter

3 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Ananasstücke, Minzblätter und Ahornsirup in einem Topf erhitzen und rühren, bis die Ananas weich ist und die Minze ihr Aroma freigibt.



persönliche Meinung,
personal opinion

Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien (vegan)

Menge: 4 Portionen

80 Gramm Chia-Samen

480 Milliliter Mandelmilch

4 Esslöffel Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Außerdem:

30 - 40 Gramm gehackte Pistazien für die Garnitur

Geben Sie die Chia-Samen in eine Schüssel.

Gießen Sie langsam die Mandelmilch über die Chia-Samen und rühren Sie gleichzeitig, um Klumpen zu vermeiden.

Fügen Sie das Süßungsmittel und den Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Rühren Sie erneut gut um.

Lassen Sie die Mischung etwa 5-10 Minuten stehen und rühren Sie zwischendurch, damit die Chia-Samen gleichmäßig quellen können.

Stellen Sie die Schüssel in den Kühlschrank und lassen Sie den Pudding für mindestens 2 Stunden oder über Nacht fest werden.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien (vegan)

Vor dem Servieren die gehackten Pistazien über den Pudding streuen.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 200 kcal

Kohlenhydrate: etwa 15 Gramm

Fett: etwa 12 Gramm

Eiweiß: ungefähr 7 Gramm

Ballaststoffe: etwa 10 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unsere Dessertsaucen:

Himbeer-Coulis:

150 Gramm frische Himbeeren

2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Himbeeren und Ahornsirup in einem Mixer pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht. Bei Bedarf durch ein feines Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien (vegan)

Kokos-Karamell Sauce:

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

4 Esslöffel brauner Zucker

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Kokosmilch und braunen Zucker in einem Topf erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Den Vanilleextrakt hinzufügen und weiter rühren, bis eine dicke Karamellsauce entsteht.

Mango-Minz Salsa:

1 reife Mango, gewürfelt

etwas Saft von 1 Limette

Frische Minzblätter, fein gehackt

Zubereitung: Mango, Limettensaft und gehackte Minzblätter vermengen, um eine fruchtige Mango - Salsa zu erhalten.

Schokoladen-Hanfsamen Sauce:

3 Esslöffel vegane Schokoladensauce

2 Esslöffel Hanfsamen

Zubereitung: Vegane Schokoladensauce mit Hanfsamen vermengen, um eine nussige Schokoladensoße zu erhalten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien (vegan)

Erdbeer-Balsamico-Glasur:

160 Gramm frische Erdbeeren

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Esslöffel Agavensirup

Zubereitung: Erdbeeren, Balsamico-Essig und Agavensirup in einem Topf erwärmen und rühren, bis die Beeren weich werden und eine dicke Glasur entsteht.



Schoko-Erdnussbutter-Keto-Brownies (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Mandelmehl

50 Gramm Kakao

130 Gramm Erdnussbutter

ca. 100 Gramm Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

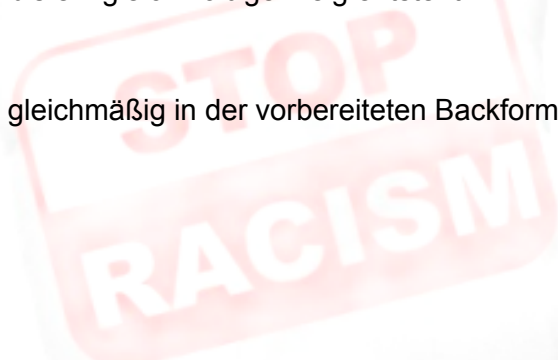
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Fetten Sie eine Backform mit veganer Margarine oder legen Sie sie mit Backpapier aus.

In einer großen Schüssel vermengen Sie Mandelmehl und Kakao.

Fügen Sie Erdnussbutter, Süßungsmittel und Vanilleextrakt oder Vanillezucker hinzu. Mischen Sie alles gut, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Verteilen Sie den Teig gleichmäßig in der vorbereiteten Backform.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Schoko-Erdnussbutter-Keto-Brownies (vegan)

Backen Sie die Brownies im vorgeheizten Ofen für etwa 20-25 Minuten oder bis sie fest sind. Die genaue Zeit kann je nach Ofen variieren, also beobachten Sie die Brownies gegen Ende der Backzeit.

Lassen Sie die Brownies in der Form abkühlen, bevor Sie sie in Portionen schneiden.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 300 kcal

Kohlenhydrate: etwa 15 Gramm

Fett: etwa 25 Gramm

Eiweiß: ungefähr 10 Gramm

Ballaststoffe: etwa 5 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unsere Dessertsaucen:

Kokos-Cashew-Karamellsauce:

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

140 Gramm Cashewbutter

4 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

persönliche Meinung,
personal opinion

Zubereitung: Kokosmilch, Cashewbutter, Süßungsmittel und Vanilleextrakt in einem Topf erhitzen, bis alles gut kombiniert und eine karamellartige Konsistenz erreicht ist.

Fortsetzung:

Schoko-Erdnussbutter-Keto-Brownies (vegan)

Mint-Schokoladensoße:

3 Esslöffel vegane Schokoladensauce

1 Teelöffel Minzextrakt

Zubereitung: Vegane Schokoladensauce mit Minzextrakt vermengen, um eine erfrischende Minz Schokoladen Soße zu erhalten.

Himbeer-Balsamico-Glasur:

150 Gramm frische Himbeeren

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

Zubereitung: Himbeeren, Balsamico-Essig und Süßungsmittel in einem Topf erwärmen und rühren, bis die Himbeeren weich werden und eine dicke Glasur entsteht.

Vanille-Kokosnuss Soße:

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

2 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Kokosmilch, Süßungsmittel und Vanilleextrakt in einem Topf erhitzen, bis die Mischung leicht eingedickt ist und eine leckere Vanille-Kokosnuss Soße entsteht.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Schoko-Erdnussbutter-Keto-Brownies (vegan)

Erdnuss-Kaffee-Kakao-Soße:

3 Esslöffel Erdnussbutter

1 Teelöffel löslicher Kaffee (in 1 Esslöffel heißem Wasser aufgelöst)

2 Esslöffel Kakao

Zubereitung: Erdnussbutter, aufgelöster Kaffee und Kakao in einer Schüssel vermengen, bis eine glatte Soße entsteht.



Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme mit Minze (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Kokosmilch (a 400 Milliliter)

300 Gramm Erdbeeren (frisch oder gefroren)

4 Esslöffel Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

10 - 20 Gramm frische Minzblätter

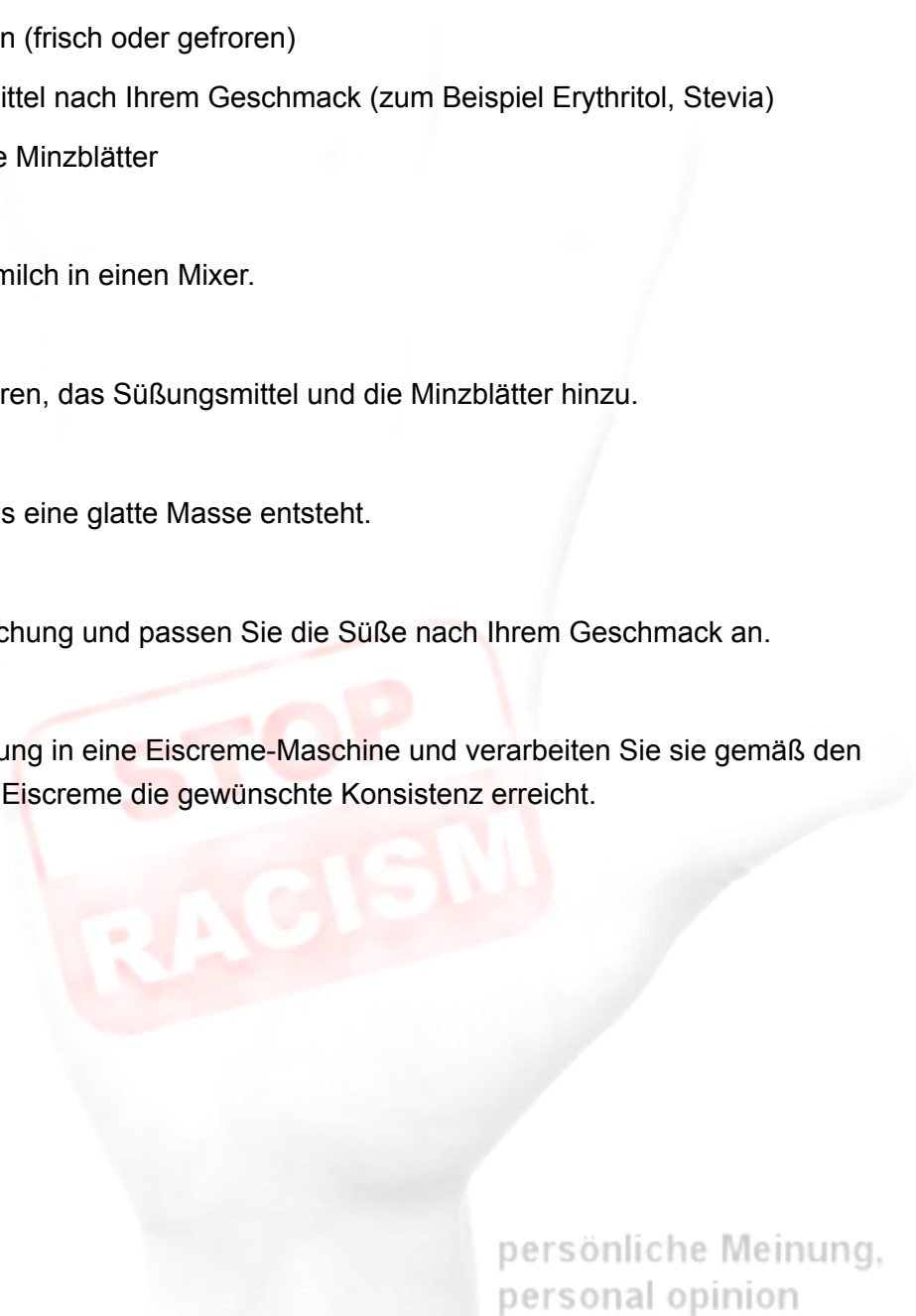
Geben Sie die Kokosmilch in einen Mixer.

Fügen Sie die Erdbeeren, das Süßungsmittel und die Minzblätter hinzu.

Mixen Sie alles gut, bis eine glatte Masse entsteht.

Probieren Sie die Mischung und passen Sie die Süße nach Ihrem Geschmack an.

Gießen Sie die Mischung in eine Eiscreme-Maschine und verarbeiten Sie sie gemäß den Anweisungen, bis die Eiscreme die gewünschte Konsistenz erreicht.



Fortsetzung:

Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme mit Minze (vegan)

Wenn Sie keine Eiscreme-Maschine haben, können Sie die Mischung in eine flache Schale geben und alle 30 Minuten umrühren, bis sie fest wird.

Servieren Sie die Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme in Schalen und garnieren Sie sie bei Bedarf mit frischen Erdbeeren oder Minzblättern.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 300 kcal

Kohlenhydrate: etwa 15 Gramm

Fett: etwa 25 Gramm

Eiweiß: ungefähr 3 Gramm

Ballaststoffe: etwa 5 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unsere Dessertsaucen:

Passionsfrucht-Kokos Soße:

etwas Saft von 2 Passionsfrüchten

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

2 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

Zubereitung: Passionsfruchtsaft, Kokosmilch und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis alles gut kombiniert ist und eine leckere Soße entsteht.

Fortsetzung:

Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme mit Minze (vegan)

Blaubeer-Minz-Coulis:

150 Gramm frische Blaubeeren

2 Esslöffel Ahornsirup

ein paar Frische Minzblätter, fein gehackt

Zubereitung: Blaubeeren und Ahornsirup in einem Mixer pürieren. Frisch gehackte Minzblätter unterrühren, um einen fruchtigen Minz-Coulis zu erhalten.

Mango-Limettensauce:

1 reife Mango, püriert

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Pürierte Mango mit Limettensaft und Ahornsirup vermengen, bis eine glatte Soße entsteht.

Erdnussbutter-Schoko-Topping:

3 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel vegane Schokoladensauce

1 Esslöffel Kokosöl (geschmolzen)

Zubereitung: Erdnussbutter, vegane Schokoladensauce und geschmolzenes Kokosöl vermengen, um ein cremiges Erdnussbutter-Schoko-Topping zu erhalten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme mit Minze (vegan)

Vanille-Beeren-Creme:

150 Gramm gemischte Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren)

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Gemischte Beeren, Kokosmilch und Vanilleextrakt in einem Mixer pürieren, bis eine samtige Creme entsteht.



Zitronen-Mohn-Keto-Muffins (vegan)

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Mandelmehl

60 Milliliter Zitronensaft

2 Esslöffel Mohnsamen

100 Gramm Süßungsmittel nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Erythritol, Stevia)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Fettet Sie Muffinformen ein oder verwendet Sie Papierförmchen.

In einer großen Schüssel vermischen Sie Mandelmehl, Zitronensaft, Mohnsamen, Süßungsmittel und Vanilleextrakt oder Vanillezucker. Rühren Sie alles gut durch, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Teilen Sie den Teig gleichmäßig auf die Muffinformen auf.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Zitronen-Mohn-Keto-Muffins (vegan)

Backen Sie die Muffins im vorgeheizten Ofen für etwa 15-20 Minuten oder bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Lassen Sie die Muffins in der Form abkühlen, bevor Sie sie herausnehmen.

Nährwerttabelle pro Portion:

Kalorien: ungefähr 250 kcal

Kohlenhydrate: etwa 10 Gramm

Fett: etwa 20 Gramm

Eiweiß: ungefähr 8 Gramm

Ballaststoffe: etwa 4 Gramm

Die genauen Nährwerte können je nach den spezifischen Produkten variieren, die Sie verwenden.

