

## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.1. Hackfleischpizza



#### Zutaten:

- |                  |  |
|------------------|--|
| 500 g            | gewürztes Hackfleisch (mit Oregano, Thymian, Rosmarin usw. nach Geschmack) |
| 1 Pck.           | passierte Tomaten (ohne Zuckerzusatz!)                                     |
| 1 Beutel (500 g) | Tiefkühl-Gemüse zum belegen (z. B. „Italienische Art“)                     |
| 200 g            | Käse zum bestreuen   |

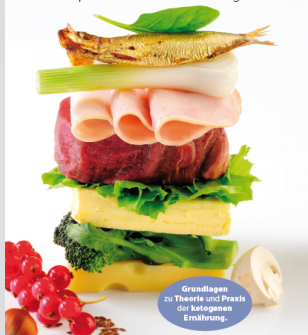
#### Zubereitung:

Das Hackfleisch in einer tiefen Form (Kasserole) plattdrücken, dann die passierten Tomaten darauf verteilen. Mit Gemüse belegen und das Ganze dick mit Käse bestreut.

Backen: 160°C ca. 20-25 Minuten.

*Richtig lecker und auch für Gäste geeignet!*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.2. Thunfischpizza



#### Zutaten

- 1 Dose Thunfisch in Öl oder Wasser (beides wegschütten)
- 2 Eier
- je 1 Pr. Chillipulver, Salz, Pfeffer
- ¼ Pack passierte Tomaten
- Peperoncini, Oregano, Rosmarin, Knoblauchpulver oder italienisches Gewürz
- Gorgonzola und Spinat oder anderer Pizzabelag (Salami/Fisch/Gemüse/Pilze...)
- Käse zum bestreuen

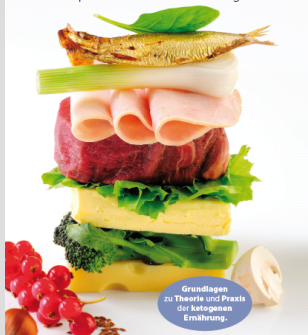
#### Zubereitung:

den Thunfisch mit den Eiern mit einem Zauberstab (oder Mixer, nicht normaler Quirl) verquirlen bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit etwas Chillipulver, Salz, Pfeffer würzen. ½ der Masse wie ein großes Omelett in einer gut ölhaltigen Pfanne von beiden Seiten schön kross braten. (nicht zu früh wenden, sonst zerbröselst es). Dann die zweite Hälfte genau so braten. Die Fladen dann mit den gewürzten passierten Tomaten dünn bestreichen und dann mit dem gewünschten Belag belegen. Dick mit Käse bestreuen

Backen: ca. 10 Minuten bei 200 Grad bis der Käse leicht braun wird.

*Resultat: richtig lecker, der Boden ist erstaunlich fest und schmeckt kaum nach Fisch sondern richtig würzig.*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.3. Bruschetta



#### Zutaten

- 1 Dose Thunfisch in Öl oder Wasser (beides wegschütten)
- 2 Eier
- je 1 Pr. Chillipulver, Salz, Pfeffer
- ¼ Pack passierte Tomaten
- Peperoncini, Oregano, Rosmarin, Knoblauchpulver oder italienisches Gewürz
- Gorgonzola und Spinat oder anderer Pizzabelag (Salami/Fisch/Gemüse/Pilze...)
- Käse zum bestreuen

