Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Allround-Keto-Pesto 124

Avocados

– Avocado-Lachs-Omelett 115
– Green-Smoothie 163
– Grünkohlsalat, lauwarmer, mit Feta 118
– Hähnchen-Avocado-Salat 9
– Mozzarella, gefüllter, auf Salat 120
– Portobello-Geflügelburger 144
– Schokopudding mit Haselnüssen 157
– Spargel mit grüner Sauce 138

B

Basilikum-Zitronen-Creme mit Beeren 161

Beeren

– Basilikum-Zitronen-Creme mit Beeren 161
– Blueberry-Cheesecake 158
– Chia-Brombeer-Konfitüre 112
– Feldsalat mit Nuss-Camembert 120
– Keto-Porridge mit Beeren 8
– Lammfilets mit Sauerkraut-Salat 151
– Mini-Pancakes mit Himbeerbutter 107
– Nuss-Granola 111

Blueberry-Cheesecake 158

C

Chia-Brombeer-Konfitüre 112
Chicorée-Schiffchen mit Matjes-Tatar 122
Courgetti-Salat 119

E

Eier

– Avocado-Lachs-Omelett 115
– Blueberry-Cheesecake 158
– Käsewaffeln Caprese 130
– Keto-Müsliriegel 114
– Kimchi-Bratreis mit Spiegelei 141
– Mini-Pancakes mit Himbeerbutter 107
– Mohn-Waffeln mit Sauerkirsch-Sahne 160
– Shakshuka, schnelle, mit Champignons 135
– Spitzkohl-Lachs-Quiche 153
– Zucchini-Schinken-Frittata 115

F

Feldsalat mit Nuss-Camembert 120

Fisch

– Avocado-Lachs-Omelett 115
– Chicorée-Schiffchen mit Matjes-Tatar 122
– Gemüsesalat mit Matjes 118
– Lachs-Sushi 123
– Lauch, gedämpfter, mit Lachs 149
– Mandel-Parmesan-Fisch mit Radieschen 9
– Spitzkohl-Lachs-Quiche 153
– Zitronen-Lachs mit Blumenkohlsalat 152

Flammkuchen-Pilze auf Feldsalat 123

G

Geflügel

– Hähnchen-Avocado-Salat 9
– Hähnchenschenkel mit Rotkohlsalat 146
– Portobello-Geflügelburger 144
– Zitronen-Hühnertopf, cremiger 145

Gemüsesalat mit Matjes 118
Gewürzmischungen 133
Gmüsli, buntes 112
Golden-Milk-Shake 164
Green-Smoothie 163

Grünes Blattgemüse

– Avocado-Lachs-Omelett 115
– Feldsalat mit Nuss-Camembert 120
– Flammkuchen-Pilze auf Feldsalat 123
– Gemüsesalat mit Matjes 118
– Hähnchen-Avocado-Salat 9
– Halloumi-Auberginen-Taler mit Pesto 122
– Hanfsamen-Salat, griechischer 117
– Käsewaffeln Caprese 130
– Kimchi-Bratreis mit Spiegelei 141
– Knusper-Tempeh mit Salat und Tomaten 137
– Mozzarella, gefüllter, auf Salat 120
– Portobello-Geflügelburger 144
– Rote-Bete-Nudeln mit Frischkäsesauce 151
– Zucchini-Sandwich mit Rucola und Senfcreme 127

Grünkohlsalat, lauwarmer, mit Feta 118

H

Hähnchen-Avocado-Salat 9
Halloumi-Auberginen-Taler mit Pesto 122
Hanfsamen-Salat, griechischer 117
Haselnuss-Mandel-Aufstrich 108

K

Kakao

– Haselnuss-Mandel-Aufstrich 108
– Keto-Porridge mit Beeren 8
– Latte-Macchiato-Creme 160
– Schokopudding mit Haselnüssen 157

