Simply Keto

LOW CARB UND KETO WELTREISE

100 % Genuss – 0 % Verzicht!

Gesundes Essen sollte nicht nur ein Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens sein, sondern auch ein Erlebnis. Daher zeigen wir von Simply Keto, wie viel **Genuss** in **gesunder Ernährung** stecken kann.

Dieses Kochbuch entführt dich auf eine **kulinarische Reise rund um den Globus** und bringt dir die besten Low Carb und Keto Rezepte aus aller Welt auf deinen Teller.

Es erwarten dich über **101 Rezepte**, **ohne Zucker**, **ohne Getreide** und (fast) **ohne Soja**. Wir setzen auf viel Gemüse, eine moderate Zufuhr von Protein und hochwertige, gesunde Fette.

Unsere internationalen Rezepte nehmen dich mit auf eine kulinarische Weltreise: von den exotischen Aromen **Asiens** über die klassischen Spezialitäten **Europas** bis hin zu den feurigen Geschmackserlebnissen **Südamerikas** und den traditionellen Köstlichkeiten **Afrikas**.

Trotzdem verzichten wir auf aufwendige Zubereitungen und haben uns auf **einfache Zutaten** konzentriert, damit du nicht einen ganzen Vorratsschrank an unterschiedlichen Low-Carb-Mehlen und Zuckeralternativen benötigst.

Für jedes Rezept sind die entsprechenden **Nährwerte** hinterlegt, damit du ein Gefühl dafür bekommst, was du isst.

Wir erklären dir, was du über Low Carb und die ketogene Ernährungsweise wissen musst. Dabei erwartet dich eine Liste mit den wichtigsten kohlenhydratarmen und ketogenen Lebensmitteln und Backzutaten sowie eine übersichtliche Erläuterung.

Low Carb und Keto einmal um die Welt bitte!

Asiatische Misosuppe, spanische Croquetas, osteuropäischer Borschtsch oder mexikanische Quesadillas, um nur einige zu nennen. Wir zeigen, wie Keto und Genuss zusammenpassen.

ISBN: 978-3-9821789-5-0

9 783982 178950

26,90 € [D]

Low Carb & Keto WELTREISE 101 KOHLENHYDRATARME REZEPTE AUS ALLER WELT

ALEXANDRA POCOL HELEN HAASE

Low Carb UND Keto WELTREISE

101 KOHLENHYDRATARME REZEPTE AUS ALLER WELT

- ohne Zucker
- ohne Getreide
- mit Nährwertangaben

ÜBER DIESES BUCH

100 % GESCHMACK – 0 % VERZICHT

Viele Menschen glauben, dass gesunde Ernährung mit Verzicht einhergeht. Verzicht auf alles vermeintlich Ungesunde wie Pizza, Kekse oder Torte. Stattdessen gibt es Salat und damit verbunden Hunger und Frustration.

Ich möchte mit diesem Mythos aufräumen. Eine gesunde Ernährungsweise kann langfristig möglich sein und auf Genuss beruhen – und das ist leichter, als du denkst.

Die ketogene Ernährungsweise ermöglicht es mir, mich genussvoll satt zu essen, ohne dabei zuzunehmen, oder in ein nachmittägliches „Fresskoma“ zu fallen. Stattdessen versorge ich meinen Körper mit wichtigen Nährstoffen und ausreichend Energie, um gut durch den Tag und vor allem gut durchs Leben zu kommen.

Gesundes Essen sollte nicht nur ein Mittel zur Steigerung des Wohlbefindens sein, sondern auch ein Erlebnis. Daher verbindet dieses Kochbuch meine Leidenschaft für gesunde, kohlenhydratarme Ernährung mit meiner Liebe zum Reisen.

Es bringt dir die besten Low Carb und Keto Rezepte aus aller Welt auf deinen Teller, sodass du in den Genuss internationaler Küche kommen kannst, ohne dabei deine Ernährungsziele zu verfehlen.

Seit der Gründung von Simply Keto 2015 durfte ich unzählige Erfolgsgeschichten unserer Community miterleben. Die Liste reicht von langfristigen Gewichtsabnahmen – gerade bei Menschen, die aufgegeben und verzweifelt versucht hatten, ihr Wunschgewicht zu erreichen – bis zu Linderungen von Migräne, Akne oder Schuppenflechte.

Absolventen der Keto Challenge konnten bei Diabetes Typ II ihre Medikation einstellen und bei Typ I deutlich verringern.

Keto ist nicht neu, schon ca. 1920 wurde mit dieser Ernährungsform Epilepsie erfolgreich therapiert. Neue Studien deuten darauf hin, dass der ketogene Stoffwechsel, die sogenannte Ketose, den Krankheitsverlauf von Alzheimer verbessern kann. Auch in der Krebstherapie wird die ketogene Ernährung begleitend eingesetzt, denn sie kann die Nebenwirkungen der Chemotherapie verringern und hilft dabei, die Krebszellen auf natürliche Weise auszuhungern, da sich die meisten Krebszellen von Zucker ernähren.

Mit Simply Keto habe ich einen Weg gefunden, mein Wissen und die damit verbundenen positiven Effekte in die Welt zu tragen.

Mit diesem neuen Kochbuch setze ich meine Mission fort, die ketogene Ernährung einfach, lecker und weltoffen zu gestalten.

