



Doris Muliar

KETOGEN KOCHEN

MIT DEM THERMOMIX®

75 kohlenhydratarmer Rezepte zum Abnehmen



riva

Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

Doris Mular

KETOGEN KOCHEN MIT DEM THERMOMIX®

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

Doris Muliar

KETOGEN

KOCHEN

MIT DEM THERMOMIX®

75 kohlenhydratarme Rezepte zum Abnehmen

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

2. Auflage 2021

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/marco mayer](https://www.shutterstock.com/marco-mayer), [shutterstock.com/Elena Shashkina](https://www.shutterstock.com/Elena-Shashkina), [shutterstock.com/Olga Larionova](https://www.shutterstock.com/Olga-Larionova), [shutterstock.com/Irina Rostokina](https://www.shutterstock.com/Irina-Rostokina); [shutterstock.com/Brent Hofacker](https://www.shutterstock.com/Brent-Hofacker); [shutterstock.com/Timolina](https://www.shutterstock.com/Timolina)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1084-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0714-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0715-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	8
Elf Punkte für Ihre Sicherheit	10
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Der Thermomix® für die Ketoernährung	12
Was bedeutet ketogene Ernährung?	14
Der Zustand der Ketose	30
Was mache ich falsch?	32
Keto ist nicht alles	35
Aller Anfang	36
14-Tage-Plan, um in Ketose zu kommen	37
Einkaufsliste	41
Frühstück, Brunch und Lunch	44
<i>Keto-Pancakes</i>	44
<i>Leberpastete</i>	45
<i>Avocado mit Speck und Spiegelei</i>	46
<i>Geflügelpastete</i>	48
<i>Lachspastete</i>	49
<i>Cloud Bread</i>	50
<i>Haselnussbrot</i>	51
<i>Möhrenbrot</i>	52
<i>Keto-Kräuterpfannkuchen</i>	54
<i>Quark-Eier-Brot mit Mandeln</i>	56
<i>Spinataufstrich</i>	57
<i>Auberginenaufstrich</i>	58
<i>Grundrezept für ein Omelette</i>	60

Russische Eier mit grünem Spargel	61
Käse-Omelette	62
Lachsrührei	63
Guacamole-Eier	64
Schinkeneier	65
Curry-Eiersalat	66
Avocado-Muffins	67
Avocado-Schoko-Muffins	68
Eier-Muffins	70
Suppen	72
Spinat-Avocado-Creme	72
Selleriecreme mit Huhn	74
Kalte Gurkensuppe mit Schafskäse	76
Wildkräutersuppe mit Räucherlachs	78
Champignoncreme	79
Lauchsuppe mit Cajun-Shrimps	80
Blumenkohlsuppe mit Kurkuma und Pesto	82
Kalte Gurken-Avocado-Creme mit Garnelen	84
Spargelcreme mit Kresse	86
Gemüse	87
Spinatauflauf	87
Blumenkohl-Nuggets	88
Brokkoliauflauf	90
Auberginen-Moussaka	92
Fleisch	93
Gerösteter Schweinebauch	93
Mini-Hackbraten	94
Rinderschmorbraten	96
Teriyaki-Rindfleisch	98
Rinderragout	100
Curry-Hähnchen	101
Fleiscbällchen mit Sauce	102
Gefüllte Champignons	103
Kräuterfleischbällchen	104
Hackfleisch-Mangold-Päckchen	106
Thai-Curry mit Schweinefleisch	108
Scharfe Hähnchenbrust	110
Fisch	112
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto	112
Pochierter Lachs mit Dillsauce	114

Safranfisch	115
Seehechtfilet mit Lauch und Pistazien	116
Seelachs mit Kräutereiern	118
Kabeljau-Stew	119
Süßes	120
Panna cotta	120
Schokoeis	121
Avocado-Softeis	122
Avocado-Zitronen-Kuchen	124
Mandelkugeln	126
Mandelmus	127
Schokoladensauce	128
Schoko-Avocado-Mousse	129
Brownies	130
Für den Vorratsschrank	132
Keto-Mayonnaise	132
Tomatenmark	133
Ketchup	134
Tapenaden	136
Dunkle Tapenade	136
Helle Tapenade	136
Tomaten-Tapenade	137
Nussdrinks	138
Mandeldrink	138
Cashewdrink	139
Haselnussdrink	140
Walnussdrink	140
Paste für Rinderbrühe	141
Paste für Hühnerbrühe	142
Cajun-Gewürz	144
Cajun einfach	144
Cajun raffiniert	144
Chimichurri	146
Currypaste	148
Erdnussbutter	150
Sesampaste (Tahin)	152
Zuckerfreier Senf	154
Würzsatz zu Eiern	156
Zutatenregister	157

VORWORT

Wenig Kohlenhydrate, viel Fett und mäßig Eiweiß – das ist ketogene Ernährung, kurz Keto. Damit lassen Sie sich auf eine Ernährungsweise ein, die wahrscheinlich ziemlich genau das Gegenteil von dem ist, was Sie bisher gewohnt waren.