Käsewaffeln Caprese 130
Keto-Müsliriegel 114
Keto-Paella mit Garnelen 154
Keto-Porridge mit Beeren 8
Kimchi-Bratreis mit Spiegelei 141
Knäckebrot 131
Knusper-Tempeh mit Salat und Tomaten 137

Kohlgemüse

– Green-Smoothie 163
– Grünkohlsalat, lauwarmer, mit Feta 118
– Hähnchenschenkel mit Rotkohlsalat 146
– Keto-Paella mit Garnelen 154
– Kimchi-Bratreis mit Spiegelei 141
– Rosenkohl-Auflauf 136
– Spitzkohl-Lachs-Quiche 153
– Thai-Blumenkohlsuppe, schnelle 128
– Wirsing-Cremesuppe mit Tofu-Spießen 130
– Zitronen-Hühnertopf, cremiger 145
– Zitronen-Lachs mit Blumenkohlsalat 152

Körnerbrot 132

L

Lachs-Sushi 123
Lammfilets mit Sauerkraut-Salat 151
Latte-Macchiato-Creme 160
Lauch, gedämpfter, mit Lachs 149
Lieblings-Pizza 143

M

Mandel-Parmesan-Fisch mit Radieschen 9
Matcha-Chia-Overnights 111
Mini-Pancakes mit Himbeerbutter 107
Miso-Suppe mit Tofu und Spargel 128
Mohn-Waffeln mit Sauerkirsch-Sahne 160
Mozzarella, gefüllter, auf Salat 120

N

Nüsse & Kerne

– Feldsalat mit Nuss-Camembert 120
– Hähnchen-Avocado-Salat 9
– Haselnuss-Mandel-Aufstrich 108

aus: Karner, Medical Cooking: Ketogene Ernährung (9783432120508) © 2027 TRIAS Verlag

– Keto-Müsliriegel 114
– Keto-Porridge mit Beeren 8
– Knusper-Tempeh mit Salat und Tomaten 137
– Körnerbrot 132
– Lammfilets mit Sauerkraut-Salat 151
– Lauch, gedämpfter, mit Lachs 149
– Mandel-Parmesan-Fisch mit Radieschen 9
– Matcha-Chia-Overnights 111
– Nuss-Granola 111
– Ofengemüse-Platte mit Ziegenkäsecreme 126
– Rosenkohl-Auflauf 136
– Rote-Bete-Nudeln mit Frischkäsesauce 151
– Schokopudding mit Haselnüssen 157
– Senf-Rahm-Hähnchen mit Selleriepüree 148
– Shakshuka, schnelle, mit Champignons 135
– Spargel mit grüner Sauce 138
– Thai-Curry, veganes 136
– Würz-Nüsse, mediterrane 161
– Zucchini-Nudeln mit Burrata 138

O
Ofengemüse-Platte mit Ziegenkäsecreme 126

P
Parmesan-Thymian-Kekse 163
Pilze
– Feldsalat mit Nuss-Camembert 120
– Flammkuchen-Pilze auf Feldsalat 123
– Miso-Suppe mit Tofu und Spargel 128
– Portobello-Geflügelburger 144
– Shakshuka, schnelle, mit Champignons 135

Q
Quarkcreme, exotische, mit Papaya 108

R
Rosenkohl-Auflauf 136
Rote-Bete-Nudeln mit Frischkäsesauce 151

S
Saaten
– Chia-Brombeer-Konfitüre 112
– Gmüsli, buntes 112
– Green-Smoothie 163
– Grünkohlsalat, lauwarmer, mit Feta 118
– Hanfsamen-Salat, griechischer 117
– Keto-Müsliriegel 114
– Keto-Porridge mit Beeren 8
– Knäckebrot 131
– Körnerbrot 132
– Lachs-Sushi 123
– Matcha-Chia-Overnights 111
– Miso-Suppe mit Tofu und Spargel 128
– Mohn-Waffeln mit Sauerkirsch-Sahne 160
– Nuss-Granola 111
– Wirsing-Cremesuppe mit Tofu-Spießen 130
– Wolkenbrote 131
Safran
– Golden-Milk-Shake 164
– Keto-Paella mit Garnelen 154
– Spitzkohl-Lachs-Quiche 153
– Wirsing-Cremesuppe mit Tofu-Spießen 130
– Zitronen-Hühnertopf, cremiger 145
Schokopudding mit Haselnüssen 157
Senf-Rahm-Hähnchen mit Selleriepüree 148
Spargel mit grüner Sauce 138
Spitzkohl-Lachs-Quiche 153

