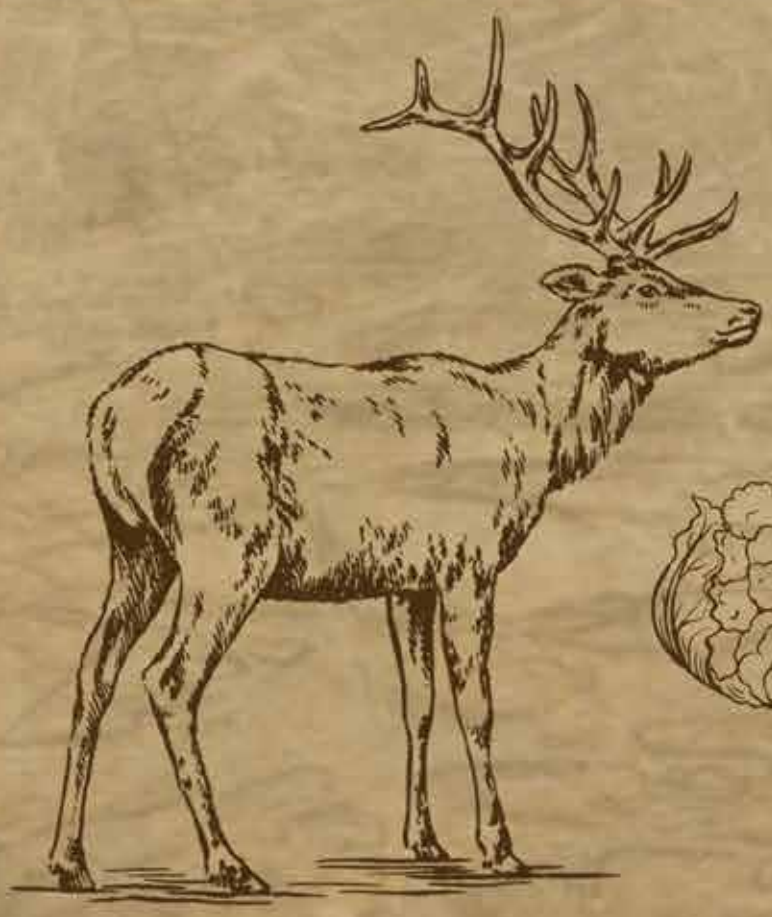
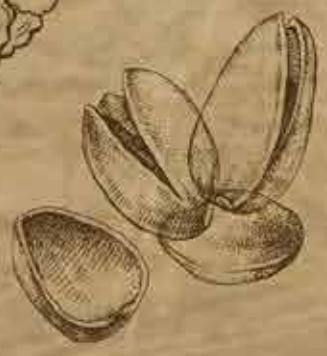
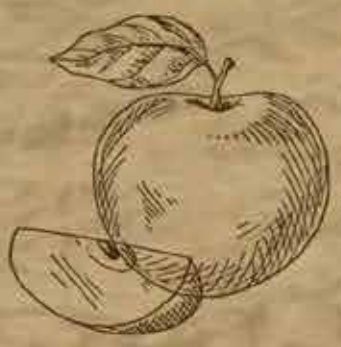
PALEO-LEBENSSTIL

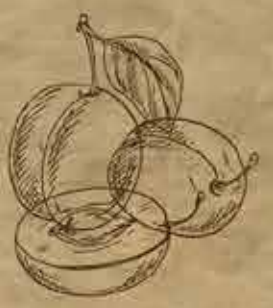
PALEO

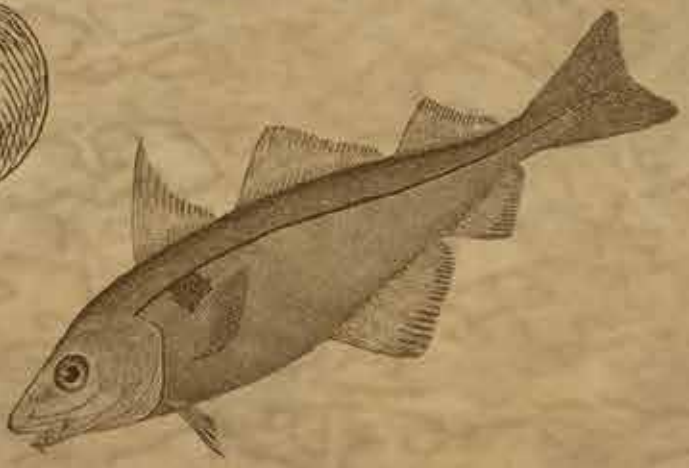
Der gesündere Lebensstil Kochbuch











Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Handbuch ersetzen nicht den medizinischen Ratschlag. Es sollte keine Handlung allein aufgrund des Inhalts dieser Information unternommen werden. Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden, um sicherzustellen, dass es für Sie geeignet ist.

Die Informationen und Meinungen, die hier zum Ausdruck gebracht werden, sind nach bestem Wissen und Gewissen des Autors erstellt. Deswegen weisen wir an dieser Stelle darauf hin, dass wir keinerlei Haftung für die hier und in den weiteren Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen können. Weder für die Richtigkeit noch für die Wirksamkeit.

Impressum

© eBook: Paleo-Lebensstil Anke Wilke

2020
Alle Rechte vorbehalten.
Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages.

Projektleitung: Anke Wilke
Covergestaltung: Grafik & Werbebüro @wmultimedia Anke Wilke
eBook-Herstellung: Grafik & Werbebüro @wmultimedia Anke Wilke

Auflage: 1. Auflage 2020
Fotos: Adobe Stock, Pixabay

Autorin: Anke Wilke
Zur Mühle 5, 25767 Tensbüttel-Röst
E-Mail: support@paleo-lebensstil.com

Weitere Informationen zum Impressum, AGB‘s oder DSGVO unter
www.paleo-lebensstil.com

Paleo - Der gesündere Lebensstil

Paleo ist ein fantastischer und vor allem ursprünglicher Lebensstil!

Manche behaupten sogar: Paleo ist der weltbeste Lebensstil. Und weißt du was? Ich stimme dem zu.

Paleo weist viele gesundheitliche Vorzüge auf und ist sehr einfach umzusetzen. Und das Beste - Du musst keine Kalorien, Kohlenhydrate oder Punkte etc. zählen.

Paleo Lebensstil » Der gesündere Weg «

Paleo ist keine »Diät«. Es stellt vielmehr eine Millionen Jahre alte Essenskultur dar, welche ursprünglicher nicht sein könnte.

Paleo ist ein gesunder Lebensweg und verzichtet auf
» Zusatzstoffe » Konservierungsmittel »Moderne Zutaten

Diese urzeitliche Ernährungsweise kann mit unserer heutigen Art der Ernährung nicht verglichen werden. Durch die verarbeiteten Lebensmittel, welche wir heute tagtäglich zu uns nehmen, gefährden wir immer wieder unsere Gesundheit. Viele Menschen sind heutzutage viel zu dick, nicht trainiert oder haben ein schwaches Immunsystem.

Damals kannten die Menschen diese Probleme nicht. Diese Menschen waren nicht übergewichtig. Sie waren muskulös, stark, gesund und entschlossen. Und das war auch absolut notwendig! Denn nur so konnte man in der damaligen Zeit überleben!

Paleo kann deinen Körper in jeder Hinsicht positiv verändern. Er setzt an die ursprünglichen Methoden der Ernährungskultur an und verändert Dich und Deinen Körper schrittweise.

Schrittweise zu mehr Gesundheit und mehr Wohlbefinden!
Deshalb ist der Paleo-Lebensstil der absolut beste Weg für mehr Lebensqualität.

Inhaltsverzeichnis

I. Frühstück 6

II. Dips & Snacks 24

III. Omeletts 46

IV. Salate 58

V. Suppen 76

VI. Fleisch & Fisch 89

VII. Focaccia 111

VIII. Sandwich 116

IX. Pasta & Nudeln 122

X. Dessert 130

XI. Schokolade 151

XII. Pancakes 161

XIII. Smoothie 165

Frühstück

Bullet Proof Coffee

Zutaten

1 Portion

250 ml Kaffee
2 EL Butter
2 EL MCT Öl

Zubereitung

Zu Beginn einen hochwertigen Kaffee in einer Kaffeemaschine zubereiten.

Anschließend 1-2 Esslöffel Butter, 1-2 Esslöffel MCT Öl und 250 ml Kaffee in den Mixer.

Alle Zutaten ca. 20 Sekunden mixen, bis eine homogene und cremige Flüssigkeit entstanden ist.

Exklusiver Tipp

Immer einen Mixer verwenden!
Der Mixer ist nicht nur für die cremige Konsistenz wichtig, sondern auch für die Entstehung von kleinen Mizellen. Diese Mizellen erhöhen die Aufnahme von Antioxidantien im Körper. Achte daher immer darauf, dass du den Butterkaffee in einem Mixer zubereitest.

Guten Morgen Tee

Zutaten

3 Mal 200 ml Portionen

40 g Ingwerwurzel
3 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
1 Zimtstange
4 TL Schwarzen oder Rooibos Tee
1 TL Honig
100 ml Mandelmilch
1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

Ingwerwurzel waschen und in feine Scheiben schneiden.

Topf mit 600 ml Wasser aufsetzen und die Ingwerscheiben dazugeben.

Wenn das Wasser heiß wird, aber noch nicht kocht, zerdrückte Kardamomkapseln, Gewürznelken, zerbröckelte Zimtstange und den Cayennepfeffer unterrühren.

Das Wasser zum Kochen bringen, den Tee einstreuen und den Topf von der Kochstelle nehmen.

Das Getränk zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen.

Tee durchsieben und mit Honig süßen.

Vor dem Servieren einen Schuss Mandelmilch zufügen.

Rührei mit Pilzen & Pinienkernen

Zutaten

1 Portion

3 Eier
1 kleine Zwiebel
140 g Pilze
1 kleines Bund Schnittlauch
1 TL Ghee (Butterschmalz) oder
1 TL Kokosöl
1 EL Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel klein hacken.
Den Schnittlauch und die Pilze waschen und klein schneiden.

Bei mittlerer Hitze das Ghee in die Pfanne weich werden lassen,
die Zwiebeln und die Pilze unter Rühren dazu geben und leicht anbraten.

Alles aus der Pfanne nehmen.

Eier in eine Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben.

Rührei solange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Sobald das Rührei stockt die Pilze wieder untermengen.

Nach Belieben würzen.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.

Rührei mit Basilikum & Walnüssen

Zutaten

1 Portion

3 Eier
1 kleines Bund Basilikum
80 g Walnüsse
1 TL Ghee
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Basilikum waschen und klein hacken.
Die Walnüsse klein hacken.

Eier in eine Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben.

Rührei solange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Sobald das Rührei stockt das Basilikum untermengen.

Vor dem Servieren nach Belieben würzen und mit Walnüssen bestreuen.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum verarbeiten nicht zu kalt sein.

Rührei mit Räucherlachs & Avocado

Zutaten

1 Portion

3 Eier
80 g Räucherlachs
1/2 Avocado
1 kleines Bund Schnittlauch
1 TL Ghee oder Kokosöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Schnittlauch waschen und klein schneiden.
Avocado halbieren und den Kern entfernen.
Im Anschluss wird sie gewürfelt.
Den Lachs klein schneiden.

Eier in eine Schüssel aufschlagen und verrühren und
den Lachs dazu geben. Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Das Lachs-Ei dazu geben und so lange bei niedriger Temperatur rühren,
bis das Rührei stockt.

Vor dem Servieren nach Geschmack würzen und
mit Schnittlauch und Avocado dekorieren.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.

Rührei mit Spinat

Zutaten

1 Portion

3 Eier
180 g Spinat
1 kleine Zwiebel
1 TL Ghee
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel klein hacken.
Den Spinat waschen und klein schneiden.

Bei mittlerer Hitze das Ghee in die Pfanne weich werden lassen,
die Zwiebeln und den Spinat unter Rühren dazu geben und blanchieren.

Alles aus der Pfanne nehmen.

Eier in eine Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben.

Rührei solange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Sobald das Rührei stockt die Spinat-Zwiebel-Mischung wieder untermengen.

Nach Belieben würzen.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.

Rührei mit Lachs & Zucchini

Zutaten

1 Portion

2 Eier
210 g Mandelmehl
100 g Räucherlachs
2 große Zucchini
20 g Dill
1 TL Ghee oder Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Dill klein hacken
Den Räucherlachs in dünne Scheiben schneiden.
Den Zucchini in grobe Stücken schneiden und Wasser ausdrücken.

Eier und Mandelmehl in eine Schüssel vermischen und cremig rühren.

Danach Räucherlachs, Zucchini, Dill, Salz und Pfeffer unterheben.

Öl in eine Pfanne erhitzen und die Hälfte der Menge vom Räucherlach-Rührei in die Pfanne geben.

Bei mittlerer Hitze alles goldbraun anbraten. Danach auf einen Teller füllen.

Diesen Vorgang mit der zweiten Menge Räucherlachs-Rührei wiederholen und vorher ggf. etwas Olivenöl in die Pfanne geben.