Alles, was Sie in der Vergangenheit an Trend-Diäten versucht haben, hatte keinen bleibenden Erfolg? Diäten, bei denen die Kohlenhydrate in Form von Teigwaren, Getreide und vor allem Zucker eingeschränkt werden, wie Low-Carb oder Paleo, werden gerne als ungesund hingestellt, weil sie angeblich zu viel Cholesterin und Eiweiß beinhalten. Die Atkins-Diät, ein Vorläufer der modernen ketogenen Ernährung, wird bis heute verteufelt, steht sie doch meist für massenhaft Fleisch und Unmengen von Eiern mit Speck.

Bei so viel schlechtem Image bekommt auch die ketogene Ernährung gleich von vorneherein buchstäblich ihr Fett weg. Dabei ist sie keine – wie vielfach behauptet wird – extreme Ernährungsweise, kein neuer Hype. Keto kann sich auf 10000 Jahre Genom berufen – den Stoffwechszustand, nach dem unsere Gene heute noch programmiert sind. In unserer Genetik ist es keineswegs vorgesehen, täglich große Mengen an Getreide und Zucker zu essen, denn das gab es für die Jäger und Sammler nur selten in Form von Wildgräsern und Beeren. Hauptnahrungsquelle war das Fleisch erlegter Tiere, wesentlicher Energieträger das Fett darin. Also das, was die Nahrungsmittelindustrie in Form gesättigter Fettsäuren als Hauptverursacher vieler Erkrankungen ausgemacht haben will.



Sogar neugeborene Babys, die gestillt werden, befinden sich zunächst in diesem angeborenen Stoffwechselzustand – etwa ein Viertel der Energie wird von Ketonkörpern bereit gestellt, welche im Organismus gebildet werden, wenn keine Glukose (Zucker) zur Verfügung steht. Wenn Sie entschlossen sind, sich mit der ketogenen Ernährung auseinanderzusetzen, lassen Sie sich also nicht irre machen von wohlmeinenden Warnungen, wie ungesund und schädlich das alles ist. Lernen Sie die wichtigsten Stoffwechselforgänge rund um die Makronährstoffe Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate kennen, erfahren Sie mehr über Ihren persönlichen Stoffwechsel und starten Sie mit unseren Wochenplänen in eine neue Erlebniswelt. Anfangs wird es nicht ganz leicht sein, da Sie sich von vielen alten Gewohnheiten trennen müssen. Keto ist anspruchsvoller als andere Diäten und verlangt von Ihnen, mitzuarbeiten und selbst herauszufinden, wie Ihre Ernährung am besten zusammengesetzt sein soll. Dafür geben wir Ihnen dieses Buch an die Hand und wünschen Ihnen viel Erfolg und ein gutes Gelingen!



ELF PUNKTE FÜR IHRE SICHERHEIT

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60°C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.
11. Bitte beachten Sie, dass die Mixtöpfe anderer Thermomix®-Modelle über mehr oder weniger Füllmenge verfügen, und passen Sie die Rezepte entsprechend an.

ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH

- Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.
- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert. Sie können auch mit dem TM6 zubereitet werden. Bei Verwendung des TM31 auf die geringere Füllmenge achten!
- Die Mengenangaben für Gemüse beziehen sich, wenn nicht anders angegeben, auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel von ca. 100g. Sonst ist angegeben: große (150 g) oder kleine (75 g) Zwiebel.
- 1 EL sind 15 g, 1 TL sind 5g.
- Milchprodukte verwenden wir möglichst in ihrer fettreichsten Variante (fettreduzierte Milchprodukte enthalten mehr Kohlenhydrate!)
- 1 Avocado berechnen wir mit 150g Fruchtfleisch. Wenn es mal etwas mehr oder weniger ist, gelingt und schmeckt das Rezept trotzdem.

DER THERMOMIX® FÜR DIE KETOERNÄHRUNG

Auch wenn in der ketogenen Ernährung viel von Gebratenem und Gegrilltem die Rede ist, gibt es doch auch eine Menge Zubereitungen, für die Ihr Thermomix® bestens geeignet ist. Zwar fallen viele Gemüse und auch Hülsenfrüchte weg, die für Eintöpfe so beliebt sind, Sie können aber dennoch leckere Suppen aus kohlenhydratarmem Gemüse mit Einlagen aus gedämpftem Fleisch oder Fisch zubereiten.