Ich danke dir von Herzen, dass du den ersten Schritt gewagt hast und es mir ermöglichst zu zeigen, wie einfach die Kombination aus gesundem Lifestyle, Genuss und multikulturelle Küche sein kann.

Deine Alex

INHALT

10 **MEINE REISE ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG**

12 **MEINE LIEBE ZUM REISEN UND ESSEN**

20 **DEINE KETOGENE WELTREISE**

22 **DIE KETOGENE ERNÄHRUNG**

24 **LOW CARB UND KETO IM VERGLEICH**

26 **KETOGENE LEBENSMITTEL**

28 FETTE UND ÖLE

30 TIERISCHE PRODUKTE

32 OBST UND GEMÜSE

34 MEHLALTERNATIVEN

36 BINDEMITTEL

38 ALTERNATIVEN ZU ZUCKER

44 **EUROPA**

120 **ASIEN**

162 **NORDAMERIKA**

200 **SÜDAMERIKA**

220 **AUSTRALIEN**

242 **AFRIKA**

266 REZEPTE VON A BIS Z

MEIN REISE ZUR KETOGENEN ERNÄHRUNG

Um dir meine und die Geschichte von Simply Keto zu erzählen, muss ich etwas zurückgehen – zurück in meine Jugend.

Ich hatte als Teenager das ein oder andere Kilo zu viel auf den Hüften und hatte eine ziemlich niedrige körperliche Fitness. Ich fühlte mich nicht wohl in meinem Körper.

Zudem war ich umgeben von einer Familie, die ihre Liebe zum Essen mit Übergewicht und gesundheitlichen Problemen bezahlen musste. Ich beschloss, meine Ernährung selbst in die Hand zu nehmen, und veranstaltete durch eigenes Kochen viel Chaos in der heimischen Küche – aber auch Chaos in meinem Essverhalten. Anfangs führte meine Unsicherheit und Unwissenheit über gesunde Ernährung zu einem restriktiven Essverhalten, ehrlich gesagt sogar eher zu einer ziemlich starken Essstörung inklusive Sportwahn. Es gab kaum einen Tag, an dem ich nicht mehrere Stunden Sport trieb.

Ich aß zu wenig und kannte nur zwei Zustände: entweder war ich hungrig und zufrieden oder satt und hatte ein schlechtes Gewissen. Satt und glücklich kannte ich vor Keto nicht.

Ich litt an den Folgen dieser ungesunden Lebensweise und hatte extreme Verdauungsbeschwerden, ein geschwächtes Immunsystem, meine Allergien verschlimmerten sich, ich hatte starke Menstruationsbeschwerden, Schlafstörungen, extreme Stimmungsschwankungen und war immer müde.

Über 10 Jahre lang war Fett meine größte Angst und ich dachte, dass Fett grundsätzlich ungesund sei und man sich um jeden Preis davon fernhalten sollte.

Und dann hat Robert, mein damaliger Lebens- und immer noch geschätzter Geschäftspartner mein Leben komplett auf den Kopf gestellt. Er hatte beschlossen, sich ketogen zu ernähren, und obwohl mir diese Ernährungsweise zunächst völlig fremd und sogar beängstigend war, weckte sie meine Neugier.

Ich begann zu recherchieren und fand überraschend positive Informationen.
Eher widerwillig und skeptisch beschloss ich, dieser Ernährungsform eine Chance zu geben. Die Umstellung und die Anfangszeit waren im doppelten Sinne kein Zuckerschlecken.

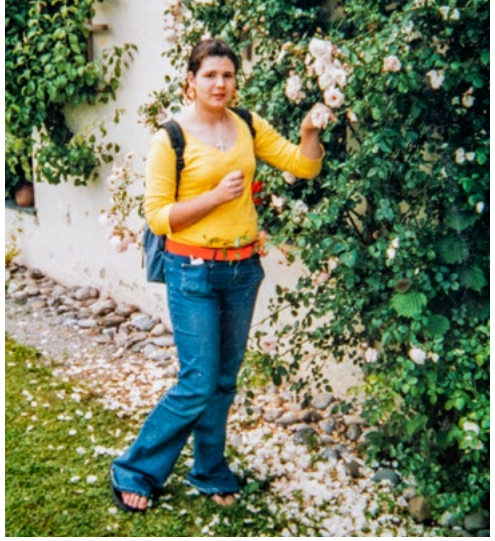
Ich trat gerade in der Anfangszeit in jedes Fettnäpfchen und machte alle Fehler, die man als Anfänger so machen kann. Schon nach kurzer Zeit verbesserte sich jedoch meine Verdauung und mein Schlaf und ich spürte eine Steigerung meiner körperlichen und mentalen Leistung. Ein weiterer wichtiger Schritt zu einem gesunden Essverhalten bestand darin, dass ich die Anzahl an Kalorien auf ein gesundes Maß erhöhen konnte, ohne dabei zuzunehmen.