Das Räucherlachs-Rührei mit Salat dekorieren und servieren.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.
Das Räucherlachs-Rührei kann auch als Omelette verarbeitet werden

Gurke gefüllt mit Rührei

Zutaten

1 Portion

2 Eier
1 mittlere Gurke

1 TL Ghee oder Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Ende der Gurke abschneiden und die Gurke mit einem Messe aushöhlen.

Eier in eine Schüssel verquirlen und in die Pfanne geben.

Rührei solange rühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nach Belieben würzen.

Gurke mit dem Rührei füllen und servieren.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.

Rührei mit Gemüse

Zutaten

1 Portion

3 Eier
1 kleine Karotte
2 Brokkoli-Rosen
2 Stangen Spargel
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Ghee oder Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Karotten klein hacken.
Die Brokkoli Knospen abtrennen.
Den Spargel in kleine Stücken schneiden.
Die Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren anbraten.

Danach das Gemüse hinzufügen und alles bissfest dünnsten.

Eier in eine Schüssel verquirlen und zu dem Lauch und Gemüse in die Pfanne geben.

Alles verrühren bis die Eier stocken.

Nach Geschmack würzen und dann servieren.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum 1 TL erarbeiten nicht zu kalt sein.
Für den Spargel kann man auch Zuckerschotten verwenden.

Süßes Rührei

Zutaten

1 Portion

2 Eier
1 EL Mandelsplitter
½ Mango oder Apfel
1 EL Kokoschips oder Koksraspeln
1 TL Honig
1/2 TL Zitronensaft
1 TL Ghee oder Kokosöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Je nach Obstsorte schälen und in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.

Eier mit Honig und Zitronensaft in eine Schüssel geben und verquirlen.

Öl in der Pfanne auf mittlerer Hitze schmelzen.

Rührei in die Pfanne hineingeben und solange rühren, bis das Ei stockt.

Die restlichen Zutaten dazu geben und gut vermischen.

Exklusiver Tipp

Die Eier sollten zum Verarbeiten nicht zu kalt sein.

Gekochte Eier mit Speck & Spargel

Zutaten

1 Portion

60 g Speck
1 Stange Lauch
3 Stangen Spargel
2 Eier

1 TL Ghee oder Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Speck, Spargel und Lauch klein schneiden.

Eier kochen bis zur gewünschten Festigkeit.

Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck anbraten.

Spargel und Lauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze garen, bis alles zart weich ist.

Die gekochten Eier schälen und halbieren.

Eier zusammen mit dem Speck-Spargel-Lauch auf einem Teller servieren.

Gemüse Pasteten

Zutaten

1 Portion

450 g Süßkartoffeln
1 große Karotte
1 Zucchini
120 g Erbsen
120 g Mandelmehl
2 Eier
1 TL Ghee oder Kokosöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln und die Karotte reiben.
Die Zucchini reiben und das Wasser auspressen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen - außer dem Kokosöl.

Kokosöl in eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze erwärmen.

Aus der gefertigten Mischung jeweils kleine Kugeln bzw. handflächengroße Pasteten formen und in die heiße Pfanne legen.

Die Pasteten von beiden Seiten anbraten, bis sie braun werden.

Zwischendurch prüfen, ob die Pasteten durchgegart sind.

Nach Bedarf noch etwas Kokosöl in die Pfanne geben.

Schoko-Müsli

Zutaten

240 g Mandelmehl
2 EL Kokosmehl
3 EL Kakaopulver
1 Eiweiß
1 EL Honig
1 TL Ghee oder Kokosöl
Salz

Zubereitung

Backofen auf 175 °C vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Zutaten für das Schokomüsli in eine Schüssel geben und
mit einem Löffel vermengen bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Mit den Händen haselnussgroße Kugeln formen und auf das Backblech legen.

Die Schokokugeln im Backofen für ca. 20 Minuten backen.

Exklusiver Tipp

Behälter für das Müsli so wählen, dass die Mischung ein paar Wochen haltbar und trockenstehen kann.

Müsli mit Früchten

Zutaten

400 g Mandelmehl
200 g Macadamia-Nüsse
120 g Kokosflocken
200 g Erdbeeren, getrocknet
6 Aprikosen, getrocknet
200 g Cranberries, getrocknet
200 g Goji-Beeren, getrocknet
180 g Chiasamen

Zubereitung

Die getrockneten Aprikosen würfeln.

Mandeln und Macadamia-Nüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden rösten.

Sobald die Nüsse goldbraun sind aus der Pfanne nehmen.

Danach die Kokosflocken in der Pfanne rösten, bis diese goldbraun sind.

Die gerösteten Nüsse in einer Küchenmaschine grob mahlen.

Die Nüsse, Kokosflocken und die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.

Die Müsli-Mischung auskühlen lassen und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Exklusiver Tipp

Behälter für das Müsli so wählen, dass die Mischung ein paar Wochen haltbar und trockenstehen kann.

Müsli

Zutaten

100g Cashewkerne
80 g Mandeln
80 g Kokosflocken
80 g Haselnüsse
80 g Paranüsse
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Chia Samen
50 g Kokosöl
30 g Honig
1 TL gemahlene Vanille
½ TL Salz
Mandel- oder Kokosmilch

Zubereitung

Backofen auf 140 °C vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Nüsse, Samen und Flocken in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Kokosöl schmelzen und mit dem Honig und der Vanille vermengen.
Die Nuss- und Öl-Mischung miteinander vermischen und die Mischung auf das Backblech verteilen.
Das Müsli ca. 25 Minuten rösten unter gelegentlichem umschichten.

Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, dass Blech aus dem Ofen nehmen. Mit Salz und ggf. Rosinen und Früchten bestreuen.

Die Oberfläche des Müslis flach drücken.

Nach der Abkühlung, (ca. 25 Minuten) kann die Masse zerbröselt werden.
Mit Mandel- oder Kokosmilch genießen.

Exklusiver Tipp

Eine handvoll Rosinen und getrocknete Früchte mit beifügen.
Behälter für das Müsli so wählen, dass die Mischung ein paar Wochen haltbar und trockenstehen kann.

Frühstücksbrei mit Früchten

Zutaten

1 Portion

240 g Cashewnüsse
240 g Mandeln, roh
240 g Pekannusshälften, roh
2 reife Bananen
400 ml Kokosmilch
4 EL Zimt

Zubereitung

Die rohen Nüsse in eine Schüssel mit Wasser geben und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Eingeweichten Nüsse spülen, bis das Wasser klar ist.

Nüsse in einer Küchenmaschine zerkleinern.

Restlichen Zutaten untermischen und solange mixen, bis ein cremige Masse entsteht.

Kokos Porridge

Zutaten

1 Portion

250 ml Kokosmilch
3 EL Leinsamen, geschrotet
2 EL Mandelmehl
2 EL Mandelsplitt
2 EL Kokoschips
1 EL Hanfsamen, geschält
1 Prise Vanille

Zubereitung

Kokosmilch aufkochen und den Herd ausschalten.

Leinsamen, Mandelmehl und Vanille dazu geben.

Topf mit Deckel abdecken und 5 Minuten quellen lassen.

Mandelsplitt, Kokosflocken und Hanfsamen einrühren und weitere 5 Minuten quellen lassen.

Den warmen Brei mit Obst dekorieren und servieren.

Dips & Snacks

II

Avocado-Tomaten-Salsa

Zutaten

1 Portion

4 mittelgroße Avocados
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
2 Strauchtomaten
1 Limette
30 g Koriander Blätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel, den Knoblauch und die Tomaten fein hacken.
Die Avocados vierteln.
Die Limette auspressen.

Die reifen geviertelten Avocados vom Kern entfernen. Danach wird mit einem Löffel das gesamte grüne Fruchtfleisch herausgekratzt.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel glatt pürieren.

Nach Geschmack würzen und mit den Koriander-Blättern garnieren.

Knoblauch-Tahini Dip

Zutaten

1 Portion

100 g Tahini
3 große Knoblauchzehen
2 frische Zitronen
3 Stiele Petersilie
2 Esslöffel Wasser
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zitronen entsaften, so dass ca. 60 ml Saft zur Verfügung steht.

Alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste mischen.

Wenn der Dip zu dick ist, fügen Sie etwas mehr Wasser hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Rucola Pesto

Zutaten

6 - 8 Portionen

500 g Rucola
200 g Macadamianüsse
3 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste vermengen.

Falls der Dip zu trocken oder zu klumpig wird, dann zusätzlich etwas Olivenöl hinzu fügen.

Gebackenes Gemüse mit Orange

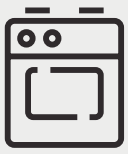
Zutaten

4 - 6 Portionen

500 g Kürbis
500 g Süßkartoffeln
250 g Karotten
1 frische Orange
Olivenöl
Rosmarinblätter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis, die Süßkartoffeln und die Karotten würfeln.
Die Orange entsaften.



Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Alle Zutaten -außen den Orangensaft- in einer Auflaufform gut vermengen.

Das Gemüse in der Auflaufform für 15 Minuten in den Backofen geben.

Dann den Orangensaft dazu geben und für weitere 10 bis 15 Minuten in den Backofen geben, bis das Gemüse gar ist.

Knoblauchpilze mit Speck

Zutaten

2 Portionen

300 g Pilze
3 Streifen Speck
kleines Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
45 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze in Scheiben schneiden.
Den Speck würfeln.
Die Petersilie und die Knoblauchzehen klein hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Das Öl in der Pfanne erwärmen und die Knoblauchpilz-Speck-Mischung dazu geben.

Unter gelegentlichem Rühren die Mischung 5 bis 8 Minuten braten, bis der Speck knusprig ist und die Pilze anfangen zu schrumpfen.

Nach Bedarf würzen und servieren.

In Essig eingelegte Eier

Zutaten

1 Portion

12 Eier
200 ml Apfelessig
60 ml Wasser
2,5 cm Stück Ingwer
2 Lorbeerblätter
10 ganze Nelken
2 TL Salz
½ TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Den Ingwer schälen und in kleine Stücken schneiden.

Die Eier hart kochen und abkühlen lassen.
Danach die die Schale entfernen.

Die Eier in ein großes sauberes Gefäß legen.

In einem Topf folgende Zutaten: Essig, Wasser, Salz, Nelken, Ingwer, Pfeffer und Lorbeerblätter geben und zum Kochen bringen. Den Sud vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Wenn die Flüssigkeit abgekühlt ist, dann die Nelken und die Lorbeerblätter entfernen. Den kalten Sud jetzt über die Eier gießen, so dass diese komplett bedeckt sind.

Die Essig-Eier für 2 Tage in den Kühlschrank stellen, damit sich die Aromen entfalten können.

Gebackene Gemüsechips

Zutaten

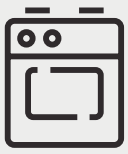
2 - 4 Portionen

1 mittelgroße Süßkartoffel
1 Bund Spargel

Kokosöl
Salz

Zubereitung

Süßkartoffel waschen und in Pommes-Größe schneiden.
Spargel in drei Hälften schneiden.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Kartoffeln und den Spargel auf das Backpapier legen.

Mit Kokosöl beträufeln und nach Geschmack salzen.

Die Gemüsechips für 20 bis 25 Minuten im Ofen belassen.

Bei Bedarf die Zutaten wenden bis die Kartoffelchips knusprig sind und der Spargel gar ist.

Ratatouille

Zutaten

4 - 6 Portionen

700 g Auberginen
1 rote Paprika
3 kleine Zucchini
3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 Tomaten
2 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Koriander
1 EL getrocknetes Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen und die Zucchini schälen und würfeln.
Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen klein hacken.
Die Tomaten würfeln (ca. 2 Tassen voll).
Die Paprika entkernen und in Streifen schneiden.

Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch in die Pfanne geben und glasieren, nicht braun werden lassen.

Die Auberginen, den Paprika und die Zucchini dazu geben und ca. 20 Minuten bei geschlossener Pfanne und mittlerer Hitze garen.

Die restlichen Zutaten: Tomatenmark, Tomaten, Koriander, Basilikum, Salz und Pfeffer untermischen und weitere 20 bis 30 Minuten bei geschlossener Pfanne kochen lassen oder bis das Gemüse zart ist.

Exklusiver Tipp

Ratatouille wird in der Regel als Hauptgericht serviert, kann aber auch als Beilage verwendet werden.

Blumenkohl Pilaw

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 kleiner Blumenkohl
3 Knoblauchzehen
3 Stangen Sellerie
1 weiße Zwiebel

1 TL Olivenöl
80 g kernlose Rosinen
80 g Johannisbeeren
40 g Pistazien ohne Schale
60 g Pinienkerne
40 g gehackte Walnüsse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.
Den Sellerie in kleine Stücken schneiden.

Das Öl in die Pfanne geben und erhitzen.

Die Zwiebel und den Sellerie in die Pfanne geben und glasieren, nicht braun werden lassen.

Den Knoblauch, die Rosinen, die Johannisbeeren und die Nüsse hinzugeben. Sobald alles gut gegart wurde, die Pfanne von der Herdplatte nehmen.

Den Blumenkohl in einem Topf mit Wasser geben und bissfest kochen. Danach den Blumenkohl gut abtropfen lassen und in kleine Stücken schneiden.

Vor dem Servieren alle Zutaten gut vermengen.

Exklusiver Tipp

Normal wird Pilaw mit Reis serviert. Bei Paleo wird der Reis durch Blumenkohl oder auch durch Hühnchenfleisch ersetzt.

