

Matthaei / Gonder Ketoküche zum Genießen

Leseprobe

[Ketoküche zum Genießen](#)

von [Matthaei / Gonder](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16406>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Karottenwaffeln

Die Waffeln sind ganz schnell gemacht und damit gerade zum Frühstück ein perfekter Brotersatz – egal, ob pur genossen, mit Kokosöl bestrichen oder mit einem Dip oder Aufstrich kombiniert.

Zutaten für 2 Personen

200 g Karotten (170 g netto)
 2 Eier (M)
 20 g Leinsamenmehl
 20 g Kokosraspel
 20 g geschälter Hanf
 100 g Magerquark
 1 Prise Salz
 ½ TL Ceylon-Zimt
 und zum Bestäuben
 20 g Kokosöl

pro Portion	277 g Fett	22,9 g Eiweiß	8,1 g KH
383 kcal	65,1 E%	23,9 E%	8,5 E%

Zubereitung

Karotten schälen und sehr fein reiben. Mit den Eiern verrühren, dann Leinsamenmehl, Kokosraspel und Hanf untermischen. Den Quark mit Salz und Zimt glatt rühren, dann die Karottenmasse untermischen.

Das Waffeleisen erhitzen, dünn mit Kokosöl ausstreichen. Je nach Form ½ oder ¼ des relativ festen Teiges hineingeben, verstreichen und in ca. 4 Minuten backen. Noch heiß mit etwas Zimt bestäuben.

Dazu passen

- Süßer Kokosquark mit Vanille (siehe Seite 73)
- Mandelquark mit Tonka (siehe Seite 72)
- Frischkäse-Frucht-Aufstrich mit Ingwer (siehe Seite 32)
- Haselnuss-Schoko-Aufstrich mit Vanille und Tonka (siehe Seite 34)
- Mandel-Schoko-Aufstrich mit Vanille (siehe Seite 31)

Pikante Varianten

Reichlich Salz und zusätzlich Pfeffer verwenden. Mit Sambal Oelek und 1 TL Currypulver würzen.

Pikant und ganz ohne Kokos: mit Olivenöl und 40 g geschältem Hanf (dafür keine Kokosraspel), dazu noch 20 g geriebenen Parmesan untermischen. Kräftig pfeffern! Passt perfekt zu Blattspinat und/oder Rührei sowie Butter und Käse.

pro Portion	36,4 g Fett	29,5 g Eiweiß	8,5 g KH
490 kcal	66,9 E%	24,1 E%	6,9 E%

Dazu passen

- Avocado-Kokos-Quark mit Vanillepfeffer und Zitronenabrieb (siehe Seite 52)
- Pikanter Kokosquark mit Lemon Myrtle und Chiliflakes (siehe Seite 59)
- Grünes Chili-Omelett mit Thai-Chilis und Frühlingzwiebeln (siehe Seite 54)
- Kokos-Pfeffer-Rührei mit eingelegtem Pfeffer und Schnittlauch (siehe Seite 58)



Leseprobe von B. Matthaei / U. Gonder, „Ketoküche zum Genießen“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Gelbes Rindercurry

Zutaten für 2 Personen

1 gelbe Paprikaschote (120 g netto)
 150 g Kirschtomaten
 ½ Bund Koriandergrün (10 g)
 200 g Rinderfilet oder Hüftsteak
 1 EL gelbe Thai-Currypaste
 1 EL Kokosöl (15 g)
 Salz
 200 ml Kokosmilch
 (60 % Kokosextrakt)
 2 TL Fischsauce