Fisch und Fleisch können Sie im Varoma und Varoma-Einlegeboden dämpfen, während im Mixtopf die passende Suppe köchelt. Zu gedämpftem Fisch oder Fleisch passt dann noch gut eine würzige Sauce oder klassisches Pesto. Zuvor gedämpftes Fleisch wird außerdem unter oder auf dem Grill besonders zart – Gourmets wissen das zu schätzen. Gutes Gelingen garantiert Ihr Thermomix® auch für Hackbraten, Fisch- oder Fleischbällchen und Pasteten. Er zerkleinert zuvor im Tiefkühler kurz angefrorenes Fleisch oder Fisch im Nu zu einer homogenen Masse, die im Ofen, der Pfanne oder dem Varoma weiter verarbeitet werden kann.

Eine besondere Einsatzmöglichkeit ist auch die Garmethode »Sous vide« (französisch: unter Vakuum), die gerade unter Grillmeistern einen Hype hervorgerufen hat.



Zwei Portionen Fisch oder Fleisch haben im Garkörbchen Platz, wenn Sie mit dieser geschmacksschonenden Methode garen wollen. Dafür sollten Sie ein Vakuumiergerät haben, das Sie in Kaufhäusern oder im Internet preiswert bekommen. (Ersatzweise können Sie auch gut verschließbare TK-Beutel verwenden. Dabei sollten Sie darauf achten, dass Sie so viel Luft wie möglich herausdrücken und die Öffnung beim Garen nicht im Wasser liegt.) Das Gargut einfach würzen, vakuumieren, in das Garkörbchen legen und so viel Wasser einfüllen, dass alles bedeckt ist. Dann **25 (Fisch), 40 (Geflügel) oder 60 Minuten (Steaks) /55°C/Stufe 1** garen. Anschließend Gargut herausnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen und nach Belieben kurz in einer heißen Pfanne kross anbraten oder auf den Grill legen. Wer aus gesundheitlichen oder ökologischen Gründen Bedenken hat, sollte auf diese Zubereitungsart allerdings verzichten. Zwar geben Verbraucherzentralen Entwarnung, da bei niedrigen Temperaturen keine Gefahr von der Plastikverpackung droht, aber Schönreden wollen wir den zusätzlichen Kunststoffeinsatz auch nicht.



WAS BEDEUTET KETOGENE ERNÄHRUNG?

Mit ketogener Ernährung, kurz Keto, ist eine Ernährung gemeint, die Fett bevorzugt, Eiweiß nur mäßig vorsieht und Kohlenhydrate stark oder komplett einschränkt. Mit Kohlenhydraten, ob komplex wie in Vollkornprodukten oder einfach wie in Süßem, sind alle Lebensmittel gemeint, die der Körper in Glukose (= Zucker) umwandelt. Das betrifft – wenn auch nur in geringerem Ausmaß – ebenso die Proteine (Eiweiß), welche anders als bei der Low-Carb-Ernährung nicht übermäßig gegessen werden sollen. Auch die an sich »gesunden« komplexen Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte werden im Darm in Glukose verwandelt – nur eben langsamer. Bei allen Stoffwechselfvorgängen, bei denen Zucker (Glukose) im Spiel ist, wird letztendlich kein Körperfett abgebaut. Und darum geht es Ihnen ja hauptsächlich, wenn Sie abnehmen wollen. Damit Ihr Organismus anfängt, nur Fett abzubauen und nicht etwa Muskelmasse, indem er sich Glukose von dort holt, müssen Sie ihm beibringen, dass er keinen Zucker, also auch keine Kohlenhydrate, braucht, um zu funktionieren!

Im Grunde genommen sind die Regeln ganz einfach: Werden dem Organismus keine Kohlenhydrate zugeführt, muss er Alternativen für diesen Mangel suchen. Die Natur hat ihm dafür ein wirkungsvolles Werkzeug gegeben: Die Leber kann aus Fett sogenannte Ketonkörper (Ketone) erzeugen. Diese ersetzen den Treibstoff Glukose, mit dem unser Gehirn, unsere Leber und unsere Muskeln funktionieren. Der Stoffwechsel wird in einen Fettverbrennungsmodus versetzt, bei dem er gezwungen ist, Fett anstelle von Zucker zu verbrennen. Der Organismus wechselt also von der Zuckerverbrennung zur Fettverbrennung.