Brokkoli im Speckmantel

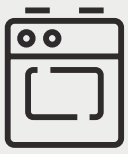
Zutaten

1 Portion

1 kleinen Brokkoli
4 Speckstreifen
40 g Pinienkerne
Salz und Pfeffer

Zubereitung

4 Stiele vom Brokkoli abtrennen.
Den Rand von den Speckstreifen entfernen.



Den Ofen auf 200 °C Grill oder Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Ein Speckstreifen jeweils um einen Brokkoli-Stiel wickeln und mit einem Zahnstocher oder einer kleinen Rouladennadel befestigen.

Den Brokkoli auf das Backblech legen und für ca. 6 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben. Oder bis der Brokkoli bissfest und der Speck knusprig ist.

Vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Gurken-Hot Dog

Zutaten

1 Portion

4 kleine Würstchen
4 kleine Gurken
Tomatensauce zum Servieren
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C Grill oder Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Würstchen für 6 bis 8 Minuten grillen oder auch ggf. kochen.

In der Zwischenzeit werden die Enden der Gurken abgeschnitten und die Samen mit einem kleinen Buttermesser, indem das Messer im Kreis gedreht wird, entfernt.

Die heißen Wurst werden dann in die Gurkenmulde gelegt und mit Tomatensauce serviert.

Fleischbällchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

500 g Hackfleisch
½ weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
2 Esslöffel Tomatensauce
15 g Salbei
15 g Basilikum
Prise Chilipulver
Prise Kurkuma
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Jeweils eine kleine Menge der Hackfleischmischung mit den Händen zu kleine Kugeln formen und auf das Backpapier legen.

Dann die Hackbällchen ca. 20 bis 30 Minuten backen, bis die gewünschte bräune erreicht ist.

Die Hackbällchen ggf. mit Tomatensoße zum Dippen servieren.

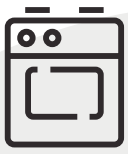
Kräcker mit Sesam

Zutaten

1 Portion

80 g Mandelmehl
40 g Sesam
1 Eiweiß
1 EL. Olivenöl
½ TL. Salz
1 TL. Knoblauchpulver
½ TL. Paprikapulver

Zubereitung



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel gut verkneten.

Die Masse wird dann mit Hilfe eines Nudelholzes auf eine Dicke von 3 mm ausgerollt. Damit der Teig nicht am Nudelholz und der Arbeitsplatte kleben bleibt, vorher Backpapier drunter und drüber legen.

Das Gebäck mit einem Messer oder Pizzaschneider in einzelne Stücke schneiden.

Danach vorsichtig das obere und das untere Backpapier wieder entfernen.

Die einzelnen Stücke auf das Backblech mit Backpapier in einem Abstand von 1 cm legen.

Das Gebäck 15 bis 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Kräcker mit frischem Knoblauch

Zutaten

1 Portion

200 g Mandelmehl
1 große Knoblauchzehe
1 Eiweiß
1 EL. Olivenöl
½ TL. Salz
½ TL. Paprikapulver

Zubereitung

Die Knoblauchzehe klein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel gut verkneten.

Die Masse wird dann mit Hilfe eines Nudelholzes auf eine Dicke von 3 mm ausgerollt. Damit der Teig nicht am Nudelholz und der Arbeitsplatte kleben bleibt, vorher Backpapier drunter und drüber legen.

Das Gebäck mit einem Messer oder Pizzaschneider in einzelne Stücke schneiden.

Danach vorsichtig das obere und das untere Backpapier wieder entfernen.

Die einzelnen Stücke auf das Backblech mit Backpapier in einem Abstand von 1 cm legen.

Das Gebäck 15 bis 20 Minuten goldbraun und knusprig backen.

Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

Kürbis Püree

Zutaten

6 - 8 Portionen

220 g Hokkaido-Kürbis
1 Knoblauchzehe
60 ml frischer Zitronensaft
20 ml Wasser
40 g Kürbiskerne
60 g Cashewnüsse ungesalzen
3 EL. Olivenöl
1 TL. gemahlen Kreuzkümmel
1/8 TL. Muskatnuss
3 Stiele Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und
das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Die Knoblauchzehe und die Petersilie klein hacken.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis in eine mit Olivenöl bestrichene Auflaufform geben und im Backofen für 30 bis 40 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

Den Kürbis und die restlichen Zutaten eine Schüssel eines elektrischen Mixers oder einer Küchenmaschine geben.
Mit hoher Geschwindigkeit die Zutaten weich und cremig mixen.

Die Mischung in eine Schüssel geben und mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren.

Baba Ganoush Püree

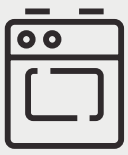
Zutaten

6 - 8 Portionen

1 große Aubergine
2 Knoblauchzehen
80 g Tahini (Sesampaste)
1 TL. frischer Zitronensaft
1 EL. Olivenöl
1/2 TL. gemahlen Kreuzkümmel
1/8 TL. Muskatnuss
2 Stiele Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kürbis waschen, halbieren, entkernen und
das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
Die Knoblauchzehen und die Petersilie klein hacken.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die ganze Aubergine auf ein Backblech legen und 1 Stunde lang backen oder bis die Haut faltig ist und die Aubergine sich weich anfühlt.
Aus dem Ofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

Haut der Aubergine abziehen und wegwerfen.

Mit einer Gabel das Fruchtfleisch der Aubergine zerdrücken. Dabei Knoblauch, Salz, Pfeffer, Tahini, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzufügen.

Die Mischung in eine Schüssel eines elektrischen Mixers oder eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Püree mixen.

Die Mischung in eine Servierschüssel geben.

Das Öl darüber träufeln und mit der Petersilie garnieren.

Süßkartoffelchips mit Chili

Zutaten

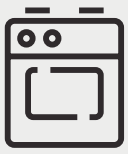
2 - 4 Portionen

2 Süßkartoffeln
1 Limette

2 EL. Olivenöl
½ TL. Chilipulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln waschen, in dünne und runde Scheiben schneiden.
Die Limette auspressen.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Süßkartoffel-Scheiben mit Öl, Chili, Salz und Pfeffer bestreichen.

Im Ofen unter alle 5-10 Minuten wenden ca. 35 bis 45 Minuten backen
oder bis die Kartoffelscheiben gebräunt und knusprig sind.

Die Süßkartoffel-Scheiben 10 Minuten abkühlen lassen.

Chips mit Limettensaft beträufeln.

Tomaten-Pistazien-Aufstrich

Zutaten

6 - 8 Portionen

100 g geröstete Pistazien ohne Schale
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
3 EL. frischer Zitronensaft
2 EL. Olivenöl
1/8 TL. Paprikapulver
3 Stiele frische Minze Blätter
3 Stiele frische Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel und die Tomaten in kleine Stücken schneiden.
Die Minze und die Petersilie vom Stiele entfernen und fein hacken.

Zuerst die Pistazien und das Öl in einen elektrischen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und ca. 30 Sekunden zerkleinern.

Danach den Knoblauch dazugeben und weiter mixen.

Zum Schluss alle restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals 1 Minute pürieren, je nachdem wie breiig oder glatt der Dip sein sollte.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Dip in eine Servierschüssel geben.

Exklusiver Tipp

Anstatt der Minze Blätter kann auch Dill dazu gegeben werden.

Gerösteter Blumenkohl

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 kleinen Blumenkohl

2 EL. Olivenöl
½ TL. gemahlener Kreuzkümmel
½ TL. gemahlener Paprika
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Blumenkohl in unterschiedlich große Röschen schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Den zerkleinerten Blumenkohl auf das Backblech legen und mit dem Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz bestreuen und dann gut mischen.

Die Mischung im Ofen alle 5 bis 10 Minuten wenden und 20 bis 30 Minuten Backen lassen oder bis der Blumenkohl goldbraun ist.

Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Zucchini Fleischbällchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

300 g Zucchini
300 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
2 Eier
60 g Mandelmehl
1 EL. Dill
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini klein reiben.
Die Zwiebel fein schneiden.
Den Dill klein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und alles gut vermischen.

Die Zucchinimischung in 4 Zentimeter große Kugeln rollen
und auf das Backblech legen.

Im Ofen 25-35 Minuten backen oder bis die Zucchinibällchen gebräunt sind.

Aus dem Ofen nehmen und servieren.

Thunfisch - Bällchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

300 g Süßkartoffeln
1 Dose Thunfisch im Saft
1 kleine Zwiebel
1 mittelgroße Karotte
1 Ei
1 EL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Thunfisch gut abtropfen.
Die Karotte waschen und reiben.
Die Süßkartoffeln waschen und würfeln.
Die Zwiebel klein schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Süßkartoffeln in einem Topf mit Wasser weich kochen.
Sobald die Kartoffeln weichgekocht sind, das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken.

Alle Zutaten in einer Rührschüssel gut vermischen.

Die Thunfischmischung in ca. 2 cm große Kugeln formen und auf das Backblech ausgelegten.

Die Bällchen ca. 25 Minuten im Ofen backen bis sie braun und knusprig sind.

Warm oder kalt servieren.

Omeletts

Gemüse-Omelett

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 rote Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Karotten
250 g Pastinake
250 g Kürbis
1 ganze rote Paprika
1 kleine Zucchini
8 Eier
120 ml Wasser
1 EL. Olivenöl
1 / 8 TL. Salbei
1/8 TL. gemischte Kräuter
Handvoll frische Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Karotten, die Zucchini, den Kürbis und die Pastinaken waschen und würfeln. Die Paprika waschen, entkernen und würfeln.
Die Zwiebel klein schneiden.
Die Petersilie und die Knoblauchzehen fein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Zwiebel und Knoblauch leicht anbraten, bis sie glasig sind.
Die Karotten, die Pastinaken und den Kürbis hinzufügen.
Wasser beimischen, bis der Boden der Pfanne bedeckt ist, so dass das Gemüse nicht trocken gekocht werden kann. Gemüse abdecken und dämpfen, dabei gelegentlich umrühren, bis es fast gar ist.

Dann die Paprika und Zucchini hinzugeben und weiter kochen bis das ganze Gemüse zart ist.

In einer Rührschüssel Eier, Wasser, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren.
Das zarte Gemüse in eine Auflaufform umfüllen und dann die geschlagene Ei-Mischen darüber gießen und mit Petersilie bestreuen.

In den Ofen schieben und 15 bis 20 Minuten backen oder bis die Eier fest sind.
Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Pilz-Speck-Omelett

Zutaten

2 Portionen

3 Eier
3 Speckscheiben
200 g Pilze
1 EL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Speck würfeln.
Die Pilze in Scheiben schneiden.

Das Öl und den Speck bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und braun braten.

Dann die Pilze hinzufügen und solange weiter kochen, bis die Pilze anfangen zu schrumpfen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Eier in eine Schüssel verquirlen und die Pilz-Speckmischen unterheben.

Die Ei-Mischung bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und mit Backpapier abdecken.

Wenn der Boden der Eier fest ist, dann das Omelett mit Hilfe eines großen Pfannenwenders drehen. Die zweite Seite bei mittlerer Hitze weitere 2 bis 3 Minuten braten, bis die Seite braun ist.

Das Omelett warm servieren.

Rosinen-Omelett

Zutaten

1 Portion

3 Eier
2 EL. Rosinen
1/8 TL. gemahlener Zimt
1/8 TL. gemahlene Gewürze nach Wahl
1/8 TL. Muskatnuss
1 EL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Rosinen mit kochendem Wasser begießen und eine Minute quellen lassen. Danach gut abtrocknen.

In eine Schüssel Eier, Zimt, Gewürze und Muskatnuss miteinander verquirlen sowie die Rosinen einrühren.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

Die geschlagene Eiermischung auf das Backpapier geben und kochen. Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Lachs Omelett mit Dillmayonnaise

Zutaten

III

1 Portion

3 Eier
50 g Schnittlauch
2 dünne Scheiben Räucherlachs
1 TL. frischer Zitronensaft
1 EL. Mayonnaise
2 TL. Dill
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Schnittlauch und den Dill fein schneiden.

In eine Schüssel Mayonnaise, Dill und Zitronensaft miteinander vermischen.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

Die Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Die geschlagene Eiermischung auf das Backpapier geben und kochen. Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Wenn das Omelett fertig ist, dann auf einen Teller legen und mit Lachsstücken belegen und mit Dillmayonnaise dekorieren.

Sofort servieren.

Nussiges Gemüse-Omelett

Zutaten

2 - 4 Portionen

300 g Kürbis
200 g Aubergine
1 Tomate
3 Eier
4 Walnusshälften
1 EL. Sonnenblumenkerne

Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Kürbis, die Aubergine und die Tomaten würfeln.
Die Walnusshälften klein hacken.

Den Kürbis fast weichkochen, dann die Auberginenstücken dazu fügen und alles weitere 2 bis 3 Minuten kochen.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.
Den Kürbis, die Auberginenstücke, die Tomaten, die Walnüsse und die Sonnenblumenkerne auf das Backpapier legen und die Eiermischung darüber gießen. Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Sofort servieren.

Spargel-Omelett

Zutaten

2 Portionen

5 Spargelstangen
1 große Knoblauchzehe
200 g Pilze
4 Eier
1 EL. Olivenöl
1 Hand voll Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Spargelstangen in 2,5 cm große Stücken schneiden.
Die Knoblauchzehe und das Basilikum klein hacken.
Die Pilze würfeln.