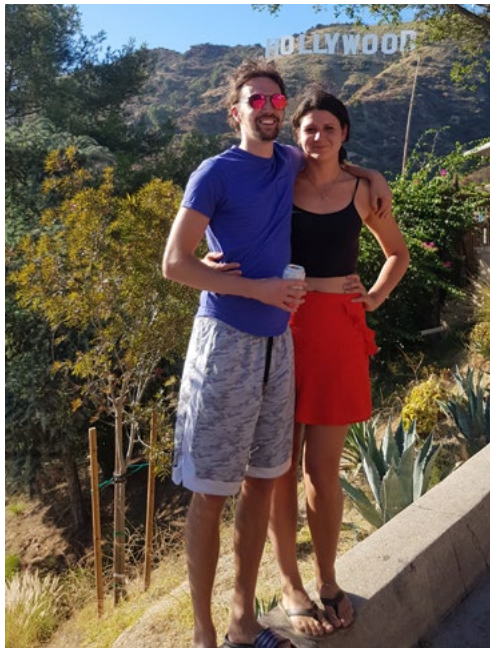
Nach acht Monaten war ich komplett allergiefrei und überzeugt von der ketogenen Ernährung.

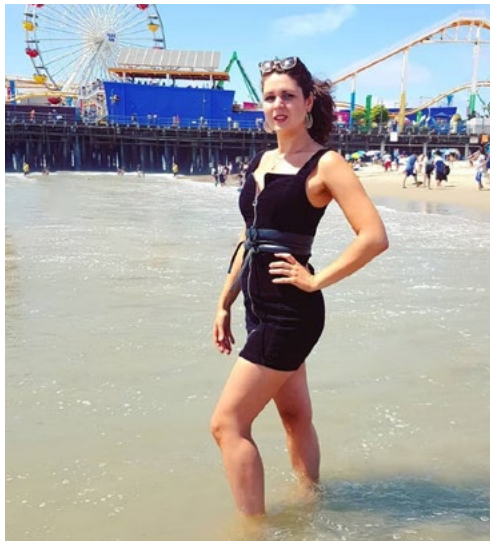
Doch es waren nicht nur die gesundheitlichen Vorteile, die mich dazu bewogen, bei der ketogenen Ernährung zu bleiben.

Die ketogene Ernährung bot mir die Möglichkeit, wieder Freude am Essen zu finden, ohne dabei meine Gesundheit zu gefährden. Es war ein unglaubliches Gefühl, satt und glücklich zu sein, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben.

Mit Simply Keto habe ich eine Möglichkeit gefunden, meine Leidenschaft für gesunde Ernährung mit anderen zu teilen. Ich habe unzählige Rezepte entwickelt und getestet, um eine Ernährungsweise zu finden, die einfach, lecker und gesund ist. Und mit diesem Kochbuch möchte ich diese Erkenntnisse und Rezepte mit dir teilen, um dir zu zeigen, dass Gesundheit und Genuss Hand in Hand gehen können.







- OBEN: **ICH ALS TEENAGER IM ZARTEN ALTER VON 14 JAHREN**
- MITTE: **ROBERT UND ICH VOR DEN HOLLYWOOD SIGN 2019**
- UNTEN: **USA, 2019**

Low Carb und Keto einmal um die Welt bitte! Dieses Kochbuch soll dir die Vielfalt aus den unterschiedlichsten Teilen der Welt auf deinen Teller bringen, nur eben mit hochwertigen, ausgewählten und gesunden Zutaten.

Eine kulinarische Weltreise für deinen Gaumen, ganz ohne minderwertige Pflanzenöle und ohne Unmengen an Kohlenhydraten. Simply Keto eben.

Zum Schluss möchte ich dir noch einige Empfehlungen auf deine kulinarischen Keto-Weltreise mit auf dem Weg geben, die ich nicht unterwegs, sondern am heimischen Küchentisch gesammelt habe.

Meine Eltern stammen aus Rumänien und daher war es für mich ein absolutes Muss auch meine liebsten Rezepte aus der rumänischen Küche vorzustellen.

Wie in den meisten der gesammelten Rezepte ist auch in den traditionellen rumänischen Rezepten Fleisch ein wichtiger Bestandteil.

Auch bei uns zu Hause galt: Fleisch kommt selten, meist am Sonntag auf den Tisch.

Den klassischen Sonntagsbraten, wie ich ihn aus Deutschland kenne, gab es bei uns zwar nicht, aber der Küchentisch bog sich trotzdem unter den vielen Köstlichkeiten, die meine Familie zubereitet hatte.

Wie gesagt, die Rumänen essen gerne fleischlastig, deftig und sauer.

Ein Gericht was man auf jeder traditionellen rumänischen Hochzeit findet oder das man während der Weihnachts- und Neujahrs-feiertage auf der Straße riechen kann, sind **Sarmale** (Seite 86).

Diese Variante der Kohlrouladen werden aus gesäuerten Weißkohl zubereitet. In Rumänien legt man nämlich Kohl als Ganzes ein, und zwar nicht in Essig wie hier, sondern in Salzlake mit vielen Gewürzen.

Auch die saure Suppe mit Fleischklöß-chen auf Seite 94, rumänisch **Ciorbă de Perişoare**, ist, wie der Name schon sagt, sauer und ein echtes Wohlfühlgericht.

Zu guter letzt noch ein traditionelles rumänische Dessert, was mich direkt an Weihnachten denken lässt und mir das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt: **Cozonac**. Dieser Nussstriezel (Seite 118) kommt wie die anderen 100 Rezepte in diesem Kochbuch mit wenigen Zutaten aus, ist authentisch und trotzdem Low Carb und Keto.

Ich hoffe sehr, dass dir die Auswahl in diesem Buch gefällt, dass du mit mir auf Reisen gehst und sowohl satt als auch glücklich dabei wirst.