Unsere Dessertsaucen:

Zitronen-Glasur:

60 Milliliter Zitronensaft

2 Esslöffel Puderzuckerersatz (zum Beispiel Erythritol-Puderzucker)

Zubereitung: Zitronensaft mit Puderzucker Ersatz vermengen, bis eine glatte Glasur entsteht. Bei Bedarf mehr Puderzuckerersatz hinzufügen, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Fortsetzung:

Zitronen-Mohn-Keto-Muffins (vegan)

Mohn-Orangen Soße:

Saft und Abrieb einer Orange

1 Esslöffel Mohnsamen

2 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Orangensaft, Orangenabrieb, Mohnsamen und Ahornsirup in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine aromatische Soße entsteht.

Vanille-Cashew-Creme:

1/2 Tasse Cashewkerne (eingeweicht und abgetropft)

60 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Cashewkerne, Wasser, Süßungsmittel und Vanilleextrakt in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Vanille-Cashew-Creme entsteht.

Erdbeer-Balsamico-Kompott:

150 Gramm frische Erdbeeren, gewürfelt

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Esslöffel Ahornsirup

Zubereitung: Erdbeeren, Balsamico-Essig und Ahornsirup in einem Topf erwärmen und rühren, bis die Beeren weich werden und ein aromatisches Kompott entsteht.

Fortsetzung:

Zitronen-Mohn-Keto-Muffins (vegan)

Kokos-Limetten-Glasur:

60 Milliliter Kokosmilch

etwas Saft und Abrieb einer Limette

2 Esslöffel Puderzucker Ersatz

Zubereitung: Kokosmilch, Limettensaft, Limettenabrieb und Puderzuckerersatz vermengen, bis eine leichte und erfrischende Glasur entsteht.



Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen ungesüßte Kokosmilch (a 400 Milliliter)

2 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

100 Gramm Süßungsmittel (zum Beispiel Erythrit oder Xylitol)

70 Gramm geröstete Mandeln oder Haselnüsse, grob gehackt

Geben Sie die Kokosmilch, den Vanilleextrakt oder Vanillezucker und das Süßungsmittel in eine Schüssel. Mischen Sie die Zutaten gut, bis das Süßungsmittel vollständig aufgelöst ist.

Gießen Sie die Mischung in eine Eismaschine und bereiten Sie das Sorbet gemäß den Anweisungen Ihrer Maschine zu. Falls Sie keine Eismaschine haben, können Sie die Mischung in einem Behälter einfrieren und alle 30 Minuten kräftig umrühren, um die Bildung von Eiskristallen zu verhindern.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Während das Sorbet gefriert, können Sie die Mandeln oder Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Lassen Sie sie anschließend abkühlen.

Sobald das Sorbet die gewünschte Konsistenz erreicht hat, heben Sie die gerösteten Nüsse unter und verteilen Sie das Sorbet auf Dessertgläser.

Nährwerttabelle pro Portion (ca.):

Kalorien: 250 kcal

Kohlenhydrate: 10 Gramm

Fett: 20 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Ballaststoffe: 3 Gramm

Zucker: 1 Gramm

Unsere Dessertsaucen:

Schoko-Kokos Soße:

3 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

2 Esslöffel Kokosöl (geschmolzen)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Kakaopulver, geschmolzenes Kokosöl, Vanilleextrakt und Süßungsmittel in einer Schüssel vermengen, bis eine glatte Schokoladensoße entsteht.

Fortsetzung:

Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Zitronen-Minz Soße:

etwas Saft und Abrieb einer Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

ein paar Frische Minzblätter, fein gehackt

2 Esslöffel Süßungsmittel nach Wahl

Zubereitung: Zitronensaft, Zitronenabrieb, gehackte Minzblätter und Süßungsmittel vermengen, um eine erfrischende Zitronen-Minz Soße zu erhalten.

Himbeer-Balsamico-Glasur:

150 Gramm frische Himbeeren

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Himbeeren, Balsamico-Essig und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis die Himbeeren weich werden und eine dicke Glasur entsteht.

Vanille-Mandel-Creme:

120 Gramm Mandelbutter

2 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Mandelbutter, Vanilleextrakt und Süßungsmittel vermengen, um eine cremige Vanille-Mandel-Creme zu erhalten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Kokosnuss-Ingwer-Soße:

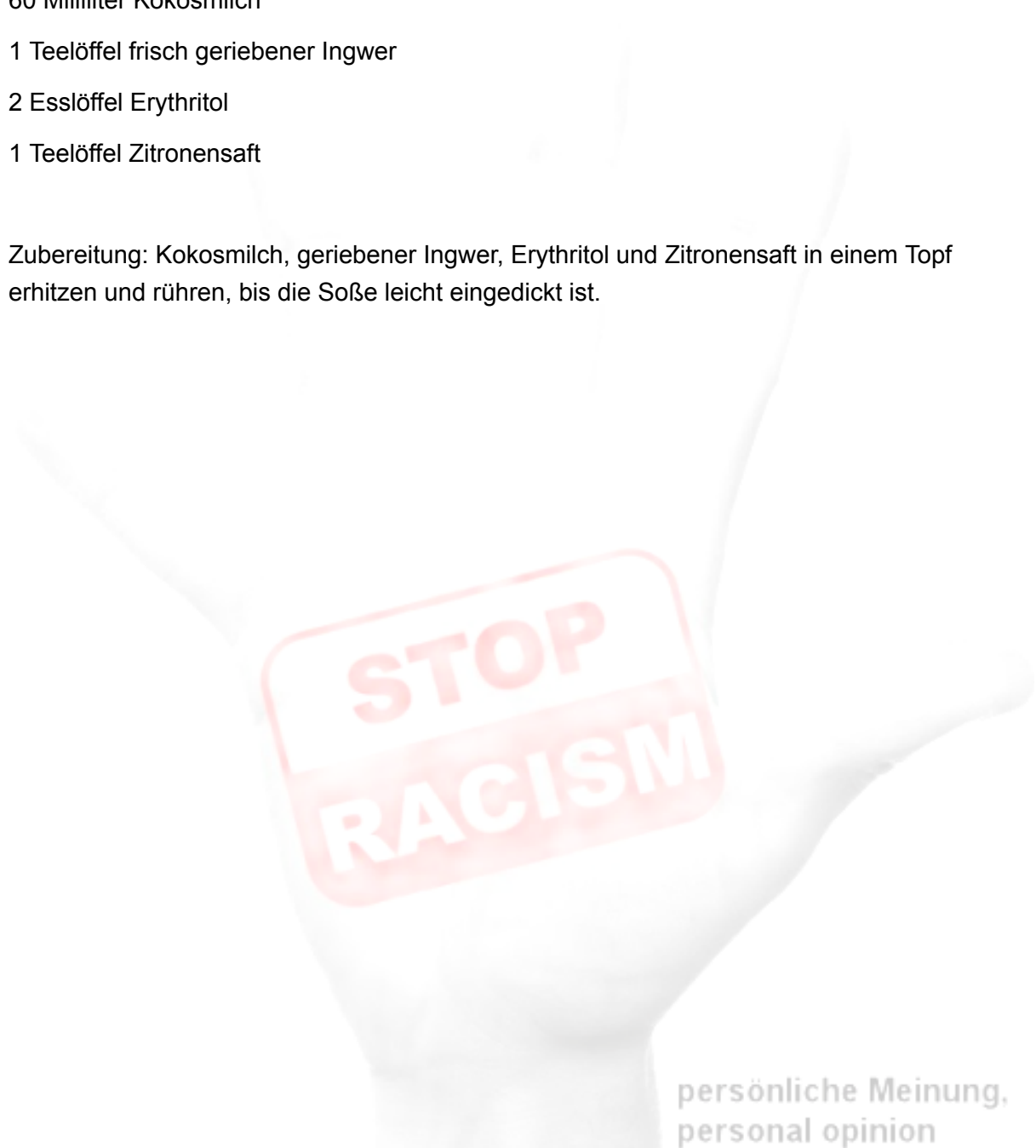
60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

2 Esslöffel Erythritol

1 Teelöffel Zitronensaft

Zubereitung: Kokosmilch, geriebener Ingwer, Erythritol und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und rühren, bis die Soße leicht eingedickt ist.



Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Mandelmehl

60 Milliliter Kokosöl, geschmolzen

2 Esslöffel Süßungsmittel (zum Beispiel Erythrit oder Xylitol)

250 Gramm Beerenmischung (wie Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer Schüssel vermengen Sie das Mandelmehl, das geschmolzene Kokosöl und das Süßungsmittel. Mischen Sie die Zutaten gut, bis eine gleichmäßige Teigmasse entsteht.

Teilen Sie den Teig in vier Portionen und drücken Sie jede Portion in eine Tartelette-Form, so dass der Boden und die Ränder bedeckt sind.

Backen Sie die Mandelkrusteln im vorgeheizten Ofen für etwa 10-12 Minuten oder bis sie goldbraun sind. Lassen Sie sie anschließend abkühlen.

A faint background image of a hand holding a sign that says "STOP RACISM". The sign is red with white text. The hand is white and is pointing towards the right. The sign is held in the palm of the hand.

STOP
RACISM

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste (vegan)

Verteilen Sie die Beerenmischung gleichmäßig auf den abgekühlten Mandelkrusten.

Optional können Sie die Tartelettes vor dem Servieren mit etwas zusätzlichem Süßungsmittel bestreuen.

Nährwerttabelle pro Portion (ca.):

Kalorien: 280 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Fett: 24 Gramm

Eiweiß: 5 Gramm

Ballaststoffe: 7 Gramm

Zucker: 4 Gramm

Unsere Dessertsaucen:

Kokos-Vanille-Soße:

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Kokosmilch, Vanilleextrakt und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis eine cremige Vanille-Kokos Soße entsteht.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste (vegan)

Zitronen-Ingwer-Glasur:

etwas Saft und Abrieb einer Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Zitronensaft, Zitronenabrieb, geriebener Ingwer und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine Zitronen-Ingwer-Glasur entsteht.

Mandel-Buttersoße:

3 Esslöffel Mandelbutter

1 Esslöffel Kokosöl (geschmolzen)

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Mandelbutter, geschmolzenes Kokosöl und Süßungsmittel vermengen, bis eine cremige Mandel-Buttersoße entsteht.

Himbeer-Balsamico-Coulis:

150 Gramm frische Himbeeren

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Himbeeren, Balsamico-Essig und Erythritol in einem Mixer pürieren, um ein fruchtiges Balsamico-Coulis zu erhalten.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste (vegan)

Schoko-Kokosnuss-Überzug:

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Kokosmilch

Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Kakaopulver, Kokosmilch und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis eine glatte Schoko-Kokosnuss-Überzug entsteht.



Keto-Schokoladen-Erdnussbutter-Cups (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm dunkle Schokolade (mit mindestens 70% Kakaoanteil), grob gehackt

130 Gramm Erdnussbutter (ohne Zuckerzusatz)

2 Esslöffel Kokosöl

2 Esslöffel Süßungsmittel (zum Beispiel Erythrit oder Xylitol)

Schmelzen Sie die dunkle Schokolade in einem hitzebeständigen Gefäß über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle. Rühren Sie die Schokolade gelegentlich um, bis sie vollständig geschmolzen ist.

In einer separaten Schüssel vermengen Sie die Erdnussbutter, das Kokosöl und das Süßungsmittel, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

Legen Sie Muffinförmchen (etwa 4 cm Durchmesser) auf ein Tablett oder in eine Muffinform.

Geben Sie einen Teelöffel der geschmolzenen Schokolade in jedes Muffinförmchen und verteilen Sie sie gleichmäßig auf dem Boden.

Löffeln Sie einen Esslöffel der Erdnussbutter - Mischung auf die Schokolade in jedem Förmchen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Keto-Schokoladen-Erdnussbutter-Cups (vegan)

Gießen Sie die restliche geschmolzene Schokolade über die Erdnussbutter, um die Cups zu bedecken.

Stellen Sie die Muffinform in den Kühlschrank und lassen Sie die Cups für mindestens 2 Stunden fest werden.

Nährwerttabelle pro Portion (ca.):

Kalorien: 280 kcal

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Fett: 22 Gramm

Eiweiß: 6 Gramm

Ballaststoffe: 4 Gramm

Zucker: 1 Gramm

Unsere Dessertsaucen:

Vanille-Kokos-Creme:

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Vanilleextrakt

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Kokosmilch, Vanilleextrakt und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis eine cremige Vanille-Kokos-Creme entsteht.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Keto-Schokoladen-Erdnussbutter-Cups (vegan)

Himbeer-Mandel-Topping:

150 Gramm frische Himbeeren

2 Esslöffel Mandelmehl

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Himbeeren, Mandelmehl und Erythritol in einem Mixer pürieren, um ein fruchtiges Himbeer-Mandel-Topping zu erhalten.

Zitronen-Mohn-Glasur:

etwas Saft und Abrieb einer Zitrone

1 Teelöffel Mohnsamen

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Zitronensaft, Zitronenabrieb, Mohnsamen und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine Zitronen-Mohn-Glasur entsteht.

Schoko-Nuss-Überzug:

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

60 Milliliter Mandelmilch

etwas Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Kakaopulver, Mandelmilch und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis eine glatte Schoko-Nuss-Überzug entsteht.

persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Keto-Schokoladen-Erdnussbutter-Cups (vegan)

Kokosnuss-Minz-Coulis:

120 Milliliter Kokosmilch

ein paar Frische Minzblätter, fein gehackt

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Kokosmilch, gehackte Minzblätter und Erythritol in einem Mixer pürieren, um ein erfrischendes Kokosnuss-Minz-Coulis zu erhalten.



Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Milliliter Mandelmilch

120 Milliliter stark gebrühter Kaffee (abgekühlt)

2 Teelöffel Agar-Agar-Pulver

3 Esslöffel Kakao (ungesüßt)

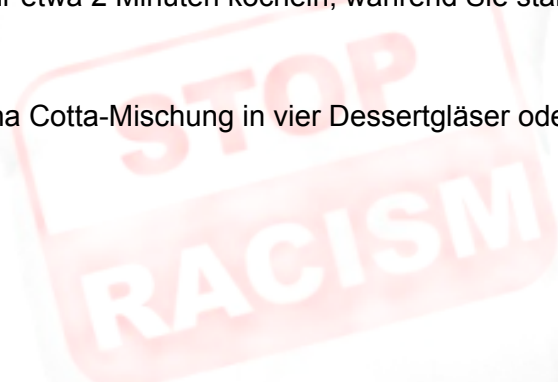
3 Esslöffel Süßungsmittel (zum Beispiel Erythrit oder Xylitol)

30 Gramm Kakaonibs (siehe Tipps)

In einem Topf vermischen Sie die Mandelmilch, den abgekühlten Kaffee, das Agar-Agar-Pulver, den Kakao und das Süßungsmittel. Rühren Sie die Mischung gut um, damit sich alle Zutaten gut vermengen.

Erhitzen Sie die Mischung langsam auf mittlerer Hitze. Bringen Sie sie zum Kochen und lassen Sie sie dann für etwa 2 Minuten köcheln, während Sie ständig rühren.

Verteilen Sie die Panna Cotta-Mischung in vier Dessertgläser oder Förmchen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs (vegan)

Lassen Sie die Panna Cotta im Kühlschrank für mindestens 4 Stunden oder bis sie fest ist.

Vor dem Servieren können Sie die Kakaonibs gleichmäßig auf die Panna Cotta streuen.

Unsere Tipps:

Kakaonibs sind kleine Stücke von Kakaobohnen, die nicht verarbeitet oder gebacken wurden. Sie behalten den intensiven Geschmack von rohem Kakao und haben eine knusprige Textur. Anders als normale Schokolade sind Kakaonibs sehr nährstoffreich. Sie enthalten viele Ballaststoffe und gesunde Stoffe wie Antioxidantien, Eisen und Magnesium. Sie können sie als Topping auf Desserts, Joghurt, Müsli oder Smoothie Bowls verwenden. In unserem Rezept für das Kaffee-Panna Cotta werden sie als leckere und gesunde Ergänzung genutzt.

Nährwerttabelle pro Portion (ca.):

Kalorien: 120 kcal

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Fett: 9 Gramm

Eiweiß: 3 Gramm

Ballaststoffe: 2 Gramm

Zucker: 0 Gramm



Fortsetzung:

Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs (vegan)

Unsere Dessertsaucen:

Vanille-Mandel-Soße:

120 Gramm Mandelbutter

2 Teelöffel Vanilleextrakt

Süßungsmittel nach Geschmack

Zubereitung: Mandel - Butter, Vanilleextrakt und Süßungsmittel in einem Topf erhitzen, bis eine cremige Vanille-Mandel-Soße entsteht.

Zimt-Kokos-Glasur:

60 Milliliter Kokosmilch

1 Teelöffel Zimt

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Kokosmilch, Zimt und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine zimtige Kokos-Glasur entsteht.

Mint-Chocolate-Soße:

60 Milliliter Kokosmilch

ein paar Frische Minzblätter, fein gehackt

2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Kokosmilch, gehackte Minzblätter, Kakaopulver und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine Minz Schokoladen - Soße entsteht.

Fortsetzung:

Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs (vegan)

Kokos-Zitronen-Coulis:

etwas Saft und Abrieb einer Zitrone (mit heißem Wasser abgespült)

60 Milliliter Kokosmilch

2 Esslöffel Erythritol

Zubereitung: Zitronensaft, Zitronenabrieb, Kokosmilch und Erythritol in einem Topf erhitzen und rühren, bis eine erfrischende Kokos-Zitronen-Coulis entsteht.

Nussbutter-Karamell-Überzug:

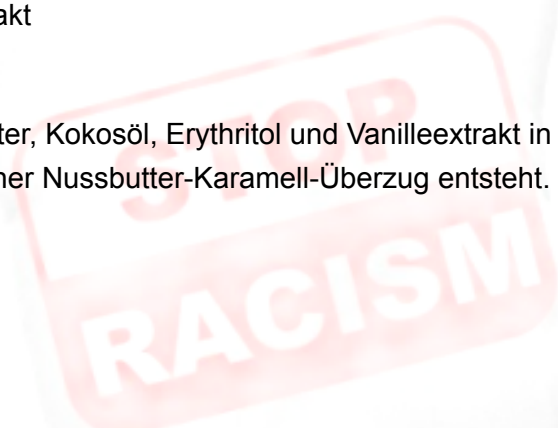
3 Esslöffel Nussbutter (zum Beispiel Mandelbutter)

2 Esslöffel Kokosöl

2 Esslöffel Erythritol

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zubereitung: Nussbutter, Kokosöl, Erythritol und Vanilleextrakt in einem Topf erhitzen und rühren, bis ein köstlicher Nussbutter-Karamell-Überzug entsteht.



persönliche Meinung,
personal opinion

Getränke



persönliche Meinung,
personal opinion

Kokosnussmilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen ungesüßte Kokosraspeln

4 Tassen heißes Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt (wenn Sie mögen, ist es optional)

4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (wenn Sie es süßer mögen, ist es optional)

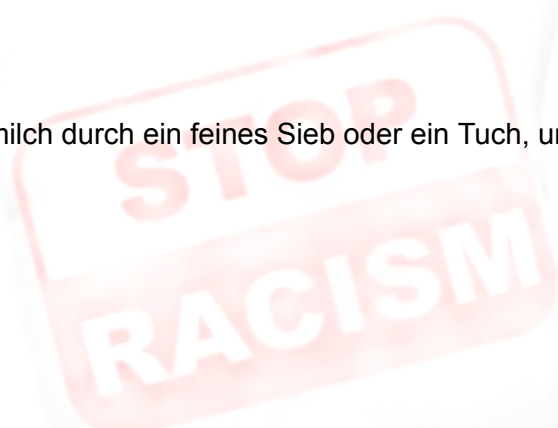
Geben Sie die Kokosraspeln in eine hitzebeständige Schüssel.

Gießen Sie 4 Tassen heißes Wasser über die Kokosraspeln.

Lassen Sie die Mischung etwa 30 Minuten lang abkühlen.

Gießen Sie die Mischung in einen Mixer und mixen Sie gut, bis die Kokosraspeln fein zerkleinert sind.

Filtern Sie die Kokosmilch durch ein feines Sieb oder ein Tuch, um die festen Teile zu entfernen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Kokosnussmilch (vegan)

Wenn Sie mögen, fügen Sie Vanilleextrakt und/oder Stevia-Extrakt hinzu und rühren Sie gut um.

Bewahren Sie die Kokosmilch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 60 kcal

Kohlenhydrate: 2 Gramm

Fett: 5 Gramm

Eiweiß: 0 Gramm

Ballaststoffe: 1 Gramm



Mandelmilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Mandeln (ungeschält)

4 Tassen Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt (falls Sie mögen)

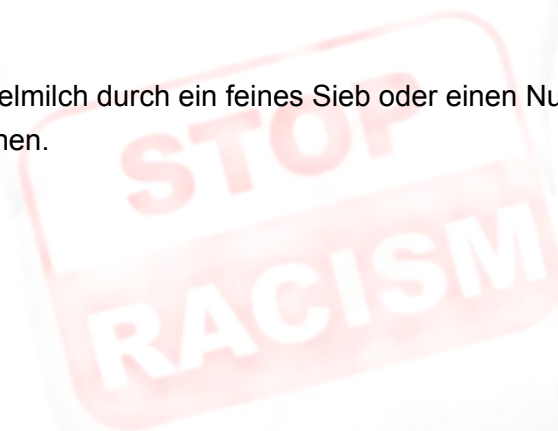
4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (wenn Sie es süßer mögen, ist optional)

Die Mandeln in einer Schüssel mit Wasser für mindestens 8 Stunden (oder über Nacht) einweichen.