Die Spargelstücken 2 bis 4 Minuten lang weichkochen.

Den Knoblauch in einer Pfanne mit Öl eine Minute anbraten
Die Champignons hinzufügen und weitere 2 Minuten dünnsten. Aus der Pfanne nehmen und mit Spargel, gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer mischen.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

Eier, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und auf das Backpapier gießen. Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Zum Servieren das Omelett auf einen Teller legen und die Spargelmischung auf eine Hälfte geben und das Omelett falten.

Lauch-Speck-Omelett

Zutaten

2 Portionen

2 Lauchstangen
3 Speckstreifen, nur Fleisch
3 Eier
60 ml Wasser
1 Hand voll Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Lauch etwa 5 cm über den Punkt hinaus, an dem die Blätter anfangen dunkler zu werden, abschneiden. Den Lauch der Länge nach durch die Blätter aufschneiden (wobei die Basis intakt bleibt) und waschen, die Schichten mit den Fingern auseinander drücken, damit der Schmutz besser entfernt werden kann.
Den Speck würfeln und die Petersilie fein hacken.

Den Lauch 10 Minuten dünnsten.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Speck in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten.

Eier, Wasser, Salz und Pfeffer in eine Schüssel verquirlen und den Lauch und Speck hinzufügen.

Die Eiermischung in eine Auflaufform gießen. Besser sogar in 2 einzelne Auflaufformen gießen und für 15 bis 20 Minuten in den Ofen schieben und backen.

Süßes Omelett

Zutaten

1 Portion

1 Banane
3 Eier
1/16 TL. Cayennepfeffer
1/8 TL. Zimt
1 Hand voll Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Banane der Länge nach in zwei Hälften aufschneiden und dann die Hälften in je 3 Teile (insgesamt 6 Stücke) teilen.
Die Eier trennen.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Bananen-Teile auf das Backblech legen und im Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Je reifer die Banane und je länger sie im Ofen bleibt, desto mehr trocknet die Banane aus.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

In eine Schüssel Eigelb und Cayennepfeffer verquirlen. In eine anderen Schüssel Eiweiß schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden. Eiweiß vorsichtig unter die Eigelbmischung heben und auf das Backpapier gießen.
Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Das Omelett auf einen Teller legen und garnieren.

Zucchini Omelett

Zutaten

2 - 4 Portionen

5 Eier
3 Zucchini
½ weiße Zwiebel
1 EL. Estragon oder Oregano
½ TL. Olivenöl
Salz und Pfeffer
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel fein schneiden.
Die Zucchini würfeln.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Zucchini hinein legen.

Die Zucchini mit Zwiebeln, Estragon oder Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.

In eine Schüssel die Eier mit dem Öl verquirlen und über die Zucchini gießen.

Die Auflaufform in den Ofen schieben und für 20 bis 30 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Mit Petersilie garnieren und servieren.

Hühner Omelett - Thailändisch

Zutaten

2 Portionen

1 Hühnerbrust
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine Karotte
100 g weiße Pilze
100 g Sojasprossen
3 Eier
1 TL. Olivenöl
1 TL. Salz
½ TL. gemahlener Paprika
Kleine Handvoll frischer Koriander

Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden.
Die Hühnerbrust, die Pilze und die Karotte würfeln.
Die Knoblauchzehe und den Koriander fein hacken.

In einer Pfanne das Öl heiß werden lassen und die gewürfelte Hühnerbrust, Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Pilze für 5 bis 6 Minuten anbraten.

Die Pfanne vom Herd nehmen und die Sojasprossen, Koriander, Salz und Paprika hinzufügen.

Eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne erhitzen.

In eine Schüssel Eigelb verquirlen und auf das Backpapier gießen. Wenn der Boden der Eier kocht, dann die Mischung umdrehen.

Dazu nimmt man ein weiteres Blatt Backpapier und legt es zur Seite, um das Omelett darauf zu drehen. Danach die Mischung mit dem Backpapier zurück in die erhitzte Pfanne geben und weitere 2 bis 3 Minuten kochen lassen oder bis der Boden leicht gebräunt ist.

Das Omelett auf einen Teller legen und die Hühnermischung auf eine Hälfte geben. Dann das Omeletts zu klappen.

Süßkartoffel-Spinat Omelett

Zutaten

2 -4 Portionen

2 Süßkartoffeln
½ weiße Zwiebel
200 g Babyspinat
5 Eier
1 TL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln und die Zwiebel würfeln.

Den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Spinat für 1 bis 2 Minuten kochen.
Das überschüssige Wasser abgießen.

In eine Auflaufform die Süßkartoffeln und die Zwiebel legen und würzen. Dann die Form für 20 bis 30 Minuten in den Ofen schieben, so dass die Kartoffeln weich sind.

Die Süßkartoffelmischung jetzt gleichmäßig auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Mit Spinat belegen und die geschlagenen Eier darüber gießen.

Die Auflaufform für weitere 15 bis 20 Minuten in den Ofen schieben und alles backen bis das Ei fest ist.

Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Danach servieren.

Salate

IV

Beilagen-Salat

Zutaten

2 - 4 Portionen

1 roter Paprika
1 orange Paprika
1 gelber Paprika
1 Bund Spargel

1 TL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Paprika waschen und schneiden.
Den Spargel jeweils in 3 Stücke schneiden.

Die Pfanne bei mittlerer Hitze mit dem Öl zusammen erwärmen.

Alle Zutaten in die Pfanne geben und mit Salz und Öl bestreuen. Die Herdplatte auf schwache Hitze stellen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken, so dass das Gemüse ca. 20 Minuten lang geschmort werden kann.

Eier-Salat

Zutaten

1 Portion

2 Eier
100 g Salat
1 kleine Karotte
50 g Zuckerschoten
1 Tomate
⅓ Avocado
1 TL. Olivenöl
2 TL. Balsamico-Essig
1 TL. Vollkornsenf
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Karotte fein hacken und die Zuckerschoten grob hacken.
Die Tomate in mittlere Stücke schneiden.
Die Avocado schälen und würfeln.

Die Eier kochen. 6 Min. weiches Eigelb oder 9 Min. hartes Eigelb.
Eier abtropfen und abkühlen lassen.

Den Salat, die Karotte, Zuckerschoten, Tomate und Avocado in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing Öl, Balsamico-Essig und Senf gut mischen und gleichmäßig über den gemischten Salat träufeln.

Die Eier schälen und halbieren und damit den Salat dekorieren.

Thunfisch in Sesam mit Salat

Zutaten

1 Portion

80 g Sesam
250 g Thunfischsteaks
250 g Salat
180 g Babyspinatblätter
30 g frischer Koriander
1 Tomate

1 EL. Olivenöl
Salz und Pfeffer
Frischer Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung

Den Thunfisch in Scheiben (Steak) schneiden.
Den Salat, Spinat und den Koriander fein hacken.
Die Tomate halbieren.

Sesam in einen tieferen Teller geben und die Thunfisch-Steaks darin wälzen, bis diese gut beschichtet sind.

Das Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Thunfischsteaks hinzufügen und für 1 bis 3 Minuten auf jeder Seite anbraten. (Die Garzeit hängt von der Dicke des Thunfischs und der persönlichen Vorliebe ab.) Vom Herd nehmen.

Den Salat, Spinat, Koriander und die Tomatenhälften auf einen Teller legen und das Thunfischsteak darauf platzieren.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft je nach Geschmack bestreuen.

Thunfischsalat

Zutaten

1 Portion

90 g Thunfisch aus der Dose
250 g Salat
1 kleiner grüner Apfel
30 g grüne Pfefferkörner
¼ Avocado
1 Tomate
80 g Pekannüsse
1 TL. Olivenöl
1 EL. frischer Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Thunfisch in Scheiben (Steak) schneiden.
Den Salat und den Pfeffer fein hacken.
Die Tomate würfeln.
Den Apfel entkernen und würfeln.
Die Avocado schälen und würfeln.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und vorsichtig vermengen.

Hühnerbrust-Salat

Zutaten

2 Portionen

1 Hühnerbrust
500 ml Wasser
1 halbe Zitrone
8 Speckscheiben
5 mittelgroße Tomaten
½ Avocado
300 g frischen Rucola
1 TL. Olivenöl
2 EL. Balsamico Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die halbe Zitrone auspressen.
Fett von den Speckscheiben entfernen und in Stücke schneiden.
Die Tomaten vierteln und die Avocado schälen und würfeln.
Das Hühnchen Fleisch nach dem kochen würfeln.

Die Hühnerbrust mit Wasser und Zitronensaft 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Abkühlen lassen.

Die Pfanne stark erhitzen und den Speck darin knusprig braten.
Den Speck aus der Pfanne nehmen und beiseitelegen.

Jetzt in der Pfanne die Tomaten anschmoren, bis diese leicht weich sind (max. 2 Minuten).

Für das Dressing Öl und Essig gut mischen.

Die gewürfelte Hühnerbrust, Speck, Tomaten, Avocado und Rucola sowie das Dressing in eine Salatschüssel geben und gut vermischen.

Hühnchen Fleisch-Salat

Zutaten

2 Portionen

1 Hühnerbrust
200 g Babyspinatblätter
1 große Tomate
1/2 Gurke
150 g Pilze
½ rote Zwiebel
60 g schwarze Oliven
1 EL. Olivenöl
2 EL. Balsamico Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tomate, die Gurke und die Pilze würfeln.
Die Zwiebel fein hacken und die Oliven halbieren.
Das Hühnchen Fleisch nach dem kochen klein würfeln.

Die Hühnerbrust mit Wasser 15 bis 20 Minuten bei schwacher kochen. Abkühlen lassen.

Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben und vorsichtig vermengen.

Orangen-Tahini-Kohlsalat

Zutaten

1 Portion

1 mittelgroße Karotte
1 Tasse Kohl
Kleine Handvoll Zuckerschoten

1 EL. Olivenöl
1 TL. Tahini (Sesampaste)
2 EL. frischer Orangensaft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Karotte reiben und den Kohl fein hacken.
Bei den Zuckerschoten die Enden abschneiden.

Für das Dressing Öl, Tahini, Orangensaft, Salz und gut mischen.

In eine Salatschüssel die Karotte, den Kohl und die Zuckerschoten vorsichtig vermengen.

Kurz vor dem servieren das Tahini-Dressing über den Salat gießen.

Speck-Eier-Salat

Zutaten

1 Portion

2 Speckscheiben
½ rote Zwiebel
300 g Pilze
1 Karotte
2 gekochte Eier
1 TL. Olivenöl
30 g frische Petersilie
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Karotte und die Zwiebel würfeln.
Die Pilze vierteln oder in Scheiben schneiden.
Das Fett vom Speck entfernen und den Speck würfeln.
Die Eier nach dem kochen klein würfeln.
Die Petersilie grob hacken.

Die Eier kochen. 6 Min. weiches Eigelb oder 9 Min. hartes Eigelb.
Eier abtropfen und abkühlen lassen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze den Speck und die Zwiebel 5 bis 6 Minuten in Öl braten bis alles leicht braun ist. Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebel und den Speck in eine mittelgroße Salatschüssel geben.

Danach die Pilze für 2 bis 3 Minuten in der Pfanne leicht anbraten, bis diese braun sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Zum Schluss die gewürfelten Eier, Karotte und Petersilie sowie die Pilze in die Salatschüssel hinzufügen und gut vermischen.

Hühnchen-Tomaten-Salat

Zutaten

2 Portionen

1 Hühnerbrust
1 rote Zwiebel
1 Körbchen Kirschtomaten
200 g Salatblätter

2 EL. Olivenöl
1 TL. Balsamico Essig
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Salatblätter in Scheiben schneiden.
Die Zwiebel fein hacken.
Das Hühnchen Fleisch nach dem kochen klein würfeln.

Die Hühnerbrust mit Wasser 15 bis 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Abkühlen lassen.

Die Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbräunen.

Die Zwiebel zusammen mit dem zerkleinerten Hühnchen und dem Salat in eine große Salatschüssel geben.

Die Tomaten in die Pfanne mit etwas Öl geben und bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Schale weich wird. Danach in die Salatschüssel umfüllen.

Das Ganze vorsichtig vermengen und das restliche Öl mit dem Balsamico Essig hinzufügen.

Nach Geschmack würzen.

Süßkartoffel-Speck-Salat

Zutaten

2 Portionen

4 Süßkartoffeln
1 weiße Zwiebel
4 Scheiben Speck
40 g Mandelscheiben
2 TL. Olivenöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.
Die Zwiebel fein hacken und den Speck würfeln.

Die Süßkartoffeln 5 bis 6 Minuten kochen bis sie weich sind und dann gut abtropfen.

Die Süßkartoffeln in eine Salatschüssel geben.

Das Öl, die Zwiebel und den Speck bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und braten, bis der Speck und die Zwiebel die gewünschte bräune haben.
Danach den Speck und die Zwiebel in die Salatschüssel umfüllen.

Alles gut und vorsichtig vermengen und mit Mandelscheiben bestreuen.