Poftă bună!

► **SALATĂ DE BOEUF** – Rindfleischsalat

LOW CARB & KETO IM VERGLEICH

Die ketogene Ernährung ist eine striktere Variante der Low-Carb-Ernährung. Bei einer Low-Carb-Ernährung lässt man zwar auch Kohlenhydrate weg, aber das Ziel ist nicht die Ketose.

Das heißt, man verzichtet zwar auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Kartoffeln, Reis und Zucker, aber hat bei den Kohlenhydraten generell etwas mehr Spielraum.

Bei der ketogenen Ernährung sollte man nicht mehr als 20 – 40 g Kohlenhydrate am Tag zu sich nehmen, sodass Obst nur in kleinen Mengen und auch nur bestimmte Sorten in den Speiseplan passen.

Da man bei einer Low-Carb-Ernährung kaum in Ketose ist, ist Fett nicht die Hauptenergiequelle. Kurz gesagt: **Die ketogene Ernährung ist fettreicher und noch kohlenhydratärmer als eine Low-Carb-Ernährung.**

Eine Reduzierung der Kohlenhydrate bringt bereits viele gesundheitlichen Vorteile mit sich. Der Blutzuckerspiegel im Vergleich zu einer regulären westlichen Ernährung bleibt sehr niedrig und bringt somit auch viele Vorteile der ketogenen Ernährung mit sich, jedoch nicht alle.

Für Alle, die nur etwas Körpergewicht verlieren möchten ist Low Carb ausreichend – für diejenigen, die gesundheitliche Baustellen in ihrem Körper beseitigen und von mehr Energie profitieren wollen, empfehlen wir, Keto eine Chance zu geben und sich selbst zu überzeugen.

Für eine schnelle Übersicht verwenden wir folgende Icons für

KETOGENE REZEPTE
mit weniger als 10 g Kohlenhydraten pro 100 g

LOW CARB REZEPTE
mit mehr als 10 g Kohlenhydraten pro 100 g, oder welche die fettärmer sind.

Für Simply Keto bedeutet Low Carb und Keto aber noch viel mehr.

Wir lieben die kohlenhydratarme Ernährung wegen all ihrer gesundheitlichen Vorteile, die unter anderem darauf basieren, dass der ketogene Lifestyle extrem entzündungshemmend auf den Körper wirkt.

Um die Vorteile voll auszuschöpfen, verzichten wir nicht nur auf kohlenhydratreiche Lebensmittel, sondern zusätzlich auf Soja, Getreide und Gluten in jeglicher Form.

Auch von Zucker, Maltit und unnatürlichen Süßungsmitteln wie Aspartam nehmen wir Abstand.

Stattdessen setzen wir auf eine vitaminreiche Ernährung, die auf natürlichen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln basiert.

Welche Lebensmittel für eine kohlenydratarme Ernährung in Frage kommen, erfährst du auf den folgenden Seiten.

KETOGENE LEBENSMITTEL

KETOGENE LEBENSMITTEL: EINE LISTE ZUR ÜBERSICHT

GEMÜSE

- Artischocke
- Aubergine
- Avocado
- grüner Blattsalat
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Chili
- Chinakohl
- Frühlingszwiebel
- Gurke
- Kohlrabi
- Oliven
- Pak Choi
- grüne Paprika
- Petersilienwurzel
- Pilze
- Porree
- Radieschen
- Rosenkohl
- Sauerkraut
- weißer und grüner Spargel
- Spinat
- Tomate
- Weißkohl
- Zucchini

ZUCKERALTERNATIVEN

- Erythrit
- Stevia
- Xylit (in geringen Mengen)

OBST

- Brombeere
- Erdbeere
- Heidelbeere
- Himbeere
- Johannisbeere
- Limette
- Papaya
- Rhabarber
- Zitrone

FETTE & ÖLE

- Avocadoöl
- Butter aus Weide-haltung
- Ghee
- Kakaobutter
- natives Kokosöl
- Macadamiaöl
- MCT-Öl
- Natives Olivenöl

MILCH, JOGHURT & KÄSE

- Crème fraîche
- Frischkäse
- Griechischer Joghurt
- Hartkäse (Parmesan)
- Körniger Frischkäse
- Mascarpone
- Quark (40 % Fett)
- Schlagsahne
- Saure Sahne
- Schmand
- Weichkäse

NÜSSE & SAATEN

- Chiasamen
- Hanfsamen
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Macadamianüsse
- Mandeln
- Sesam
- Walnüsse

FLEISCH & FISCH

- Eier
- Fisch
- Fleisch
- Gelatine
- Innereien
- Knochenbrühe
- Kollagen
- Meeresfrüchte
- Whey (Molkenprotein)

MEHLALTERNATIVEN & BINDEMITTEL

- Gemahlene Mandeln
- Kokosmehl
- Leinsamenmehl
- Mandelmehl
- Sesammehl
- Flohsamenschalen-pulver
- Guarkernmehl
- Johannisbrotkernmehl

FETTE UND ÖLE

Bei einer ketogenen Ernährung stellt **Fett** die **primäre Energiequelle** dar, wobei etwa **75 Prozent** der täglichen Energiezufuhr aus Fettquellen und Ölen gewonnen werden sollten. Einige Fettarten sind gesünder als andere und sollten daher in höherem Maße verzehrt werden, während andere ganz gemieden werden sollten.