T
Thai-Blumenkohlsuppe, schnelle 128
Thai-Curry, veganes 136
Tofu
– Miso-Suppe mit Tofu und Spargel 128
– Wirsing-Cremesuppe mit Tofu-Spießen 130
– Zitronen-Pfeffer-Tofu mit Sellerie-Pommes 140

W
Wirsing-Cremesuppe mit Tofu-Spießen 130
Wolkenbrote 131
Würz-Nüsse, mediterrane 161

Z
Zitronen-Hühnertopf, cremiger 145
Zitronen-Lachs mit Blumenkohlsalat 152
Zitronen-Pfeffer-Tofu mit Sellerie-Pommes 140
Zucchini
– Zucchini-Nudeln mit Burrata 138
– Zucchini-Sandwich mit Rucola und Senfcreme 127
– Zucchini-Schinken-Frittata 115

aus: Karner, Medical Cooking: Ketogene Ernährung (9783432120508) © 2027 TRIAS Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Achtsamkeit 101
Alkohol 23
Alzheimer 67
Angststörungen 76, 77
Antioxidantien 38
Autophagie 21
Avocados 73

B
Beeren 91
Bewegung 52, 54
Blattgemüse, grünes 39

C
Cholesterin 14

D
Darm-Hirn-Achse 63
Demenz 66
Depressionen 74, 75
Doppellipidmembran 14

E
Eiweiß 14, 50
Energieversorgung 13, 21
Entzündungen 26, 27
Epi-Food 34
Epilepsie 60, 82
Ernährung, ketogene 13, 18, 40

F
Fasten 46
fermentierte Lebensmittel 85
Fette 13, 14, 15, 27, 28, 50
Fische 29
Flex-Carb 18

G
Gehirn 14, 18, 26
Glukose 18
Granatapfelkerne 91

I
Insulinresistenz 68, 70
Intervallfasten 46

K
Kakao 81
Kälte 23
Keto-Challenge 86
Keto-Grippe 47
Ketone 16, 35, 54
– Aufgaben 19
– Messung 45
Keto-Pyramide 43
Ketose 16, 17, 42
Keto-Stolperfallen 51
Kohlenhydrate 13
Kohlgemüse 65
Krafttraining 53

L
Laborwerte 37

M
Medical Food 35
Meeresfrüchte 29
metabolische Flexibilität 12
Mikrobiom 28
Mikronährstoffe 36
Mikroplastik 31
Mitochondrien 16, 53
– Aufgaben 21
Mononatriumglutamat 31
mTOR 28
Myelin 20

N
Neurogenese 19
Neuroinflammation 67
Neuroplastizität 22
Neurotoxine 30
Neurotransmitter 24
Nüsse 49

P
Parkinson 69, 70
Polyphenole 38
Progressive Muskelentspannung 92
Psyche 63

Q
Quecksilber 31

R
Restaurantbesuch 96

S
Saaten 49
Safran 99
Scheinfasten 46
Schlaf 50, 56, 57
Schlafmangel 56
sekundäre Pflanzenstoffe 34, 36, 37
Soja 85
Sojasauce 31
Sport 22
Stress 50, 54, 56
Stresshormone 64
Studien 61, 71, 78, 84
Süßungsmittel,künstliche 30

T
Tanzen 94

V
Vagusnerv 23, 63

W
Western Diet 23

Z
Zucker 31

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Karner, Medical Cooking: Ketogene Ernährung (9783432120508) © 2027 TRIAS Verlag