Süßkartoffel-Hühnchen-Salat

Zutaten

2 Portionen

1 Hühnerbrust
2 Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund frischer Koriander
80 g ungesalzene Cashewnüsse
1 TL. Olivenöl
2 EL. frischer Zitronensaft
¼ TL. Chilipulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.
Die Knoblauchzehe und den Koriander hacken.
Die Hühnerbrust zerkleinern.

Die Süßkartoffeln 5 bis 6 Minuten kochen bis sie weich sind und dann gut abtropfen.
Die Hühnerbrust nach Wunsch dünnsten oder braten.

Die Süßkartoffeln und die Hühnerbrust zusammen mit den Cashewnüssen und Koriander in eine Salatschüssel geben.

Für das Dressing Knoblauch, Öl, Zitronensaft und Chilipulver gut mischen.
Vor dem Servieren über den Salat träufeln.

Hühnchen-Kohl-Salat

Zutaten

2 Portionen

2 Hühnerbrüstchen
1/2 Chinakohl
4 grüne Schalotten
2 Knoblauchzehen
4 EL. Sesamöl
60 ml frischer Limettensaft
1 Bund Basilikum
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Chinakohl klein schneiden und
die Schalotten in dünne Scheiben schneiden.
Die Knoblauchzehen und das Basilikum fein hacken.
Die Hühnerbrust zerkleinern.

Die Hühnerbrust 10 bis 20 Minuten dünnsten.

Die zerkleinerten Hühnerbrüstchen, den Kohl, die Schalotten und das Basilikum in eine große Salatschüssel geben.

Für das Dressing Knoblauch, Öl, Limettensaft und Salz gut mischen.

Das Dressing über den Salat träufeln und vorsichtig mischen.

Gelber Kürbissalat mit Hühnchen

Zutaten

2 Portionen

2 Hühnerbrüstchen
1 TL. Olivenöl
1 EL. Sesamsamen

Salat:
5 gelber Kürbis
250 g Kirschtomaten
½ Avocado
1 Hand voll frische Petersilie
40 g Dill
1 TL. Olivenöl
2 EL. frischer Zitronensaft

Zubereitung

Den Dill und die Petersilie fein hacken.
Die Avocado schälen und würfeln und die Tomaten halbieren.
Die Hühnerbrüstchen in 2,5 cm Scheiben schneiden.
Den Kürbis nach dem Abkühlen vierteln.

Den Kürbis im Wasserbad bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünnsten.

Den geviertelten Kürbis in eine große Salatschüssel mit Kirschtomaten, Avocado, Petersilie, Dill, Öl und Zitronensaft geben.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und das Huhn auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten anbraten oder bis es die gewünschte bräune hat. Danach das Huhn mit Sesam bestreuen und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten braten.

Danach das Hühnchen Fleisch auf einen Teller legen und den Salat um das Fleisch dekorieren.

Kürbis-Butternuss-Pilzsalat

Zutaten

2 Portionen

½ kleiner Butternusskürbis
1 großer frischer Pilz
200 g Babyspinatblätter
1 TL. Olivenöl
3 EL. frischer Zitronensaft
2 EL. gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung

Den Kürbis schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.
Den Pilz oder die Pilze in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen und den Kürbis 5 bis 7 Minuten anbraten ggf. auch auf einen Grill legen.

Den Kürbis zusammen mit dem Spinat in eine große Salatschüssel geben.

Danach die Pilzscheiben in die Pfanne oder ggf. auf einen Grill für 1 bis 2 Minuten legen, bis sie goldbraun sind.

Die Pilzscheiben mit Öl, Zitronensaft und Kreuzkümmel in die Salatschüssel hinzufügen.

Alle Zutaten gut vermischen.

Rotkohlsalat

Zutaten

4 - 6 Portionen

½ Rotkohl
1 grüner Apfel
80 g Pekannüsse
1 EL. Olivenöl
½ EL. Salz
Apfelessig nach Geschmack

Zubereitung

Den Rotkohl klein schneiden.
Den Apfel entkernen und würfeln.
Die Nüsse grob hacken.

In eine Schüssel Rotkohl geben und mit Salz vermischen. Abdecken und mindestens eine Stunde stehen lassen (mehrere Stunden sind besser) oder bis der Kohl etwas weicher geworden ist.

Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.

Hühnchen-Obst-Salat

Zutaten

1 Portion

1 Hühnerbrust
10 weiße kernlose Trauben
½ grüner Apfel
1 Selleriestiel
30 g Pekannüsse
30 g getrocknete Preiselbeeren
1 TL. Olivenöl
2 TL. Apfelessig

Zubereitung

Die Trauben halbieren und den Apfel würfeln.
Den Selleriestiel klein schneiden.
Die Hühnerbrust nach dem abkühlen klein schneiden.

Die Hühnerbrust 10 bis 20 Minuten dünnsten.

Alle Zutaten in eine kleine Salatschüssel gut vermischen.

Fleischbällchen Salat

Zutaten

2 - 4 Portionen

500 g Hackfleisch
1 kleine rote Zwiebel
1 Ei
1 Gurke
2 Karotten
1 grüne Paprika
1 Avocado
1 TL. Olivenöl
4 EL. gemahlener Oregano
Balsamico-Essig nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel, die Karotten und die Paprika klein würfeln.
Die Gurke und die Avocado schälen und würfeln.

Das Fleisch, Zwiebel, Oregano und das Ei in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Danach aus der Fleischmischung kleinere Kugeln mit den Händen formen.

Das Öl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Fleischbällchen in die Pfanne geben. Die Bällchen für 3 bis 4 Minuten anbraten, bis sie schön braun sind.

Die Gurke, Karotten, Paprika und Avocado in eine Salatschüssel geben und gut vermischen. Nach Belieben noch Balsamico-Essig dazu geben.

Zum Servieren den Salat und die Fleischbällchen gemeinsam auf einen Teller legen.

Suppen

Tomaten-Suppe mit Basilikum

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Karotte
2 Selleriestangen
2 Tomaten
240 ml Gemüsebrühe
2 EL. Olivenöl
30 g frisches Basilikum
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel, die Karotte und die Tomaten würfeln.
Die Knoblauchzehen und das Basilikum hacken.
Die Selleriestangen klein schneiden.

In einem großen Topf bei mittlerer bis hoher Hitze die Zwiebel und den Knoblauch 5 Minuten im Olivenöl blanchieren.

Die Karotte und den Sellerie hinzufügen und für 1 bis 2 Minuten braten. Danach mit den gewürfelten Tomaten und der Brühe das Ganze ablöschen. Den Deckel auf den Topf legen und für weitere 10 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen oder bis das Gemüse weich ist.

Basilikum hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen. Suppe leicht abkühlen lassen und in eine Küchenmaschine umfüllen oder mit einem elektrischen Mixer die Suppe cremig mixen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten-Suppe mit Speck

Zutaten

2 - 4 Portionen

1 weiße Zwiebel
5 Speckstreifen
2 Tomaten
350 ml Gemüsebrühe
1 EL. Olivenöl
1 EL. Oregano
1 TL. gemahlener Paprika
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel, den Speck und die Tomaten fein würfeln.
Den Oregano fein hacken.

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze die Zwiebel und den Speck 5 Minuten im Öl anbraten oder bis der Speck leicht gebräunt ist.

Oregano und Paprika hinzufügen und 2 Minuten andünsten, bevor die gewürfelten Tomaten und die Brühe hinzugefügt werden.

Das Ganze abgedeckt weitere 10-15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel-Spinat-Suppe

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 mittlere Knollen Fenchel
200 g Baby-Spinat
1 L Hühnerbrühe
1 EL. Olivenöl
3 EL. frische Oregano Blätter
1/8 TL. Muskatnuss
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel, Knoblauchzehen, Baby-Spinat und die Oregano Blätter fein hacken.
Stiele vom Fenchel entfernen und die Knolle klein würfeln.

In einem größeren Topf bei mittlerer Hitze die Zwiebel und den Knoblauch 2 Minuten in Öl anbraten.
Den Fenchel hinzufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten kochen lassen oder bis die Zwiebel weich ist.

Mit der Brühe ablöschen. Den Deckel auf den Topf legen und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist.

Den Spinat dazugeben und alles für 3 bis 4 Minuten weiterköcheln lassen, bis der Spinat welk ist.

Suppe leicht abkühlen lassen und mit einem elektrischen Mixer pürieren.

Vor dem Servieren erneut erhitzen und die Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Hühnchen Suppe

Zutaten

4 - 6 Portionen

1,5 L Wasser
4 Hähnchenkeulen
1 große Karotte
2 Kartoffeln
1 weiße Zwiebel
2 Selleriestangen
1 rote Paprika

Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Karotte, die Kartoffeln, die Zwiebel, Paprika und die Selleriestangen klein schneiden.

Alle Zutaten in einen großen Topf geben, abdecken und unter gelegentlichem Rühren 90 Minuten köcheln lassen.

Knochen vom Hähnchenfleisch entfernen.

Vor dem Servieren nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis-Suppe mit Dill

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 weiße Zwiebel
1 kg Kürbis

1 EL. Olivenöl
3 EL. frischer Dill
1 TL. gemahlene Nelken
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel und den frischen Dill fein würfeln.
Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden.

In einen großen Topf bei mittlerer Hitze die Zwiebel 5 Minuten in Öl an dünnsten oder bis die Zwiebel weich geworden ist.

Den gewürfelten Kürbis und die Nelken hinzufügen und alles für weitere 2 Minuten unter gelegentlichem rühren dünnsten.

Brühe hinzufügen, Topf abdecken und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis weich ist.

Den Topf vom Herd nehmen und Dill, Salz und Pfeffer einrühren.
Suppe etwas abkühlen lassen.

Die Suppe mit einem elektrischen Mixer pürieren.

Exklusiver Tipp

Statt Dill kann auch Basilikum verwendet werden.
Für die Zwiebel kann auch Lauch verwendet werden.

Karotten-Suppe mit Lauch

Zutaten

2 - 4 Portionen

5 große Karotten
1 Lauchstange
700 ml Gemüsebrühe
1 EL. Olivenöl
2 EL. gemahlener Ingwer
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Lauchstange (nur weißer Teil) waschen und klein schneiden.
Die Möhren schälen und fein schneiden.

Die Lauchstange und die Karotten in einen großen Topf bei mittlerer Hitze mit Öl leicht anbraten.

Mit der Brühe ablöschen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen oder bis die Karotten weich sind.

Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
Die Suppe mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe nach Geschmack würzen.

Möhren-Suppe mit Ingwer

Zutaten

4 - 6 Portionen

5 große Möhren
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
3 EL. Olivenöl
2 EL. gemahlener Ingwer
2 TL. gemahlene Kurkuma
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein hacken.
Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden.
Ingwer und Kurkuma kann auch frisch verarbeitet werden.
Den Ingwer und Kurkuma fein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Möhren zusammen mit 2 EL. Öl und 1 EL. Ingwer für 30 Minuten im Ofen backen.

In einen großen Topf bei mittlerer Hitze die Zwiebel und den Knoblauch mit 1 EL Öl für 4 bis 5 Minuten anbraten.
Kurkuma, Ingwer und das restliche Öl hinzufügen und für weitere 2 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

Zum Schluss die Brühe, Kokosmilch und Karotten hinzufügen und alles zusammen für weitere 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
Die Suppe mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe nach Geschmack würzen.

Brokkolisuppe

Zutaten

4 - 6 Portionen

2 L Gemüsebrühe
1 Brokkoli-Kopf (einschließlich Stiel)
4 EL. Olivenöl
4 EL. Pfeilwurzelmehl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze eine Mehlschwitze herstellen, indem das Öl erhitzt wird und das Pfeilwurzelmehl unter ständigem Rühren (ca. 1 Minute) hinzufügen wird. Unter kräftigem Rühren vorsichtig mit der Gemüsebrühe die Mehlschwitze ablöschen, so dass sich keine Klumpen bilden.

Die Brokkoli Röschen mit Stiel in den Topf geben, abdecken und für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen oder bis der Brokkoli weich ist.

Die Suppe vom Herd nehmen.
Mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine die Suppe glatt und dick pürieren.

Nach Geschmack würzen und servieren.

Blumenkohlsuppe mit Kukuma

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ mittlerer Blumenkohl
1 L Gemüsebrühe
1 EL. Olivenöl
1 TL. gemahlene Kurkuma
1 EL. gemahlener Kreuzkümmel
1 EL. gemahlener Koriander
1 EL. gemahlener Paprika
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel und den Blumenkohl klein schneiden.
Die Knoblauchzehe fein hacken.

Die Zwiebel und den Knoblauch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze mit Öl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Blumenkohl, Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen, umrühren und 2 Minuten dünnsten.

Die Brühe hinzufügen und den Topf abdecken. Bei mittlerer Hitze alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen oder bis der Blumenkohl weich ist.

Die Suppe vom Herd nehmen.
Mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine die Suppe glatt und dick pürieren.

Nach Geschmack würzen und servieren.

Spargel-Lauch-Suppe

Zutaten

2 - 4 Portionen

1 Lauchstange
8 Spargelstangen
1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe
120 ml Kokosmilch
2 EL. Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Lauchstange waschen und in Scheiben schneiden.
Die Spargelstangen jeweils in 3 Stücken schneiden.
Die Knoblauchzehe fein hacken.