Bei tierischen Fetten ist es empfehlenswert, auf solche aus Freiland- oder Weidehaltung zurückzugreifen. Bei pflanzlichen Ölen ist die Wahl kaltgepresster, also nativer, Varianten ratsam.

Geeignete Fette und Öle:

- Olivenöl
- Butter
- Ghee oder geklärte Butter
- Kokosöl
- MCT-Öl

Kaltgepresstes **Olivenöl** ist vielseitig einsetzbar, es kann sowohl kalt, als auch zum Kochen und Braten genutzt werden, da sein Rauchpunkt bei etwa 180 °C liegt. Ein qualitativ hochwertiges Olivenöl zeichnet sich durch einen fruchtigen, leicht bitteren Geschmack aus und hinterlässt ein mildes Kratzen im Hals.

Butter ist ein unverzichtbarer Bestandteil einer Keto-Küche, da sie viele gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist. Sie ist reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und gesunden Fetten. Für eine optimale Nährstoffdichte sollte die Butter aus Weidehaltung stammen.

Kokosöl, das aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewonnen und eigentlich korrekterweise Kokosfett genannt wird, ist bei Raumtemperatur fest, wird aber bei Wärmezufuhr schnell flüssig. Es eignet sich daher hervorragend zum Braten und Frittieren. Kokosöl besteht hauptsächlich aus gesättigten Fettsäuren, die nur langsam mit Sauerstoff reagieren und daher stabil sind, was eine lange Haltbarkeit auch bei Raumtemperatur ermöglicht.

Das Extrakt aus Kokosnussöl mit Triglyceriden, die mittelkettige Fettsäuren enthalten, englisch „Medium Chain Triglycerides“ ist unter dem Namen **MCT-Öl** bekannt. Bei der Herstellung von hochwertigem MCT-Öl werden nur C8- und C10-Fettsäuren extrahiert, da diese besonders schnell vom menschlichen Körper zersetzt, verdaut und zur Energiegewinnung verwendet werden können.

FETTE

UND ÖLE

Die europäische Küche ist so vielfältig wie der Kontinent selbst. Jedes Land hat seine eigenen kulinarischen Traditionen, seine eigenen Zutaten und seine eigenen Gerichte, so dass uns die Beschränkung auf eine Auswahl von Rezepten schwer gefallen ist und dieses Kapitel das umfangreichste geworden ist.

Die italienische Küche ist bekannt für ihre Pasta, **Pizza** (Seite 80) und köstlichen Desserts wie **Tiramisu** (Seite 104).

In Spanien sind Tapas besonders beliebt, bei der kleine Gerichte wie Patatas Bravas, **Tortilla Española** (Seite 54) und Jamón Ibérico serviert werden. **Paella** auf Seite Seite 68, das berühmte Reisgericht aus Valencia, ist ein weiteres Symbol der spanischen Küche.

Deutschland ist bekannt für seine deftigen Speisen wie **Spätzle** (Seite 82) und seine Tortenkrationen. Die **Donauwelle** auf Seite 100 ist ein deutscher Klassiker, der Schokoladen- und Vanillekuchen mit saftigen Kirschen und cremiger Buttercreme vereint.

Die osteuropäische Küche beeindruckt mit herzhaften und sättigenden Gerichten wie **Lángos** auf Seite 96, **Borschtsch** (Seite 98) in Russland und gegrillte Hackfleischröllchen **Mititei** (Seite 90) in Rumänien.

In Skandinavien werden frische Meeresfrüchte, Lachs und Beeren in zahlreichen Gerichten verwendet. Für Fleischliebhaber haben wir auf Seite 76 die beliebten **Köttbullar** aus Schweden. Diese saftigen Fleischbällchen werden oft mit einer leckeren Soße und Püree serviert.

Zu guter Letzt erwarten dich **schwedische Zimtschnecken** (Seite 112), die mit ihrer unwiderstehlichen Zimtfüllung und dem zarten Hefeteig Naschkatzen verzaubern.

Die britische Küche bietet eine Vielzahl von Gerichten wie **Fish and Chips** (Seite 72), Shepherd's Pie und sündhaft leckere Desserts oder Gebäck wie **Scones** (Seite 48), traditionell mit Clotted Cream und Marmelade serviert.

EUROPA

EUROPA

SCONES

KLEINES BRITISCHES GEBÄCKSTÜCK

Scones sind der perfekte Begleiter für eine gemütliche Tasse Afternoon Tea.
Die leckeren kleinen Gebäckstücke zeichnen sich durch ihre bröselige und dennoch weiche Textur aus und ähneln den amerikanischen Biscuits.

Am besten schmecken sie, wenn man sie mit Clotted Cream oder als Alternative Mascarpone bestreicht und dazu eine süße Marmelade wie Mango-Erdbeere serviert.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.
BACKZEIT: 15 Min.
FÜR: 7 Stück

SCONES-TEIG

250 g	gemahlene Mandeln
25 g	Mandelmehl
35 g	Erythrit
2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
50 g	kalte Butter
2	Eier (1 Ei & 1 Eigelb)

MANGO-MARMELADE

100 g	Erdbeeren
100 g	Mango
50 g	Erythrit
1 TL	Flohsamenschalen

AUSSERDEM

	Mascarpone

NÄHRWERTE pro Stück

325	kcal
29 g	Fett
11 g	Kohlenhydrate,
5 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
10 g	Protein

FÜR DIE SCONES

1 Gemahlene Mandeln, Mandelmehl, Erythrit,Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und vermischen.

2 Die kalte Butter in kleine Stücke schneiden und kurz unter den Teig kneten, bis keine Stücke mehr sichtbar sind.

3 Ein Ei zugeben und alles zu einem krümeligen Teig verkneten.

4 Den Teig mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer be(mandel-)mehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen.