pro Portion	28,4 g Fett	24,7 g Eiweiß	7,3 g KH
390 kcal	65,5 E%	25,3 E%	7,5 E%

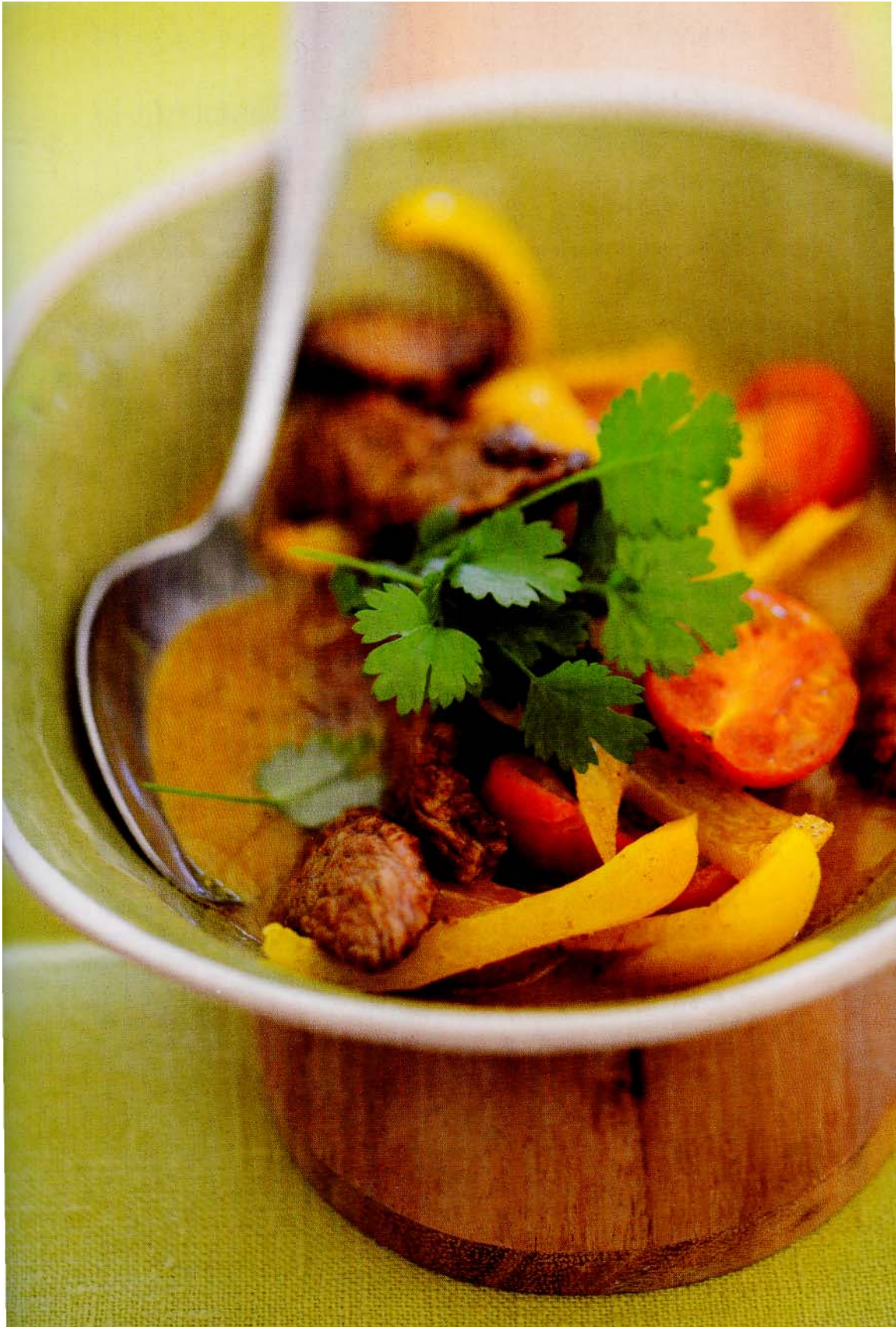
Zubereitung

Die Paprika schälen, vierteln, entkernen, abspülen und quer in Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen und halbieren, dabei die Stielansätze wegschneiden. Das Koriandergrün abbrausen, Blättchen und Stiele hacken. Das Fleisch längs in 3–4 cm breite Streifen, dann quer in 3 mm dünne Scheiben schneiden.

Die Currypaste im Öl unter Rühren 1–2 Minuten anrösten, das Fleisch zugeben und 3–4 Minuten rührbraten. Salzen, mit Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen. Die Paprikastreifen zugeben und unter Rühren 4 Minuten köcheln lassen. Die Tomaten zugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen. Mit Fischsauce würzen und mit Koriandergrün bestreuen.

Dazu passen auch

- Curry-»Reis« aus Sellerie (siehe Seite 145)
- Shiratakinudeln



Leseprobe von B. Matthaei / U. Gonder, „Ketoküche zum Genießen“
Herausgeber: Systemed Vertrieb
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Matthaei / Gonder

[Ketoküche zum Genießen](#)

Mit gesunden Gewürzen und Kokosnuss.
100 ketogene Rezepte für Genießer

180 Seiten, kart.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de