Eine große Pfanne mit Öl erhitzen und den Lauch und den Knoblauch 4 bis 5 Minuten dünsten, oder bis der Lauch weich geworden ist.

Mit dem Spargel und der Brühe alles ablöschen und mit zu gedeckten Deckel weitere 15 Minuten kochen lassen, oder bis der Spargel weich geworden ist.

Vom Herd nehmen und Kokosmilch hinzufügen.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine pürieren.

Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Minestrone mit Fleischbällchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
¼ Kohl
2 mittelgroße Karotten
3 kleine Zucchini
3 Selleriestangen
350 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 Tomaten
500 g Pilze
15 Fleischbällchen (siehe Seite 75)
1 EL. Olivenöl
1 EL. Basilikum
1 EL. Salbei
1 TL. Chilipulver
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel, den Knoblauch Basilikum und Salbei fein hacken.
Die Karotten und Zucchini, sowie die Selleriestangen,
Tomaten und Pilze würfeln.
Den Kohl in dünne Streifen schneiden.

In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis es braun ist.

Alle weiteren Zutaten: Kohl, Karotten, Zucchini, Sellerie, Tomaten, Brühe, Basilikum, Salbei, Chilipulver und Pfeffer hinzufügen.

Den Topf abdecken und für 30 Minuten köcheln lassen.

Pilze und Fleischbällchen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Suppe etwas abkühlen lassen.

Zucchini-Süßkartoffel-Suppe

Zutaten

4 - 6 Portionen

400 g Süßkartoffeln
2 große Zucchini
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
1 EL. Kokosöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und klein würfeln.
Die Zucchini und die Zwiebel ebenfalls klein würfeln.
Die Knoblauchzehen fein hacken.

Die Zwiebel, Knoblauch, Süßkartoffeln und Zucchini in einen großen Topf mit Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebel leicht gebräunt und das Gemüse gerade zart ist.

Mit Brühe ablöschen, den Topf abdecken und weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen oder bis die Süßkartoffeln weich sind.

Die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
Kokosmilch zur Suppe geben und mit einem Stabmixer oder einer Küchenmaschine fein pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe nach Geschmack würzen.

Fleisch & Fisch

VI

Fleischbällchen mit Tomatensauce

Zutaten

4 - 6 Portionen

Fleischbällchen
500 g Hackfleisch
2 Knoblauchzehen
2 TL. gemahlener Kreuzkümmel
1 TL. gemahlener Zimt
1 TL. gemahlener Kurkuma
1 TL. Chilipulver
1 TL. Pfeffer
1 Ei

Sauce
½ TL. Olivenöl
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1 Chili
1 TL. gemahlener Zimt
2 TL. gemahlener Kreuzkümmel
½ TL. gemahlene Nelken
4 große Tomaten

Zubereitung

Die Tomaten klein würfeln.
Die Knoblauchzehen, Zwiebel und den Chili fein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Fleischbällchen:
Den Knoblauch, Zimt, Kurkuma, Chilipulver, Pfeffer, Ei und Hackfleisch in einer Schüssel gut vermischen.
Die Fleischmischung mit den Händen zu ca. 11 Kugeln formen. Die Bällchen auf das Backblech legen und im Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

Tomatensauce:
Zwiebel, Knoblauch und Chili in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl anbraten, bis sie weich und leicht braun sind. Dann Zimt, Kreuzkümmel und Nelken hinzufügen und einige Minuten dünnsten, um Aromen freizusetzen.
Zum Schluss kommen die Tomaten hinzu und alles 10 Minuten weiter köcheln.

Die fertigen Fleischbällchen zu der Tomatensauce hinzugeben. Bei schwacher Hitze weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Gulasch mit Pilzen

Zutaten

4 - 6 Portionen

500 g gewürfeltes Rindfleisch
2 Knoblauchzehen
1 weiße Zwiebel
200 g Champignons
600 g Tomaten
1 EL. Olivenöl
3 EL. gemahlener Paprika
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer
Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

Die Tomaten klein würfeln.
Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken.
Die Pilze in Scheiben schneiden.

Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Das Rindfleisch in 1/2 EL Öl für 4 bis 5 Minuten anbraten.

Das restliche Olivenöl in eine anderen Pfanne geben und die Zwiebel und die Pilze für 3 bis 4 Minuten braten oder bis die Zwiebel und die Pilze leicht zart sind.

Die Tomaten und das Rindfleisch zur Zwiebel-Pilz-Mischung hinzufügen und bei zugedeckter Pfanne alles für weitere 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Rindfleisch mit Cashewnüssen

Zutaten

4 - 6 Portionen

500 g mageres Rindfleisch
½ Tasse Wasser
1 grüne Paprika
24 geröstete Cashewnüsse
½ EL. Olivenöl
2 TL. rote Curry Paste
2 TL. Fleischbrühe oder 1 TL. Salz
2 EL. frischer Limettensaft
1 TL. Honig
1 TL. Pfeilwurzelmehl

Zubereitung

Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.
Die Paprika entkernen und würfeln.

Öl in eine Pfanne erhitzen und bei starker Hitze das Rindfleisch anbraten, bis es seine Farbe ändert. Die rote Curry-Paste hinzufügen und einige Minute weiter braten. Dann die Hitze reduzieren.

Die Fleischbrühe oder Salz, Limettensaft, Honig, Wasser und Pfeffer hinzufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Falls gewünscht, die Sauce mit Pfeilwurzelmehl und etwas kaltem Wasser eindicken.

Die Cashewnüsse vor dem Servieren hinzufügen.

Herzhafter Hackbraten

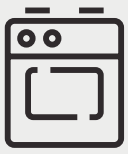
Zutaten

4 - 6 Portionen

2 kleine Karotten
1 kleine Zucchini
50 g Erbsen
1 weiße Zwiebel
500 g Hackfleisch (Rind oder Lamm)
1 Ei
½ EL. Olivenöl
1 TL. italienische Kräuter
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer

Zubereitung

Die Karotten und die Zucchini grob reiben und durch die Hände drücken, um so überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.
Die Zwiebel fein würfeln.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen oder ein Muffinblech mit Backpapier auslegen.

Die Karotten und die Zucchini in eine große Rührschüssel mit Erbsen, Zwiebeln, Hackfleisch, Ei, Kräutern, Salz und Pfeffer geben. Gut durchmengen.

Das Muffinblech, wo jedes einzelne Muffinloch mit Backpapier ausgelegt wurde, jetzt mit der Fleischmischung befüllen und fest andrücken. Natürlich kann die Fleischmischung auch mit den Händen zu Kugeln geformt werden.

Die geformte Fleischmischung im Ofen für 30 bis 40 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.

Lamm mit Speckbällchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

Fleischbällchen
6 Speckscheiben
1 weiße Zwiebel
500 g gehacktes Lamm
1 EL. Olivenöl
2 TL. Salbei
1 TL. gemahlener Paprika
1/8 TL. Salz und 1/8 TL. Pfeffer
1 Ei

Sauce
4 große Tomaten
1 TL. Basilikum
1/8 TL. Salz
1/8 TL. Pfeffer

Zubereitung

Die Speckscheiben und die Tomaten fein würfeln.
Die Zwiebel, Salbei und Basilikum fein hacken.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Zwiebel und den Speck für 5 Minuten in eine mit Öl erhitze Pfanne anbraten. Danach Salbei, Paprika, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 2 Minuten dünnsten lassen. Danach die Pfanne vom Herd nehmen.

In eine großen Rührschüssel die abgekühlte Speckmischung, das Ei und das gehackte Lamm gut vermischen.

Die Lammmischung in 12 Kugeln rollen, auf das Backpapier auslegen und im Ofen für 30 bis 40 Minuten backen.

Für die Sauce
Tomatenwürfel, Basilikum, Salz und Pfeffer in einem mittelgroße Topf geben und alles 2 bis 3 Minuten köcheln lassen.
Dann die fertigen Fleischbällchen dazu geben und alles weitere 10 Minuten leicht köcheln.

Lammspieß mit Pilzen

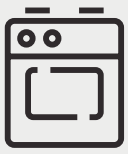
Zutaten

2 Portionen

6-8 Holzspieße
500 g gewürfeltes Lamm
18 kleine Champignons
1 Knoblauchzehe
4 EL. Olivenöl
2 TL. Honig
½ TL. Rosmarinblätter
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
Die Rosmarinblätter und Knoblauchzehe fein hacken.
Ggf. die Champions würfeln.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen oder einen Grill.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Olivenöl, Honig, Rosmarin, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.

Lamm- und Champignonwürfel abwechselnd auf die Spieße fädeln.
Die befüllten Spieße auf das Backpapier legen und mit der Olivenöl-Honigsauce bestreichen und ggf. noch leicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Im Ofen 30 bis 40 Minuten backen, bis das Lamm gar ist.
Auf einem Grill beträgt die Garzeit pro Seite 5 bis 6 Minuten.

Chili-Knoblauch-Hühnchen-Spieß

Zutaten

2 Portionen

6 Holzspieße
2 Hühnerbrüstchen
1 TL. rote Chili
4 Knoblauchzehen
1 EL. Olivenöl
6 EL. frischer Zitronensaft
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
Die Knoblauchzehen und den Chili fein hacken.
Zuvor die Samen im Chili entfernen.
Die Hühnerbrüstchen in kleinere Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen oder einen Grill.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Öl, Chilis, Knoblauch und Zitronensaft in eine kleinen Schüssel vermengen und einige Minuten ruhen lassen.

Die Hühnchenwürfel auf die Spieße fädeln und auf das Backpapier auslegen.

Mit der Chili-Knoblauch-Sauce die Hühnchenspieße gut bestreichen und im Ofen 30 bis 40 Minuten backen.
Auf einem Grill beträgt die Garzeit pro Seite 5 bis 6 Minuten.

Südländischer Hühnchen-Spieß

Zutaten

2 Portionen

6 Holzspieße
2 Hühnerbrüstchen

Marinade
1 große Knoblauchzehe
2 TL. Honig
2 EL. frischer Zitronensaft
1 EL. Olivenöl
1 TL. gemahlener Kreuzkümmel
1 TL. Salz
½ TL. Cayennepfeffer
1 TL. gemahlener Kurkuma
½ TL. Zimt

Zubereitung

Die Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.
Die Knoblauchzehe fein hacken.
Die Hühnerbrüstchen in kleinere Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen oder einen Grill.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten für die Marinade in eine Schüssel vermischen und dann das gewürfelte Huhn dazu geben. Die Marinade und das Huhn gut vermengen. Die Schüssel mit dem marinierten Huhn Abdecken und für mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Hühnchenwürfel auf die Spieße fädeln und auf das Backpapier auslegen. Die übrig gebliebene Marinade über das Huhn gießen und für 35 bis 40 Minuten im Ofen backen.
Auf einem Grill beträgt die Garzeit pro Seite 5 bis 6 Minuten.

Kokosnuss-Curry-Hühnchen

Zutaten

2 - 4 Portionen

2 Hühnerbrüstchen
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
420 ml Kokosmilch
1 EL. Olivenöl
2 EL. rote Curry-Paste
1 TL. gemahlener Kurkuma
12 Lorbeerblätter

Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken.
Die Hühnerbrüstchen in Scheiben schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen oder einen Grill.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

½ EL Öl in einen Wok oder eine Pfanne geben und erhitzen. Das Hühnchen hinzufügen und 4 bis 5 Minuten braten oder bis sie goldbraun sind. Hühnchen aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben, die Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten, rote Curry-Paste und Kurkuma hinzufügen und alles eine weitere Minute unter Rühren dünsten.

Kokosmilch und Lorbeerblätter hinzufügen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.

Macadamia-Hühnchen

Zutaten

2 - 4 Portionen

2 Hühnerbrüstchen
2 EL. Olivenöl

Macadamia Überzug
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL. Olivenöl
1/8 TL. Salz
80 g Macadamianüsse
4 EL. Schnittlauch

Zubereitung

Die Knoblauchzehen, rote Zwiebel und den Schnittlauch fein hacken.
Die Hühnerbrüstchen jeweils in 3 Stücken schneiden.

Macadamia-Überzug
Die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze in Öl und Salz anbraten.
Zwiebel und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und das Öl in der Pfanne belassen.
Jetzt die Macadamianüsse unter ständigem Rühren in der Pfanne anbraten bis diese leicht braun sind. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Mit einem elektrischen Mixer Zwiebeln, Knoblauch und Macadamianüsse mixen, bis sich eine cremige Textur gebildet hat. Die Mischung in eine Schüssel geben und den gehackten Schnittlauch untermischen.

Die Hühnchenstücke in einer geölten Pfanne bei starker Hitze für 6 bis 10 Minuten beidseitig anbraten oder bis sie braun und durchgegart sind.

Zum Servieren das Hühnchen auf einen Teller legen und mit der Macadamia-Mischung bestreichen.

Süß-gebackenes Schweinefleisch

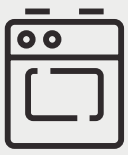
Zutaten

3 Portionen

6 x 200 g Schweinefiletstücke
3 rosa Äpfel
100 g englischer Spinat
1 EL. Olivenöl
2 EL. Honig
1/8 TL. Salbei
4 EL. Pinienkerne
1 frische Zitrone
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer

Zubereitung

Die Äpfel waschen und horizontal in ca. 5mm dünne Scheiben schneiden.
Die Zitrone entsaften und den Salbei fein hacken.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Olivenöl und den Honig in einer Pfanne bei schwacher Hitze mischen, bis der Honig geschmolzen ist. Danach das Schweinefleisch hinzufügen und die Schweinefilets mit der Honigmischung glasieren und beide Seiten jeweils ca. 2 Minuten kochen lassen.