Die eingeweichten Mandeln abtropfen lassen und mit 4 Tassen frischem Wasser in einen Mixer geben.

Lassen Sie den Mixer auf hoher Stufe für etwa 2 Minuten laufen, bis die Mandeln gut zerkleinert sind und das Wasser milchig ist.

Gießen Sie die Mandelmilch durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel, um die festen Teile zu entfernen.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Mandelmilch (vegan)

Falls gewünscht, fügen Sie Vanilleextrakt und/oder Stevia-Extrakt hinzu und rühren Sie gut um.

Bewahren Sie die Mandelmilch in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank auf. Vor dem Trinken gut schütteln.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 30 kcal

Kohlenhydrate: 1 Gramm

Fett: 3 Gramm

Eiweiß: 1 Gramm

Ballaststoffe: 1 Gramm



Avocado-Smoothie (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

2 Tassen ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl

4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (wenn Sie es süßer mögen)

ein paar Eiswürfel (wenn Sie mögen)

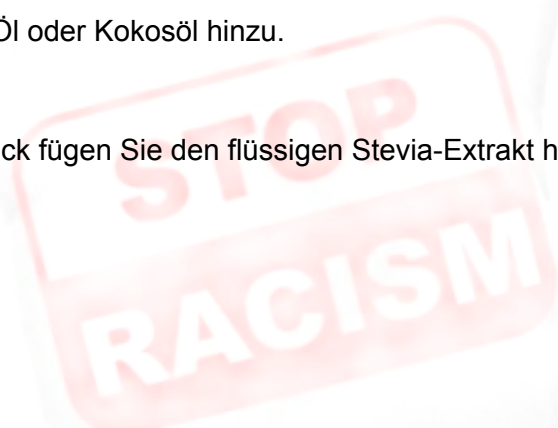
Löffeln Sie das weiche Fruchtfleisch der Avocados in einen Mixer.

Fügen Sie die Mandelmilch oder Kokosmilch hinzu.

Drücken Sie den Saft von 2 Limetten in den Mixer.

Geben Sie das MCT-Öl oder Kokosöl hinzu.

Nach Ihrem Geschmack fügen Sie den flüssigen Stevia-Extrakt hinzu.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Avocado-Smoothie (vegan)

Mischen Sie alles gut, bis es schön cremig ist.

Wenn Sie möchten, können Sie Eiswürfel hinzufügen und nochmal mixen.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Kohlenhydrate: 7 Gramm

Fett: 23 Gramm

Eiweiß: 2 Gramm

Ballaststoffe: 5 Gramm



Matcha-Tee mit Kokosöl (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Teelöffel Matcha-Pulver

4 Tassen warmes Wasser (nicht kochend, etwa 80 Grad Celsius)

4 Esslöffel Kokosöl

4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (wenn Sie es süßer mögen)

ein paar Eiswürfel (wenn Sie mögen)

Sieben Sie das Matcha-Pulver in eine hitzebeständige Schüssel.

Gießen Sie das warme Wasser über das Matcha-Pulver.

Mit einem Bambusbesen oder einem normalen Schneebesen rühren, bis keine Klumpen mehr da sind.

Fügen Sie das Kokosöl hinzu und rühren Sie gut um, bis es sich auflöst.

Nach Geschmack fügen Sie den flüssigen Stevia-Extrakt hinzu und rühren Sie erneut um.

Wenn Sie möchten, können Sie Eiswürfel hinzufügen, um den Matcha eiskalt zu trinken.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 120 kcal

Kohlenhydrate: 3 Gramm

Fett: 12 Gramm

Eiweiß: 1 Gramm

Ballaststoffe: 2 Gramm

persönliche Meinung,
personal opinion

Ingwer-Zitronen-Wasser mit Chiasamen und MCT-Öl oder Kokosöl (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Wasser

Saft von 2 Zitronen

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

2 Esslöffel Chiasamen

4 Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl

4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (wenn Sie es süßer mögen)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

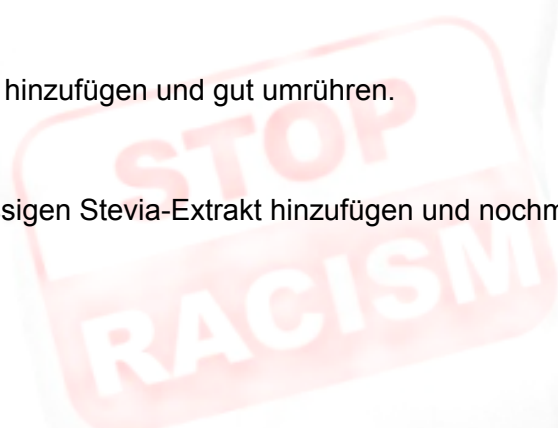
Wasser in einen großen Behälter gießen.

Zitronensaft und geriebenen Ingwer dazugeben.

Chiasamen einrühren, um Klumpen zu vermeiden.

MCT-Öl oder Kokosöl hinzufügen und gut umrühren.

Nach Geschmack flüssigen Stevia-Extrakt hinzufügen und nochmal umrühren.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung;

Ingwer-Zitronen-Wasser mit Chiasamen und MCT-Öl oder Kokosöl (vegan)

Den Behälter für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Trinken können Sie Eiswürfel hinzufügen, wenn Sie mögen.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 50 kcal

Kohlenhydrate: 3 Gramm

Fett: 4 Gramm

Eiweiß: 1 Gramm

Ballaststoffe: 2 Gramm



Gemüsesaft mit MCT-Öl (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Gurken

4 Stangen Sellerie

1 Handvoll Spinatblätter

1 Zitrone (Saft)

4 Esslöffel MCT-Öl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

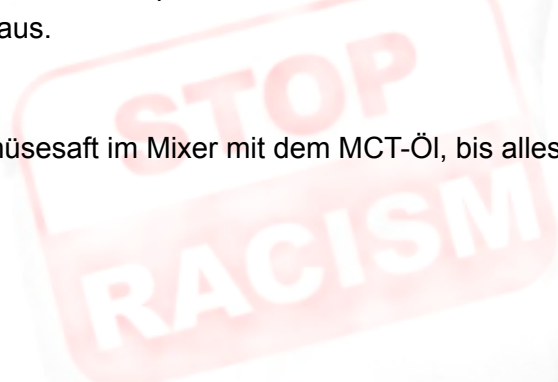
ein paar Eiswürfel (wenn Sie mögen)

Spülen Sie das Gemüse gut mit kaltem Wasser ab.