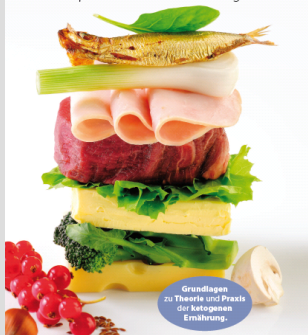
#### Zubereitung:

den Thunfisch mit den Eiern mit einem Zauberstab (oder Mixer, nicht normaler Quirl) verquirlen bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit etwas Chillipulver, Salz, Pfeffer würzen. ½ der Masse wie ein großes Omelett in einer gut ölhaltigen Pfanne von beiden Seiten schön kross braten. (nicht zu früh wenden, sonst zerbröseln es). Dann die zweite Hälfte genau so braten. Die Fladen dann mit den gewürzten passierten Tomaten dünn bestreichen und dann mit dem gewünschten Belag (z.B. Ziegenkäserolle) belegen. Dick mit Käse bestreuen

Backen: ca. 10 Minuten bei 200 Grad bis der Käse leicht braun wird.

*Resultat: richtig lecker, der Boden ist erstaunlich fest und schmeckt kaum nach Fisch sondern richtig würzig.*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

## 5. Pizza, Pasta + Co:

## 5.4. Reibekuchen

### Zutaten

200 g Sauerkraut (frisch, z.B. der Tüte)

2 Eier

2 Tr. Süßstoff

1 - 2 Tl Gluten

Salz und Pfeffer

wer mag fügt noch eine kleine gehackte Zwiebel und/oder Speckwürfel hinzu

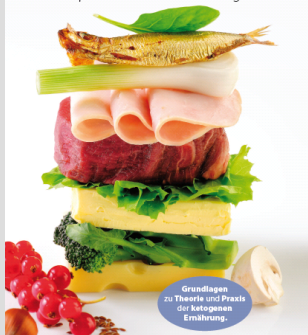
### Zubereitung:

Sauerkraut unter Wasser abbrausen und im Sieb abtropfen lassen, mit den anderen Zutaten vermengen und mit Stabmixer zu glattem Teig verarbeiten. Dann ca. 15 min. stehen lassen.

In einer Pfanne fett heiß machen und Kleckse des Sauerkrautmixes flach streichen. Schön knusprig braten und dann wenden.

mit Kräuterquark oder Schmand servieren

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.5. Pfannkuchen 1



#### Zutaten

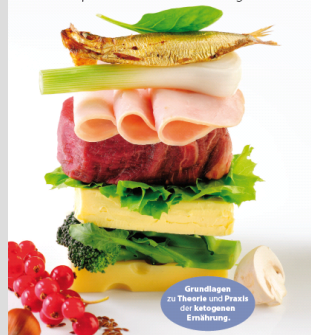
50 g	Sojamehl
50 g	Gluten
2	Eier
200 ml	Milch
1 Pr.	Salz

#### Zubereitung:

Eier gut verquirlen, dann nacheinander feste Zutaten und Milch unterrühren. Fett in einer Pfanne erhitzen (nicht höchste Stufe) und nacheinander Pfannkuchen ausbacken. Ergibt 4 große oder 8 kleine Pfannkuchen. Wenn der Teig zu fest werden sollte, noch etwas Wasser zugeben.

*Können dann wie „normale“ Pfannkuchen mit Spinat, Käse-Schinken oder weiteren Belägen serviert werden.*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

## 5. Pizza, Pasta + Co:

## 5.6. Pfannkuchen 2



### Zutaten

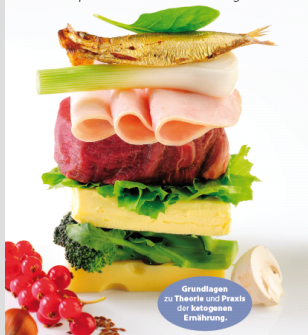
100 g	Gluten
2	Eier
100 ml	Wasser
100 ml	Sahne
1 Pr.	Salz
1 TI	Johannisbrotkernmehl
1 TI	Backpulver

### Zubereitung:

Eier gut verquirlen, dann nacheinander feste Zutaten und Sahne und Wasser unterrühren. Fett in einer Pfanne erhitzen (nicht höchste Stufe) und nacheinander Pfannkuchen ausbacken. Ergibt 4 große oder 8 kleine Pfannkuchen. Wenn der Teig zu fest werden sollte, noch etwas Wasser zugeben.