Dafür muss der Stoffwechsel in die sogenannte Ketose gebracht werden. Man nennt das »in Ketose sein«. Und das funktioniert nur, wenn die Kohlenhydrate in der Ernährung zunächst drastisch reduziert werden und gleichzeitig auf eine mäßige Protein-Zufuhr geachtet wird.

Dabei ist es nicht förderlich, sich nur von Braten, Wurst und Eiern zu ernähren, wie es – vereinfacht gesagt – bei der Atkins-Diät¹ in den 80er-Jahren üblich war. Atkins verzichtete, mangels der heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse, lediglich auf die Kohlenhydrate in der Ernährung. Das funktionierte je nach individuellem Organismus mal mehr, mal weniger gut. Zudem bekam man diese einseitige Ernährung sehr schnell satt, hielt sich nicht mehr daran und schon rutschte man aus der Ketose, und alles Bemühen war umsonst. Je öfter man dieses Hin und Her zwischen ketogener Ernährung und kleinen oder größeren Sünden aber betrieb, desto schwieriger wurde jedes Mal die Umstellung für den Stoffwechsel.

Die moderne ketogene Ernährung ist da viel differenzierter. Abwechslung und Alltagstauglichkeit sind ebenso wichtig wie die Zusammensetzung der Hauptnährstoffe. Keto kann man sich im Prinzip als verschärftes Low Carb vorstellen. Darf man bei Low Carb noch kleine Portionen Kartoffeln, Teigwaren oder Hülsenfrüchte essen, sind diese Nahrungsmittel nun ganz gestrichen. 30 bis 50 g Kohlenhydrate pro Tag sind das absolute Maximum, und das auch erst dann, wenn der Organismus komplett auf Ketose umgestellt ist. Alltagstauglich wird das Ganze noch durch den Umstand, dass Kalorien- oder Punkte zählen nicht unbedingt notwendig ist. Die Nährwertangaben bei unseren Rezepten dienen der Orientierung, damit Sie in der Anfangsphase wirklich nur minimale Anteile Kohlenhydrate zu sich nehmen und auch sehen können, ob Ihre Mahlzeiten genügend Fett und Eiweiß enthalten. Wichtig ist lediglich, dass Ihre Nahrungsmittel so wenig Kohlenhydrate wie möglich aufweisen. Eine grobe Orientierung geben Ihnen die Tabellen »Kohlenhydrate in Obst und Gemüse« auf Seite 27 und »Proteine und Kohlenhydrate in Milchprodukten« auf Seite 25. Zudem finden Sie im Buchhandel einige Nährstofftabellen und auch im Internet können Sie sich zu jedem Lebensmittel die Inhaltsstoffe anzeigen lassen.

Wenn Sie allerdings viel abnehmen müssen, sollten Sie auch auf den Kalorien-Input achten. Denn Abnehmen funktioniert nun mal nur bei einem Kaloriendefizit. Dieses aber so zu gestalten, dass der Organismus seine essenziellen Nährstoffe (also solche, die er nicht selbst herstellen kann) zugeführt bekommt, ist das Anliegen der ketogenen Ernährung.

Bei minimalem Verzehr von Kohlenhydraten wird der Blutzucker- und damit der Insulinspiegel extrem niedrig gehalten. Nach einer Eingewöhnungszeit verschwindet dadurch auch der Heißhunger auf Süßes. Da Sie sich mit den erlaubten Nahrungsmitteln richtig satt essen sollen, können Sie den Verführungen zwischendurch leichter widerstehen. Anfangs bedeutet das durchaus eine größere Umstellung, nun jeder Eisdiele, jeder angebotenen Praline oder einer verlockenden Geburtstagstorte aus dem Weg zu gehen. Belohnt werden Sie allerdings mit rascher Gewichtsabnahme und auch mit Verbesserung einiger Krankheitsbilder, denen man

¹ Die Atkins-Diät ist nach ihrem Erfinder Dr. Robert Atkins benannt, wurde in den 1970er-Jahren erstmals als Diät-Revolution veröffentlicht und zunächst bei den Lesern als Freibrief zu übermäßigem Fleischkonsum missverstanden. Etwa 35 weitere Veröffentlichungen modifizierten die Diät um zusätzlich erlaubte Kohlenhydrate und Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel. Die Behauptung, Atkins sei 72-jährig schwer übergewichtig an Herzverfettung gestorben, wurde als Verleumdung vonseiten der Low-Carb-Gegner entlarvt. Die moderne »ernährungsbedingte Ketose« (kurz Keto) verdankt Dr. Atkins viel, denn er schuf die Grundlage dafür, die ketogenen Vorgänge zu verstehen und die entsprechenden Ernährungsempfehlungen zu verfeinern.