Auf dem Backpapier 6 Gruppen mit je 4 Apfelscheiben auslegen und mit der Honigmischung bestreichen. Danach mit Salbei und den Schweinefilets belegen. Oben auf 2 weiter Apfelscheiben legen und auch mit der Honigmischung bestreichen.

Das Backblech in den Ofen schieben und alles für 15 bis 20 Minuten backen oder bis die Äpfel karamellisiert und golden sind.

In einer Pfanne bei schwacher Hitze die Pinienkerne rösten und goldbraun Rühren. Den Spinat dämpfen, bis er gekocht ist. Eine Prise Zitronensaft untermischen.
Den Schweinefleischapfelstapel auf einen Teller legen und mit den Pinienkernen sowie Spinat dekorieren.

Gefüllte Auberginen

Zutaten

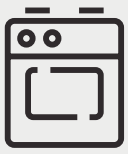
2 - 4 Portionen

170 g Hackfleisch
1 weiße Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Tomaten
2 Auberginen
300 g Salat

1 EL. Tomatenmark
1 EL. italienische Kräuter
1/8 TL. gemahlen Kreuzkümmel
1/8 TL. Zimt

Zubereitung

Die Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.
Die Tomaten würfeln.
Die Auberginen und den Salat halbieren.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Auberginenhälften in eine Auflaufform legen und 15 bis 20 Minuten im Ofen backen oder bis sie weich sind. Die Auberginen abkühlen lassen und das Fruchtfleisch der Auberginen mit einer Gabel von der Haut abkratzen und danach das Fruchtfleisch zerdrücken. Die Auberginenschalen zum Servieren intakt lassen.

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl in einer erhitzten Pfanne anbraten. Zwiebel und Knoblauch aus der Pfanne nehmen und das Hackfleisch unter Rühren anbraten, damit keine Klumpen entstehen. Wenn das Fleisch gebräunt ist, die Zwiebel und den Knoblauch wieder dazu geben und mit den Kräutern in die Pfanne verrühren.

Tomatenmark einrühren und alles 2 bis 3 Minuten köcheln. Danach die gewürfelten Tomaten hinzufügen, die Pfanne abdecken und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die zerdrückte Aubergine unterrühren.
Das Fleisch in die Auberginen-Haut geben und servieren.

Tomaten-Mandelfisch

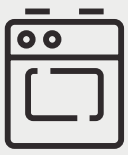
Zutaten

2 - 4 Portionen

4 weiße Fischfilets
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
50 g Mandelsplitter
1 Bund frische Petersilie
1 Zitrone
1 TL. gemahlener Paprika
1 TL. Salz
1 TL. Pfeffer
1 EL. Olivenöl

Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Petersilie fein hacken.
Die Tomaten würfeln und die Zitrone entsaften.
Die Zitronenschale fein reiben.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel (außer dem Fisch) geben und gut mischen.

Den Fisch in eine Auflaufform legen und die Tomatenmischung gleichmäßig darauf verteilen.

Die Auflaufform in den Ofen schieben und alles 20 bis 30 Minuten backen, bis der Fisch gar ist.

Fisch-Pastete mit Pinienkerne

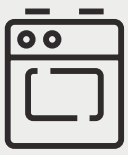
Zutaten

3 Portionen

4 weiße Fischfilets
20 g Pinienkerne
50 g Mandelmehl
2 Eier
Rucola nach Bedarf
1 Bund frische Petersilie
1 TL. gemahlener Paprika
1 TL. Salz
1 TL. Pfeffer
1 EL. Olivenöl

Zubereitung

Die Petersilie fein hacken.



Den Ofen auf 180 °C Umluft oder Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Fisch für 20 bis 30 Minuten im Ofen oder
für 3 bis 4 Minuten auf dem Grill garen.

Den Fisch in eine große Rührschüssel mit Petersilie, Pinienkernen und Mandelmehl legen, gut vermischen.
Den Fisch dabei in kleine Stücke zerbrechen.

Dann Eier, Salz und Pfeffer hinzufügen und wieder gut mischen.

Danach jeweils 3 EL. von der Fischmischung entnehmen und daraus eine Pastete formen. Die Pastete wieder auf den Grill oder in den Ofen legen und weitere 1 bis 2 Minuten lang backen bzw. grillen.

Die Fisch-Pasteten mit Rucola servieren.

Mit Schinken umwickelter Fisch

Zutaten

2 Portionen

2 Fischfilets
½ rote Zwiebel
6 dünne Scheiben Schinken
1 TL. Thymian
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer
1 TL. Olivenöl
1 frische Zitrone

Zubereitung

VI

Den Thymian fein hacken.
Zwiebel und Zitrone in dünne Streifen schneiden.

Den Fisch mit Thymian, Salz und Pfeffer bestreuen.

Die rote Zwiebel geteilt auf die Filets legen.

Danach jedes Fischfilet mit 3 Scheiben Schinken umwickeln.

Eine Pfanne mit Öl auf mittlere Hitze erwärmen und
den Fisch auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang anbraten.

Mit einer Zitronenscheibe servieren.

Fisch mit Pilzen & Kurkuma

Zutaten

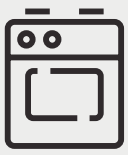
2 Portionen

2 Fischfilets oder Steaks
300 g Pilze

1 TL. Olivenöl
1 EL. frischer Limettensaft
1 TL. gemahlener Kurkuma
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer

Zubereitung

Die Pilze würfeln.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Fischfilets auf das Backpapier oder in eine Auflaufform legen.
Den Fisch gleichmäßig mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln und mit Kurkuma, Pilzen, Salz und Pfeffer bestreuen.

Im Ofen den Fisch für 15 bis 20 Minuten backen.

Gebackener Kabeljau

Zutaten

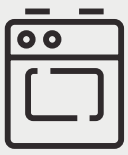
2 Portionen

2 Kabeljaufilets
1 Knoblauchzehe
1 Zucchini

1 TL. Olivenöl
2 EL. Zitronensaft
5 EL. frische Petersilie
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer
½ TL. gemahlener roter Pfeffer
½ TL. italienische Kräuter

Zubereitung

Die Knoblauchzehe und die Petersilie fein hacken.
Den Zucchini in streichholzartige quadratische Stifte schneiden.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

In eine Schüssel Öl, Zitronensaft, Knoblauch, Petersilie, Salz, Pfeffer, roten Pfeffer und Kräuter mischen.

Das Fischfilets auf das Backpapier legen und mit der Zitronen-Petersilien-Mischung bestreichen.

Im Ofen den Fisch für 10 Minuten backen. Das Backblech herausnehmen und mit den Zucchini-Stiften bedecken.

Danach das Backblech wieder in den Ofen schieben und für weitere 10 bis 15 Minuten den Fisch backen.

Zitronen-Dill-Schwertfisch

Zutaten

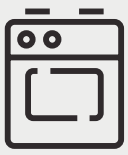
2 Portionen

2 Schwertfischsteaks
½ Süßkartoffel
1 Zitrone

3 TL. Olivenöl
2 EL. frischer Dill
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer
2 EL. frischer Zitronensaft

Zubereitung

Den frischen Dill fein hacken.
Die Süßkartoffel schälen und in dünne Streifen (Pommes) schneiden.
Die Zitrone in Scheiben schneiden zum Granieren.



Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
den Grill auf mittlerer Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Auf beiden Seiten des Schwertfischsteaks eine Mischung aus ½ TL. Öl, Dill, Salz und Pfeffer gleichmäßig einreiben.

Den Schwertfisch auf den Grill oder in eine Auflaufform legen und auf jeder Seite für 4 bis 5 Minuten grillen oder 10 bis 15 Minuten backen.
Aus dem Ofen nehmen, warmhalten und
den Zitronensaft über die Steaks träufeln.

Die Süßkartoffelstreifen zusammen mit dem restlichen Öl auf den Grill legen und für 4 bis 5 Minuten grillen oder 10 bis 15 Minuten backen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Süßkartoffelstreifen und Schwertfischsteaks
mit einer Zitronenscheibe servieren.

Thunfisch Pasteten

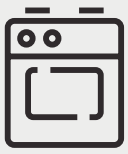
Zutaten

6 - 8 Portionen

1 Süßkartoffel
180 g Dose Thunfisch (eigenem Saft)
30 g Mandelmehl
2 Eier
1 EL. Olivenöl
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden.
Den Thunfisch gut abtropfen.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Süßkartoffel bei mittlerer Hitze in einem abgedeckten Topf mit Wasser für 10 bis 15 Minuten weich kochen.

Das Wasser der Süßkartoffeln abgießen und mit Thunfisch, Mandelmehl, Eiern, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Rührschüssel geben und gut vermischen.

Die Thunfisch-Mischung zu Pastetchen formen und auf das Backpapier legen. Im Backofen für 5 bis 7 Minuten backen oder bis alles durchgegart ist.

Mit Salat servieren.

Weißfisch mit Zwiebel & Brokkoli

Zutaten

6 - 8 Portionen

Aluminiumfolie
2 weiße Fischfilets
1/2 weiße Zwiebel
1/2 Brokkoli
Olivenöl
Prise Paprika
Salz & Pfeffer alles nach Geschmack

Zubereitung

Die Zwiebel klein hacken.
Den Brokkoli in grobe Stücke schneiden.

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Fischfilet in die Mitte eines großen Stückes Aluminiumfolie legen.

Die Hälfte der Zwiebel und den Brokkoli auf das Fischfilet legen und mit Olivenöl, Paprika, Salz und Pfeffer beträufeln.

Die Ränder der Folie vollständig um das Filet zusammenfalten und verschließen. Die Folie auf das Backblech legen.

Vorgang mit dem anderen Fischfilet wiederholen.

Den Fisch 10 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Calamari Crunch

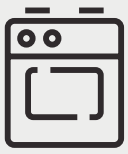
Zutaten

1 Portion

1/2 weiße Zwiebel
130 g Calamari
1 Karotte
4 Rosenkohl
2 EL. Olivenöl
1/8 TL. Salz

Zubereitung

Die Calamari in Ringe schneiden.
Die Karotte und die Zwiebel klein schneiden und den Rosenkohl vierteln.



Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

1 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Calamari hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten anbraten.
Calamari aus der Pfanne nehmen.

Den anderen 1 Esslöffel Olivenöl mit Karotte, Rosenkohl und Salz in die Pfanne geben und wieder erhitzen.

Vor dem Servieren alles zusammen mit den Calamari 3 bis 4 Minuten braten.

Focaccia

VII

Leinsamen Focaccia

Zutaten - Grundrezept

10 - 12 Portionen

500 g Leinsamenmehl oder
250 g Leinsamenmehl und
250 g Mandelmehl
1 Teelöffel Backpulver (nicht Paleo)
oder 2-3 Eiweiß
4 Eier
½ Tasse Wasser
70 ml Olivenöl
Salz (optional)

Zubereitung

Eischnee siehe Hinweis

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle trockenen Zutaten in einer großen Rührschüssel vermischen.
Wasser, Olivenöl und Eier hinzufügen und gut mischen.
Leinsamenmischung auf Backpapier füllen und mit einem Spachtel über die Mischung gehen, um eine gleichmäßige Schicht von etwa 1-1,5 cm dicke zu erhalten.

Backblech in den Ofen schieben und für 20 Minuten backen, bis es gar ist.

HINWEIS:
Statt Backpulver kann auch Eiweiß verwendet werden. Hierzu werden 2-3 Eier getrennt und das Eiweiß schaumig geschlagen, bis sich steife Spitzen bilden. Dann den Eischnee vorsichtig unter die Focaccia-Mischung heben. Dies hilft beim Belüften der Mischung.

Focaccia Beilagen

Um die folgenden Focaccias zuzubereiten, einfach die aufgeführten Zutaten auf das Grundrezept Leinsamen-Focaccia legen, bevor die Focaccia in den Ofen zum backen geschoben wird.

Oliven & getrocknete Tomaten

2 - 3 sonnengetrocknete Tomaten

80 g schwarze Oliven

Kräuter & Salz

Oregano & italienische Kräuter

Salz nach Geschmack

Olive & Rosmarin

80 g schwarze Oliven
Rosmarinblätter entstielt

Salz nach Geschmack

Gebratene Paprika & Zwiebel

4 Scheiben Paprika
gewürfelt und gerösteter

½ weiße Zwiebel
fein gewürfelt

Zwiebel & Pfeffer

1 rote Zwiebel
in dünne Scheiben geschnitten

2 EL. Olivenöl
Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebel und Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne glasieren oder bis sie weich sind. Pfeffer einrühren, bevor er auf die Focaccia gelegt wird.

Focaccia Beilagen

Um die folgenden Focaccias zuzubereiten, einfach die aufgeführten Zutaten auf das Grundrezept Leinsamen-Focaccia legen, bevor die Focaccia in den Ofen zum backen geschoben wird.