*Können dann wie „normale“ Pfannkuchen mit Spinat, Käse-Schinken oder weiteren Belägen serviert werden.*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.7. Pilzroulade

<u>Zutaten:</u>		<i>Bisquite:</i>	<i>Füllung:</i>
3 Ei	Olivenöl	500 g	gemischte Pilze (od. Champignons, oder Austernpilze)
4	Eier		Knoblauchzehen
175 g	Gruyere (od. anderer Käse)	4	
175 g	Doppelrahmfrischkäse		
Etw.	Salz, Pfeffer	150 g	Kräuterfrischkäse (Knoblauch/ Bärlauch)
20 g	Petersilie		

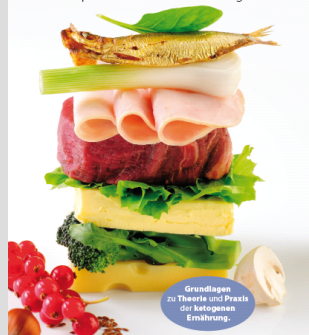
#### Zubereitung:

Pilze putzen und kleinschneiden, Knoblauchzehen auspressen und unter Pilze rühren. Pilzmasse in der Pfanne bei großer Hitze etwas 4-5 min braten, beiseitestellen

Gruyere fein reiben, und mit Eigelb und Doppelrahmfrischkäse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und  $\frac{1}{2}$  davon mit Käsemasse vermischen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter die Käsemasse heben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu gleichmäßiger Platte (ca. 23+33 cm) verstreichen und bei 200°C 12 min backen. Biskuit auf ein neues Backpapier stürzen, altes Backpapier abziehen. Kräuterfrischkäse mit etwas heißem Wasser glattrühren und gleichmäßig auf den Boden streichen. Pilze und Petersilie bis auf einen 1 cm breiten Rand auf dem Frischkäse verteilen und den Boden mit der kurzen Seite beginnend als feste Roulade aufrollen.

Mit der offenen Kante nach unten im Ofen 5-10 min bei 200°C erhitzen, gleich servieren.

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

## 5. Pizza, Pasta + Co:

## 5.8. Herzhafter Zucchinikuchen



### Zutaten:

6	Eier	2	Zwiebeln fein gehackt
2 TI	Backpulver	2	Knoblauchzehen ausgepresst
2 TI	Johannisbrotkernmehl	1 TI	Majoran fein gerebelt
2 TI	Salz	4 EI	Petersilie fein gehackt
200 g	gem. Mandeln	2 EI	Schnittlauch fein gehackt
100 ml	Raps-Öl	1 Pr.	Pfeffer
100 g	ger. Emmentaler	800 g	fein ger. Zucchini (wenn sehr nass, etwas ausdrücken)

### Zubereitung:

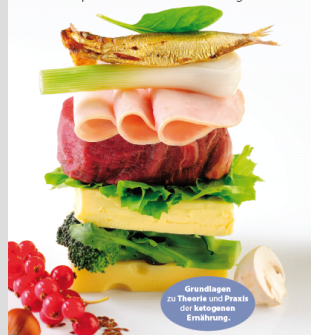
Eier mit dem Handrührgerät zu luftiger hellgelber Masse schaumig schlagen. Nacheinander übrigen Zutaten (Reihenfolge wie oben) unterrühren.

Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Springform füllen

Backen: 30 min bei 180°C (Umluft).

*Noch warm (oder wieder aufgewärmt) mit Salat sehr köstlich!*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.





## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.9. Käseschnitte



#### Zutaten:

- 2 Eier
- 2 Ei Majonaise
- 100g geriebener Käse

#### Zubereitung:

Eier mit dem Handrührgerät zu luftiger hellgelber Masse schaumig schlagen.