5 Den ausgerollten Teig in 4 Teile schneiden, diese übereinander falten und festdrücken, so entstehen Schichten.

6 Mit einem runden, etwa 6 cm großen Ausstecher oder Glas sieben Scones ausstechen.

7 Scones auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen, mit Eigelb bestreichen und bei 175 °C Umluft für 15 – 20 Minuten goldbraun backen.

8 Lauwarme Scones mit Mascarpone und jeweils 1 TL Marmelade bestreichen.

FÜR DIE MANGO-ERDBEER-MARMELADE

1 Erdbeeren vom Stiel befreien und in kleine Stücke schneiden. Mango vom Kern und der Schale befreien und klein schneiden.

2 Fruchtstücke mit Erythrit in einen kleinen Topf geben und für 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich garen.

3 Die weichen Fruchtstückchen pürieren, Flohsamenschalen hineinstreuen und gründlich verrühren.

4 Heiße Marmelade abfüllen und abkühlen lassen.

So wird's paleo!

Lass die Mascapone weg und nimm stattdessen Butter.

BORSCHTSCH

OSTEUROPÄISCHE ROTE-BETE-SUPPE

Borschtsch ist eine traditionelle Suppe, die vor allem in den osteuropäischen Ländern, insbesondere in der Russland und Polen, beliebt ist und in der Ukraine als Nationalgericht gilt.

Die Hauptzutat in Borschtsch ist Rote Bete, die der Suppe ihre charakteristische tiefrote Farbe verleiht. Oben drauf kommt ein großer Klecks saure Sahne oder Schmand und viel frischer Dill. Dazu passt ganz wunderbar selbstgebackenes Brot (Seite 164) mit Butter. Am nächsten Tag schmeckt die Suppe übrigens noch besser! Смачного!

ZUBEREITUNGSZEIT: 130 Min.
FÜR: 4 Portionen

BRÜHE

2 l	Wasser
500 g	Rindersuppenfleisch
100 g	Rote Bete
1 TL	Salz

EINLAGE

1	Karotte
1	Zwiebel
2	Tomaten
1 EL	Olivenöl
125 g	Knollensellerie
½	Spitzkohl
2	Lorbeerblätter
½ TL	Pfefferkörner
1	Knoblauchzehe

AUSSERDEM

2	Stängel Dill
100 g	Schmand

NÄHRWERTE pro Portion

343	kcal
18 g	Fett
15 g	Kohlenhydrate,
15 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
23 g	Protein

BRÜHE UND FLEISCH AUFSETZEN

1 Das Wasser in einem großen Topf erhitzen, salzen und Rindersuppenfleisch zugeben.

2 Rote Bete schälen, im ganzen zum Topfinhalt geben, einmal aufkochen lassen und 60 Minuten köcheln lassen, dabei sich bildender Schaum abschöpfen.

DIE GEMÜSEEINLAGE VORBEREITEN

1 In der Zwischenzeit Karotte schälen, längs halbieren und in etwa 1 cm dicke Halbmonde schneiden.

2 Die Zwiebel abziehen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Tomate ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

3 In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebelstreifen darin 3 Minuten glasig dünsten.

4 Anschließend Karotten- und Tomatenstücke zugeben und alles unter Rühren 10 Minuten braten.

5 Währenddessen Knollensellerie und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Spitzkohl in feine Streifen schneiden.

EINLAGE MITGAREN

1 Nach den 60 Minuten Garzeit das Pfannengemüse, die Selleriestücke, Kohlstreifen, Lorbeerblätter und Pfefferkörnern in den Topf geben, unterrühren und alles weitere 60 Minuten garen.

2 Nun das Suppenfleisch und die rote Bete aus der Brühe schöpfen und kurz abkühlen lassen.

3 Knoblauch abziehen, zusammen mit der roten Bete grob reiben und zur Suppe geben. Das Suppenfleisch klein schneiden und ebenfalls zugeben.

4 Borschtsch mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Schmand und Dill servieren.

So wird's paleo!

Lass einfach den Schmand weg oder ersetze ihn durch pflanzliche Creme!

GERMKNÖDEL

ÖSTERREICHISCHE HEFEKNÖDEL

Dieses fluffige, dampfende Hefegebäck aus Österreich ist nicht nur einfach köstlich, sondern auch eine kleine Zeitreise in deine Kindheit, oder?