Schneiden Sie die Gurken und Sellerie in kleine Stücke, um sie einfacher zu verarbeiten.

Geben Sie die Gurken, Sellerie, Spinat und den Saft einer Zitrone in einen Entsafter und pressen Sie den Saft aus.

Mischen Sie den Gemüsesaft im Mixer mit dem MCT-Öl, bis alles gut gemischt ist.



persönliche Meinung,
personal opinion

Fortsetzung:

Gemüsesaft mit MCT-Öl (vegan)

Würzen Sie den Saft nach Ihrem Geschmack mit etwas Salz und Pfeffer.

Wenn Sie möchten, können Sie Eiswürfel hinzufügen, um den Saft kalt zu trinken.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 150 kcal

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Fett: 14 Gramm

Eiweiß: 1 Gramm

Ballaststoffe: 2 Gramm



Ungezuckerter grüner Tee (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Beutel ungesüßten grünen Tee

1 Liter heißes Wasser

1 Zitrone (falls Sie mögen)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Machen Sie 4 Tassen grünen Tee, indem Sie die Teebeutel im heißen Wasser ziehen lassen und ihn dann vollständig abkühlen lassen.

Entfernen Sie die Teebeutel und gießen Sie den Tee in einen Krug.

Wenn Sie möchten, können Sie etwas Zitronensaft hinzufügen, um dem Tee Geschmack zu geben.

Stellen Sie den Tee für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank, damit er schön kalt wird.

Vor dem Servieren können Sie Eiswürfel hinzufügen, wenn Sie mögen.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 0 kcal (ohne Zitrone)

Kohlenhydrate: 0 Gramm

Fett: 0 Gramm

Eiweiß: 0 Gramm

Ballaststoffe: 0 Gramm

persönliche Meinung,
personal opinion

Keto-Kaffee (Bulletproof Coffee, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Tassen frisch gebrühten Kaffee

4 Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl

4 Esslöffel ungesalzene vegane Butter oder Kokosöl

1 Teelöffel Vanilleextrakt (falls Sie mögen)

4 - 6 Tropfen flüssigen Stevia-Extrakt (nach eigenem Geschmack)

Brühen Sie 4 Tassen Kaffee.

Geben Sie in jede Tasse 1 Esslöffel MCT-Öl oder Kokosöl, 1 Esslöffel vegane Butter oder Kokosöl, Vanilleextrakt (falls gewünscht) und flüssigen Stevia-Extrakt.

Mischen Sie alles gut mit einem Mixer oder einem Milchaufschäumer, bis es cremig und gut vermischt ist.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 250 kcal

Kohlenhydrate: 0 Gramm

Fett: 28 Gramm

Eiweiß: 0 Gramm

Ballaststoffe: 0 Gramm



persönliche Meinung,
personal opinion

Minztee mit Kokosmilch (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 Beutel Pfefferminztee (ohne Zucker)
- 1 Liter heißes Wasser
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch (400 Milliliter)
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel frisch gehackte Minze
- 4 - 6 Tropfen flüssiger Stevia-Extrakt (nach Geschmack)
- ein paar Eiswürfel (eventuell)

Lassen Sie den Pfefferminztee in heißem Wasser ziehen, bis er abgekühlt ist.

Gießen Sie den Tee in einen Krug.

Fügen Sie Kokosmilch, Kokosöl und gehackte Minze hinzu.

Fügen Sie nach Ihrem Geschmack Stevia-Extrakt hinzu und rühren Sie gut um.

Stellen Sie den Minztee für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.

Fügen Sie vor dem Servieren Eiswürfel hinzu (wenn Sie mögen).

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 180 kcal

Kohlenhydrate: 2 Gramm

Fett: 18 Gramm

Eiweiß: 1 Gramm

Ballaststoffe: 0 Gramm

Zitronen-Ingwer-Eistee (vegan)

Menge: 4 Portionen

persönliche Meinung,
personal opinion

4 Beutel grüner Tee (ungesüßt)

1 Liter heißes Wasser

etwas Saft von 2 Zitronen

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

4 - 6 Tropfen flüssiger Stevia-Extrakt (nach eigenem Geschmack)

ein paar Eiswürfel

Lassen Sie den grünen Tee in heißem Wasser stehen, bis er abgekühlt ist.

Gießen Sie den Tee in einen Krug.

Fügen Sie Zitronensaft und geriebenen Ingwer hinzu.

Fügen Sie Stevia-Extrakt nach Ihrem Geschmack hinzu und rühren Sie gut um.

Stellen Sie den Eistee für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank.

Fügen Sie vor dem Servieren Eiswürfel hinzu.

Das sind ungefähre Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 5 kcal

Kohlenhydrate: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Eiweiß: 0 Gramm

Ballaststoffe: 0 Gramm

Index:

Amuse bouche, Seiten: 07 - 27

persönliche Meinung,
personal opinion

Tranchen von Avocado mit Zitronen-Kräuteröl (vegan), Seite: 08 - 09

Gefüllte Champignon-Ceviche (vegan), Seite: 10 - 11

Rettich-Röllchen mit Guacamole (vegan), Seite: 12 - 13

Blumenkohlpüree mit Trüffel Note (vegan), Seite: 14 - 15

Zucchini-Spaghetti mit frischem Pesto (vegan), Seite: 16- 17

Gurken-Sushi mit Avocado und Nori (vegan), Seite: 18 - 19

Grüne Spargel-Bündel im Räuchertofu-Mantel (vegan), Seite: 20 - 21

Brokkoli-Chips mit cremigem Avocado-Dip (vegan), Seite: 22 - 23

Tomaten-Tatar mit Zwiebeln und Kapern (vegan), Seite: 24 - 25

Auberginen-Röllchen mit Walnuss-Frischkäse (vegan), Seite: 26 - 27

Salate, Seiten: 28 - 48

Avocado- und Rucola-Salat mit Pinienkernen (vegan), Seite: 29 - 30

Blumenkohl-Couscous-Salat mit Tomaten und Gurken (vegan), Seite: 31 - 32

Spinat- und Erdbeer-Salat mit Mandeln (vegan), Seite: 33 - 34

Gegrillter Spargel- und Paprika-Salat (vegan), Seite: 35 - 36

Zucchini Nudel-Salat mit Pesto und Cherrytomaten (vegan), Seite: 37 - 38

Rote-Bete-Carpaccio mit Walnüssen (vegan), Seite: 39 - 40

Kohlrabi- und Brokkoli-Salat mit Mandel-Dressing (vegan), Seite: 41 - 42

Gurken- und Avocado-Salat mit Dill (vegan), Seite: 43 - 44

Artischockenherzen- und Tomaten-Salat mit Basilikum-Vinaigrette (vegan), Seite: 45 - 46

Radieschen- und Sellerie-Salat mit Senf-Dressing (vegan), Seite: 47 - 48

Index:

Vorspeisen, Seiten: 49 - 69

persönliche Meinung,
personal opinion

Gebackene Avocado Hälften mit Tomaten-Paprika-Salsa (vegan), Seite: 50 - 51
Blumenkohl-Arancini mit Basilikum-Dip (vegan), Seite: 52 - 53
Gefüllte Champignons - Kappen mit Spinat und veganem Feta (vegan), Seite 54 - 55
Zucchini-Röllchen mit Räuchertofu und Kräuter-Creme (vegan), Seite: 56 - 57
Tomaten - Tartar mit Avocado und Kresse (vegan), Seite: 58 - 59
Kohlrabi-Carpaccio mit Walnüssen und Zitronen-Vinaigrette (vegan), Seite: 60 - 61
Grüne Spargelrollen mit veganem Schinken und veganem Käse (vegan), Seite: 62 - 63
Blätterteig Pasteten mit Pilzfüllung (vegan), Seite: 64 - 65
Rote-Bete-Tatar mit Kapern und Meerrettich-Creme (vegan), Seite: 66 - 67
Artischockenherzen mit Knoblauch-Zitronen-Dip (vegan), Seite: 68 - 69

Suppen, Seiten: 70 - 90

Blumenkohl-Creme-Suppe mit Trüffelöl (vegan), Seite: 71 - 72
Avocado-Gurken-Kaltschale mit Minze (vegan), Seite: 73 - 74
Brokkoli-Kokosnuss-Suppe mit Zitronengras (vegan), Seite: 75 - 76
Spargel-Spinat-Süppchen mit Pinienkernen (vegan), Seite: 77 - 78
Tomaten-Basilikum-Suppe mit Avocado (vegan), Seite: 79 - 80
Blumenkohl-Pilz-Suppe mit Thymian (vegan), Seite: 81 - 82
Zucchini-Minz-Suppe mit Kokosnussmilch (vegan), Seite: 83 - 84
Rote Linsen-Kürbis-Suppe mit Kurkuma (vegan), Seite 85 - 86
Sellerie-Artischocken-Suppe mit Petersilienpesto (vegan), Seite: 87 - 88
Blumenkohl-Kichererbsen-Suppe mit Kreuzkümmel (vegan), Seite: 89 - 90

Index:

Hauptspeisen, Seiten: 91 - 122

persönliche Meinung,
personal opinion

Gebratener Blumenkohl - Reis mit Gemüse und gerösteten Nüssen (vegan), Seite 92 - 94
Auberginen-Röllchen mit Spinat und veganem Ricotta (vegan), Seite: 95 - 97
Kohlrabi-Nudeln mit Avocado-Pesto und Cherrytomaten (vegan), Seite: 98 - 100
Grüner Spargel mit Räuchertofu und Mandelbutter (vegan), Seite: 101 - 103
Blumenkohlsteaks mit Kürbis-Kokosnuss-Püree (vegan), Seite: 104 - 106
Zucchini-Röllchen mit Pilzfüllung und Tomatensauce (vegan), Seite: 107 - 109
Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse (vegan), Seite: 110 - 112
Rote Linsen-Bolognese mit Zucchini - Nudeln (vegan), Seite: 113 - 115
Kokos-Curry mit Tofu und Gemüse (vegan), Seite: 116 - 119
Blumenkohlsteaks mit Pilz-Risotto (vegan), Seite: 120 - 122

Desserts, Seiten: 123 - 163

Avocado-Schokoladen Mousse mit Himbeersauce (vegan), Seite: 124 - 127
Kokosnuss-Panna Cotta mit Beerenkompott (vegan), Seite: 128 - 131
Chia-Samen-Pudding mit Mandelmilch und Pistazien (vegan), Seite: 132 - 135
Schoko-Erdnussbutter-Keto-Brownies (vegan), Seite: 136 - 139
Kokosnuss-Erdbeer-Eiscreme mit Minze (vegan), Seite: 140 - 143
Zitronen-Mohn-Keto-Muffins (vegan), Seite: 144 - 147
Vanille-Kokos-Sorbet mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen (vegan), Seite: 148 - 151
Beeren-Tartelettes mit Mandelkruste (vegan), Seite: 152 - 155
Keto-Schokoladen-Erdnussbutter-Cups (vegan), Seite: 156 - 159
Kaffee-Panna Cotta mit Kakaonibs (vegan), Seite: 160 - 163

Index:

Getränke, Seiten: 164 - 179

persönliche Meinung,
personal opinion

Kokosnussmilch (vegan), Seite: 165 - 166

Mandelmilch (vegan), Seite: 167 - 168

Avocado-Smoothie (vegan), Seite: 169 - 170

Matcha-Tee mit Kokosöl (vegan), Seite: 171

Ingwer-Zitronen-Wasser mit Chiasamen und MCT-Öl oder Kokosöl (vegan), Seite: 172 - 173

Gemüsesaft mit MCT-Öl (vegan), Seite: 174 - 175

Ungezuckerter grüner Tee (vegan), Seite: 176

Keto-Kaffee (Bulletproof Coffee, vegan), Seite: 177

Minztee mit Kokosmilch (vegan), Seite: 178

Zitronen-Ingwer-Eistee (vegan), Seite: 179



persönliche Meinung,
personal opinion

Klimawandel:

Drängende Herausforderungen und die Notwendigkeit für aktives Handeln

Der Klimawandel geht immer weiter. Im Jahr 2023 war es weltweit besonders heiß. Der Sturm Daniel hat in Afrika viele Menschen durch starke Regenfluten getroffen. Der Hurrikan Otis über Mexiko war laut französischen Forschern etwas noch nie Dagewesenes. Auch in Deutschland gab es viel Regen im Winter, und es gab Hochwasseralarm in einigen Gebieten. Tobias Fuchs, Vorstand für Klima und Umwelt beim Deutschen Wetterdienst, hat zum Jahreswechsel gewarnt: „Der Klimawandel geht ungebremst weiter.“

Die Klimaforschung sagt eindeutig, dass in diesem Jahrzehnt drastische politische Maßnahmen ergriffen werden müssen, um die Erderhitzung auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Das Ziel, das 2015 in Paris vereinbart wurde, ist, die Erderwärmung möglichst auf 1,5 Grad im Vergleich zur Zeit vor der Industriezeit zu begrenzen. Laut dem Weltklimarat IPCC müssten die Treibhausgasemissionen bis 2030 um 48 Prozent im Vergleich zu 2019 reduziert werden.

Das scheint schwer erreichbar zu sein, denn weltweit steigen die CO₂-Emissionen immer noch. In Deutschland gehen die Emissionen zwar zurück, aber die Regierung erreicht ihre eigenen Ziele nicht schnell genug. Es könnte verlockend sein, resigniert aufzugeben oder den menschlichen Beitrag zum Klimawandel zu leugnen, wie es die AfD in Umfragen oft tut.

Wir hoffen, dass die Mehrheit nicht aufgibt, sondern aktiv wird. Jeder Mensch muss sich jetzt fragen: „Akzeptiere ich das so, wie es ist?“ Oder noch weiter denken: „Was sage ich meinen Kindern in 20 Jahren über das, was ich in diesen entscheidenden Jahren getan habe, wo doch alle Fakten auf dem Tisch liegen?“ Die durchschnittliche Temperatur in Deutschland ist bereits um 1,6 Grad gestiegen.

persönliche Meinung,
personal opinion

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--koche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)