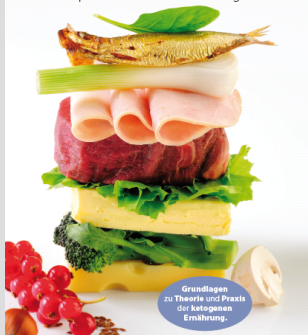
Nacheinander Majonaise und Käse unterrühren.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen

Backen: 10 min bei 250°C (Umluft).

*Noch warm (oder wieder aufgewärmt) sehr köstlich!*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



## 5. Pizza, Pasta + Co:

## 5.12. Quiche Lorraine (1)



### Zutaten:

#### Teig:

100 g	weiche Butter
3	Eier
3 Ei	kaltes Wasser
50 g	Gluten
50 g	Mandeln
50 g	Eiweißpulver
3 TI	Backpulver
1 Pr	Salz

#### Belag:

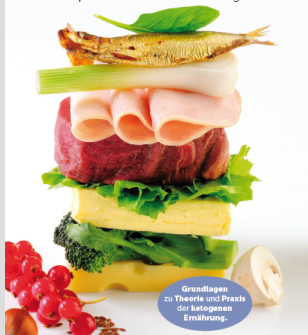
100 g	Frühstücksspeck (in Würfeln)
100 g	gek. Schinken (kleingeschnitten)
125 g	geriebener Käse
200 g	Champignons (kleingeschnitten)
2-3	kleine Zwiebeln (fein gewürfelt)
2	Eier
200 ml	Sahne
¼ TI	Salz
etwas	Pfeffer

### Zubereitung Boden:

Für den Teig 2 Eier trennen. Eiweiß für Belag zur Seite stellen. 2 Eigelb + 1 ganzes Ei mit der Butter und dem kalten Wasser schaumig rühren. Nacheinander Backpulver, Salz, Gluten, Mandeln und Eiweißpulver unterkneten. Teig ca. 30 min im Kühlschrank ruhen lassen, dann Teig auf einem Backpapier glatt und dünn ausrollen, Boden passend zu einer runden Springform ausschneiden und Form auslegen. Restlichen Teig in eine lange „Wurst“ formen und Rand der Springform auslegen. Rand bis auf 2/3 der Springform hochziehen.

Boden 15 min bei 200°C vorbacken.

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



Grundlagen  
zu Theorie und Praxis  
der ketogenen  
Ernährung

aus: [www.lchf.de](http://www.lchf.de)

## 5. Pizza, Pasta + Co:

### 5.12. Quiche Lorraine (2)



#### Zubereitung Fülle:

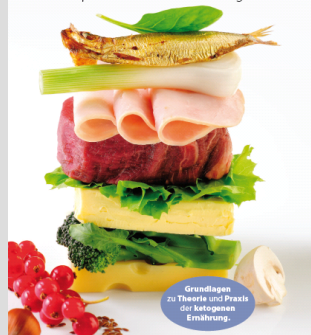
Die Champignons mit den Zwiebeln in Rapsöl in der Pfanne anbraten. 2 Eier trennen. Die Eiweiße zusammen mit den vom Teig zurückgestellten Eiweißen (zusammen 4) mit einer Prise Salz zu Eischnee schlagen. Die zwei Eigelb mit Sahne,  $\frac{1}{4}$  TL Salz und Pfeffer verquirlen, geriebenen Käse unterziehen und Eischnee unterheben.

Vorgebackenen Boden mit den gebratenen Pilzen und Schinkenwürfeln bzw. Stücken belegen, Käse-Eimasse darübergießen.

Backen: 200°C, 25-30 min

*Mit Salat oder Gemüse auch super für ein festliches Abendessen*

Krebszellen lieben Zucker –  
Patienten brauchen Fett.  
Gezielt essen für mehr Kraft und  
Lebensqualität bei Krebserkrankungen.



aus: [www.lchf.de](http://www.lchf.de)