Das Besondere an den Germknödeln ist ihre Füllung aus Powidl, einer süßen Pflaumenmarmelade - wir machen unsere Pflaumenfüllung mit Erythrit natürlich selbst. Dazu gibt es traditionell eine ordentliche Portion Mohn und Vanillesoße.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
RUHEZEIT: 45 Min.
FÜR: 4 Portionen

TEIG

75 ml	warmes Wasser
7 g	Trockenhefe
½ TL	Zucker
2	Eier
20 g	weiche Butter
50 g	Erythrit
35 g	Mandelmehl
35 g	gemahlene Mandeln
15 g	Flohsamenschalen
10 g	Goldleinmehl

PFLAUMENFÜLLUNG

½	Pflaume
10 g	Erythrit
1 Prise	gem. Zimt

UND

1 TL	gem. Blaumohn Puder-Erythrit

VANILLESOSSE

½	Vanilleschote
200 g	Schlagsahne
¼ TL	Johannisbrotkernmehl
10 g	Puder-Erythrit

TEIG FÜR DIE KNÖDEL ZUBEREITEN

1 Wasser handwarm erwärmen. Trockenhefe und Zucker unterrühren. Die Hefelösung an einem warmen Ort abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen.

2 In einer Rührschüssel Eier, Butter und Erythrit cremig schlagen.

3 In einer weiteren Schüssel Mandelmehl, gemahlene Mandeln, Flohsamen und Goldleinmehl vermischen.

4 Nach der Ruhezeit die Hefelösung und die getrockneten Zutaten in die Rührschüssel geben und zu einem weichen Teig verkneten.

5 Den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten gehen lassen.

PFLAUMEN VORBEREITEN UND DAMIT BEFÜLLEN

1 Pflaume halbieren, Kern entfernen und Pflaumenhälfte in kleine Würfel schneiden.

2 Die Pflaumenstücke mit Erythrit und Zimt vermischen und in einem kleinen Topf etwa 5 Minuten weich garen.

3 Den Teig in 4 Portionen aufteilen und rund formen.

4 Jeweils in die Mitte eine Vertiefung drücken, 1 TL Füllung hineingeben und zu einem Kloß formen.

5 Die Knödel für 25 – 30 Minuten über einem Wasserbad dämpfen lassen. Mit Mohn und Puder-Erythrit bestreuen.

FÜR DIE VANILLESOSSE

1 Die Schlagsahne in einem kleinen Topf erwärmen.

2 Vanilleschote halbieren, das Mark auskratzen und zur Schlagsahne geben. Erythrit und Johannisbrotkernmehl darüber sieben und verrühren, bis die Vanillesoße andickt.

3 Die Germknödel mit Vanillesoße servieren.

Nährwerte (pro Portion)

350	kcal
30 g	Fett
24 g	Kohlenhydrate,
6 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
12 g	Protein

Jedes Land und jede Region in Asien hat ihre eigenen kulinarischen Traditionen, Spezialitäten und Kochtechniken. Ob es sich um die vielfältigen Aromen der thailändischen Küche, die raffinierten Sushi-Kreationen der japanischen Küche oder die scharfen Gewürze der indischen Küche handelt, die asiatische Küche bietet eine Fülle von Geschmackserlebnissen.

Es werden auch verschiedene Kochmethoden wie Dämpfen, Braten, Grillen und Frittieren verwendet, um den natürlichen Geschmack der Zutaten zu bewahren.

In der asiatischen Küche wird viel Wert auf eine ansprechende und kunstvolle Gestaltung der Gerichte gelegt. Das Auge isst bekanntlich mit, was **Bibimbap** (Seite 150) oder **Pho Bo Saigon** (Seite 148) beweisen.

In Thailand werden gerne frische Kräuter, Gewürze und exotische Früchte verwendet, um Gerichte mit einer ausgewogenen Mischung aus süß, sauer, scharf und salzig zu kreieren. Ein beliebtes thailändisches Gericht von Seite 152 ist beispielsweise **Thai Curry**, das aus einer selbstgemachten Currypaste, Gemüse und Hähnchenbrust besteht.

Die japanische Küche legt großen Wert auf die Frische und Qualität der Zutaten. **Sushi** von Seite 134 ist hierbei eine bekannter Vertreter. Auch die **Miso-Suppe** (Seite 130), eine würzige Brühe mit fermentierter Sojabohnenpaste, ist ein beliebtes Gericht in Japan.

Oft werden auch fermentierte Produkte wie Misopaste, Sojasoße oder Fischsoße oder verwendet, die den Gerichten eine einzigartige Geschmacksnote verleihen. Wir haben Gerichte, die Soja enthalten daher mit einem extra Icon versehen, sodass du dies auf einem Blick erkennen kannst.

In Indien werden viele Gewürze und Kräuter verwendet, um Gerichte mit intensiven Aromen zu kreieren. Das Gericht **Palak Paneer** (Seite 136) ist ein Klassiker der indischen Küche. Ebenfalls beliebt ist **Murgh Makhani**, auch bekannt als Butter Chicken von Seite 144, das in einer cremigen Tomatensoße mit Gewürzen zubereitet wird.

Auch Russland hat kulinarisch einiges zu bieten. **Bliný** sind dünne Pfannkuchen, die traditionell mit saurer Sahne, geräuchertem Lachs oder Kaviar serviert werden. Sie sind eine beliebte Speise für das Frühstück oder den Brunch und auf Seite 156 zu finden.

ASIEN

ASIEN

MISO SUPPE

WÄRMENDE JAPANISCHE SUPPE MIT SHIITAKE-PILZEN

Miso Suppe ist ein wohlschmeckendes japanisches Gericht, das vor allem für seine Wärme und seinen Umami-Geschmack bekannt ist. Die Suppe besteht aus einer Dashi (Brühe), die mit Miso Tare – einer Würzpaste auf Sojabasis – gewürzt wird, sowie weiteren Zutaten wie Pilzen, Frühlingszwiebeln und Algen.

In Japan wird die Suppe oft als Frühstück serviert, da sie als leicht und bekömmlich gilt und einen guten Start in den Tag bietet. Itadakimasu!

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.
FÜR: 2 Portionen

KLARE BRÜHE (DASHI)

1 Blatt	Kombu (Seetang)
6	getr. Shiitake-Pilze
1 l	Wasser

MISO TARE

1	Knoblauchzehe
1 cm	großes Stück Ingwer
1 EL	Sesamöl
1 TL	rote Misopaste
1 TL	Chilipaste
1 TL	Erythrit
½ TL	Salz

EINLAGE

1 TL	Wakame (Meeresalgen)
1	Frühlingszwiebel
100 g	Enoki-Pilze
50 g	braune Champignons
1	roter Chili
	Mungobohnensprossen

NÄHRWERTE pro Portion

124	kcal
10 g	Fett
6 g	Kohlenhydrate,
4 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
3 g	Protein

DIE DASHI BRÜHE ANSETZEN

1 Ein Kombu-Blatt oder -Streifen (Seetang) mit einer Größe von etwa 8 x 10 cm sowie 6 getrocknete Shiitake Pilze in einen kleinen Topf geben und mit kalten Wasser begießen.

2 Den Topfinhalt erhitzen und bevor das Wasser siedet, Herd ausschalten und Brühe abgedeckt für 30 Minuten ziehen lassen.

3 Nach der Ziehzeit die Brühe durch ein Sieb geben, dabei die Shiitake-Pilze beiseitelegen.

DIE WÜRZPASTE MISO TARE ANRÜHREN

1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Schale vom Ingwer entfernen und diesen ebenfalls hacken.

2 In einer kleinen Schüssel gehackten Knoblauch und Ingwer mit Sesamöl, Misopaste, Chilipaste, Erythrit und Salz zu einer glatten Paste verrühren.

MISO SUPPE AUFSETZEN

1 Wakame in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser für 10 Minuten einweichen lassen.

2 Frühlingszwiebel schräg in dünne Ringe schneiden. Enoki-Pilze vom Wurzelballen trennen. Braune Champignons und Shiitake-Pilze der Brühe in dünne Scheiben schneiden. Chili längs halbieren, Kerne entfernen und Chili in kleine Ringe schneiden.

3 Die vorbereitete Würzpaste in einem großen Topf 1 – 2 Minuten scharf anrösten und mit 500 ml Dashi Brühe ablöschen.

4 Die Miso Suppe erhitzen, vorbereitete Zutaten darin erwärmen und nach Geschmack mit etwa 250 ml heißem Wasser verdünnen.

SEAFOOD CHOWDER

CREMIGE MEERESFRÜCHTE-FISCH-SUPPE MIT BACON

Chowder ist eine amerikanische Bezeichnung für eine dickflüssige Fischsuppe oder eine Suppe mit Muscheln und Meeresfrüchten.

Nach Belieben werden Meeresfrüchte wie Garnelen, Jakobsmuscheln und Muscheln und Fisch in einer Brühe aus Sahne gegart. Dazu kommen Staudensellerie, Karotten, Zwiebeln und frischer Thymian, die der Suppe ihren unverwechselbaren Geschmack verleihen.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.
FÜR: 2 Portionen

SUPPE

1	Stange Staudensellerie
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Karotte
1 EL	Butter
25 g	Frischkäse
250 ml	Hühnerbrühe
1	Thymianzweig
200 g	Schlagsahne
200 g	geschälte Shrimps
200 g	Kabeljaufilet
½ TL	Johannisbrotkernmehl
	Salz & Pfeffer

TOPPING

3	Scheiben Bacon
2	Thymianzweige

NÄHRWERTE pro Portion

613	kcal
46 g	Fett
10 g	Kohlenhydrate,
10 g	davon verwertbare Kohlenhydrate
39 g	Protein

DAS GEMÜSE VORBEREITEN

1 Staudensellerie in feine Ringe schneiden.

2 Zwiebel abziehen, halbieren und Zwiebelhälfte in feine Streifen schneiden.

3 Knoblauch abziehen und fein hacken.

4 Karotte schräg in dünne Scheiben schneiden.

DEN BACON ANBRATEN

1 In einem großen Topf die Baconscheiben ohne weitere Fettzugabe für 2 – 3 Minuten knusprig braten.

2 Anschließend Bacon aus dem Topf nehmen.

DIE SUPPE ZUBEREITEN

1 Butter in dem Topf schmelzen lassen und Selleriering, Zwiebelstreifen, gehackten Knoblauch und Karottenringe darin etwa 5 Minuten anbraten.

2 Den Frischkäse zugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

3 Den Topfinhalt mit Hühnerbrühe ablöschen, Thymianzweig zugeben und mit Pfeffer würzen.

4 Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren und abgedeckt für 10 Minuten köcheln lassen. Mit Schlagsahne ablöschen.

5 Das Kabeljaufilet in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit den Shrimps zur Suppe geben.

6 Die Suppe nochmals etwa 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis der Fisch gar ist. Johannisbrotkernmehl unterrühren.

7 Zum Schluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit knusprigen Bacon und Thymianzweigen servieren.