Kräuter & Pekannuss

80 g Pekannüsse
1 EL. italienische Kräuter
2 EL. Oregano
2 EL. gemahlener Koriander

Zubereitung

Die Kräuter auf die Focaccia legen und 10 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und die Pekannüsse auf die Focaccia streuen. Das Backblech wieder zurück in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen bis die Focaccia durchgebacken ist.

Tomate & Basilikum

4 EL. Balsamico-Essig
10 rote Kirschtomaten
10 gelbe Kirschtomaten
2 EL. Olivenöl
4 EL. Basilikumblätter
Salz nach Geschmack

Zubereitung

Die Kirschtomaten würfeln und das Basilikum grob hacken.

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut mischen, bevor sie auf Focaccia verteilt werden.

Focaccia Beilagen

Um die folgenden Focaccias zuzubereiten, einfach die aufgeführten Zutaten auf das Grundrezept Leinsamen-Focaccia legen, bevor die Focaccia in den Ofen zum backen geschoben wird.

Speck & Walnuss

6 Scheiben Speck
½ weiße Zwiebel
1 EL. Olivenöl
40 g grob gehackte Walnüsse

Zubereitung

Vom Speck den Fettrand entfernen und den Speck würfeln.
Die Zwiebel fein hacken.

Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Speck und Zwiebel in Öl leicht anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Aus der Pfanne nehmen und auf die Focaccia verteilen und mit Walnüssen belegen.

Sandwich

VIII

Focaccia Sandwiches

Um die folgenden Focaccia-Sandwiches herzurichten, wird ein Stück Focaccia in der Mitte vorsichtig aufgeschnitten und in zwei Hälften geteilt und danach mit den aufgeführten Zutaten zwischen den Focaccia-Scheiben belegt.

Sandwiches können auch 1 bis 2 Minuten lang auf einer Sandwichpresse geröstet werden oder bis sie leicht abgeflacht und durchgewärmt sind.

Hühnchen-Avocado-Salat Sandwich

Zutaten

1 Portion

½ Hühnerbrust
2 EL. gewürfelte Avocado
100 g gehackter Salat
1 kleine Gurke
1 Scheibe Leinsamen-Focaccia

Zubereitung

Hühnchenbrust grillen und in Scheiben schneiden.
Die Avocado in würfel schneiden und den Salat klein schneiden.
Die Gurke in Scheiben schneiden und die Focaccia halbieren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
die Sandwichpresse auf mittlere Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Hühnchen, Avocado, Salat und Gurke auf eine Scheibe Focaccia legen und mit der anderen Scheibe das Sandwich zu klappen.

In der Sandwichpresse 1 bis 2 Minuten rösten.
Im Backofen 10 bis 12 Minuten aufbacken.

Aubergine-Hühnchen Sandwich

Zutaten

1 Portion

½ Hühnerbrust
2 Scheiben Aubergine
5 Oliven
100 g Salat
1 Scheibe Leinsamen-Focaccia

Zubereitung

Das Hühnchen grillen und in Scheiben schneiden.
Die Aubergine in 2 Scheiben schneiden und dann grillen.
Die Oliven entkernen und in Scheiben schneiden.
Den Salat klein schneiden und die Focaccia halbieren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
die Sandwichpresse auf mittlere Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Hühnchen, Aubergine, Oliven und Salat auf eine Scheibe Focaccia legen und mit der anderen Scheibe das Sandwich zu klappen.

In der Sandwichpresse 1 bis 2 Minuten rösten.
Im Backofen 10 bis 12 Minuten aufbacken.

Speck-Pilz-Pesto Sandwich

Zutaten

1 Portion

2 Speckscheiben
100 g geschnittene Pilze
100 g Baby-Spinatblätter
1 Scheibe Leinsamen-Focaccia
1 TL. Pesto

Zubereitung

Die Pilze in Scheiben schneiden.
Die Focaccia halbieren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
die Sandwichpresse auf mittlere Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Speck und Champignons in einer erhitzten Pfanne für 3 bis 4 Minuten anbraten oder bis der Speck leicht knusprig ist. Vom Herd nehmen.

Pesto auf eine Scheibe Focaccia verteilen, dann mit Speck, Pilze, Spinat belegen und mit der anderen Scheibe das Sandwich zu klappen.

In der Sandwichpresse 1 bis 2 Minuten rösten.
Im Backofen 10 bis 12 Minuten aufbacken.

Thunfisch-Salat Sandwich

Zutaten

1 Portion

100 g Dose Thunfischflocken
5 Kirschtomaten
100 g Baby-Spinatblätter
1 Scheibe Leinsamen-Focaccia

Zubereitung

Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen.
Die Kirschtomaten sowie die Focaccia halbieren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
die Sandwichpresse auf mittlere Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Thunfisch, Kirschtomaten und Spinat auf eine Scheibe Focaccia legen
und mit der anderen Scheibe das Sandwich zu klappen.

In der Sandwichpresse 1 bis 2 Minuten rösten.
Im Backofen 10 bis 12 Minuten aufbacken.

Lamm-Kürbis Sandwich

Zutaten

10 Portionen

500 g gehacktes Lamm
1 Zwiebel
500 ml Tomatenkonserven oder
500 ml Tomatennudelsauce
½ Butternusskürbis
150 g Rucola
5 Scheibe Leinsamen-Focaccia
1 EL. Olivenöl
3 EL. gemahlener Kreuzkümmel
3 EL. Salbei
2 EL. italienische Kräuter

Zubereitung

Die Zwiebel und den Butternusskürbis würfeln.
Die Focaccia halbieren.

Den Ofen auf 180 °C Umluft oder
die Sandwichpresse auf mittlere Hitze vorheizen.
Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Öl und Zwiebel bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und dünnsten, bis die Zwiebel gebräunt ist. Das gehackte Lamm hinzufügen und alles anbraten. Das Fleisch klein bröseln, damit keine großen Stücke zurückbleiben.

Kreuzkümmel, Salbei und italienische Kräuter hinzufügen und einige Minute weiter köcheln lassen. Dann die Tomaten hinzugeben und die Hitze reduzieren. Die Pfanne abdecken für 20 bis 30 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Hackfleisch einigen Minuten abkühlen lassen.

Während das Lamm kocht, etwas Wasser bei starker Hitze in einen Topf geben und den gewürfelten Kürbis hinzufügen. Abdecken und 4 bis 5 Minuten kochen lassen oder bis der Kürbis weich ist. Das Wasser abgießen und den Kürbis abkühlen lassen.

Zum Servieren Focaccia-Scheiben auf einen Teller legen und mit gehacktem Lammfleisch belegen, gefolgt von einigen Kürbisstücken und Rucola-Blättern. Zum Schluss mit der anderen Scheibe das Sandwich zu klappen.

Pasta & Nudeln

IX

Hühnchen-Zucchini & Mandelsauce

Zutaten

2 Portionen

Nudeln
1 mittelgroße Zucchini
1/2 Gurke
2 Eier
1 Hühnerbrust
Wasser

Mandelsauce
1 kleine braune Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL. Olivenöl
40 g Mandelbutter
40 g Kokoscreme
1 TL. Salz
Chiliflocken

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.
Die Eier nach dem kochen klein schneiden.
Die Knoblauchzehen und die Zwiebel fein hacken.

Eier kochen bis zur gewünschten Festigkeit.

Hühnerbrust in einem Topf mit Wasser 15 bis 20 Minuten kochen und dann das Hühnchen aus dem Topf nehmen. Wenn das Huhn kühl ist, in Stücke schneiden.

Mandelsauce
Das Öl in eine Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten oder bis sie leicht gebräunt sind.
Mandelbutter, Kokoscreme und Salz unter ständigem Rühren hinzufügen, bis die Sauce eingedickt ist. Vom Herd nehmen und eine gewünschte Menge Chiliflocken einrühren. Leicht abkühlen lassen und überschüssiges Öl entfernen.

Zucchini-Nudeln
2 Minuten in Wasser dämpfen und dann abtropfen lassen.

Zum Servieren Zucchininudeln, Gurkenscheiben, Hühnchen und Ei auf einen Teller legen und die Mandelsauce darüber geben.

Zucchini-Nudeln mit Ei

Zutaten

1 Portion

1 mittelgroße Zucchini
3 Knoblauchzehen
2 Eiern

3 EL. Olivenöl
Chiliflocken
½ TL. Salz
Frische Petersilie

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.
Den Knoblauchzehen fein hacken.

Eier kochen bis zur gewünschten Festigkeit.

Zucchini-Nudeln 2 Minuten in Wasser dämpfen und dann abtropfen lassen.

Knoblauch, Olivenöl, die gewünschte Menge Chiliflocken und Salz bei mittlerer Hitze in eine kleine Pfanne geben und braten, bis der Knoblauch leicht gebräunt ist.

Die Knoblauch-Olivenöl-Mischung, Petersilie und Zucchini-Nudeln miteinander vermengen und mit den gekochten Eiern servieren.

Rote-Beete-Nudel-Krapfen

Zutaten

1 Portion

1 Rote Beete
2 Eier
80 g Mandelmehl
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

Die Rote Beete schälen und mit einem Gemüsespiralschneider in
lange Nudeln schneiden.

Eier, Mandelmehl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel vermengen,
Rote-Beete-Nudeln hinzufügen und gut vermengen.

Genug Öl in eine Pfanne geben, so dass der Boden der Pfanne leicht mit Öl bedeckt ist. Die Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze einstellen.
Mit einer Gabel eine gute Portion Rote-Beete-Nudeln sammeln und zu einer Pastetchen formen.

Das Pastetchen 2 bis 3 Minuten lang braten oder bis es leicht gebräunt ist. Dann das Pastetchen umdrehen und weitere 2 bis 3 Minuten braten oder bis es braun ist und das Ei fest ist.

Die Pastete aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf einen Teller mit einem Papiertuch legen.
Den Vorgang wiederholen, bis alle Rote-Beete-Nudeln verarbeitet sind.

Fleischsuppe mit Zucchini-Nudeln

Zutaten

4 - 6 Portionen

400 g Hackfleisch
1 kg Kürbis
1,5 L Hühner- oder Gemüsebrühe
3 mittelgroße Zucchini
1 TL. Olivenöl
2 EL. Kümmel
½ TL. Salz
½ TL. Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.
Den Kürbis in Würfel schneiden.

Hackfleisch mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer / hoher Hitze und unter ständigem Rühren anbraten, damit das Fleisch kleinkörnig wird.

Danach Kürbis und Kümmel hinzufügen und unter Rühren 2 Minuten kochen lassen.

Brühe hinzufügen, Pfanne abdecken und für 15 bis 20 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis weich ist.

Vom Herd nehmen und Zucchini-Nudeln, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Vor dem Servieren die Nudel-Suppe 3 Minuten abgedeckt ziehen lassen.

Hühnernudelsuppe

Zutaten

2 Portionen

1 mittelgroße Zucchini
500 ml Hühnerbrühe
1 Hühnerbrust
Wasser
Salz

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.

Hühnerbrust in einem abgedeckten Topf mit Wasser 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Hühnchen aus dem Topf nehmen, etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Hühnerbrühe in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zucchini-Nudeln hinzufügen und 1 Minute köcheln lassen. Vom Herd nehmen.

Dann das Huhn und die gewünschte Menge Salz dazu geben und umrühren.

Spaghetti Bolognese

Zutaten

6 - 8 Portionen

2 mittelgroße Zucchini
500 g Hackfleisch
1 weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
425 ml Tomatensauce
1 TL. Olivenöl
2 TL. gemahlener Salbei
2 TL. gemischte Kräuter (Petersilie, Thymian, Oregano)

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.
Die Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehen fein hacken.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie braun sind.

Hackfleisch hinzufügen und ständig umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Wenn das Hackfleisch gebräunt ist, Salbei und gemischte Kräuter hinzufügen und 2 Minuten weiter kochen lassen.

Tomatennudelsauce hinzufügen, Pfanne abdecken und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen.

Zucchini-Nudeln 2 Minuten in Wasser dämpfen und dann abtropfen lassen.

Zum Servieren Sauce über Zucchini-Nudeln geben.

Chinesische Nudeln

Zutaten

2 Portionen

2 mittelgroße Zucchini
3 Eier
3 Speckscheiben
200 g Pilze
1 roter Paprika
1 EL. Sesamöl
1 TL. Curry Pulver
1 EL. Tamari Sojasauce (nicht Paleo)
oder ½ TL. Salz (optional)

Zubereitung

Die Zucchini mit einem Gemüsespiralschneider in lange Nudeln schneiden.
Fett von den Speckscheiben entfernen.
Die Pilze und die Paprika klein würfeln.

Eier in eine Rührschüssel geben und verquirlen. Das Ei in eine mit Backpapier ausgelegte Pfanne bei mittlerer Hitze gießen und für 4 bis 5 Minuten braten oder bis es gar ist. Das Ei aus der Pfanne nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Eier-Omelett rollen und in dünne Bänder schneiden.

Die Pilze in eine mit kochendem Wasser gefüllte Schüssel geben. Abdecken und 2 Minuten ruhen lassen. Die Pilze abtropfen lassen und alles überschüssige Wasser entfernen.

Die Pfanne wieder auf mittlere / hohe Hitze erwärmen, Öl und Speck hinzufügen und braten bis der Speck braun, aber nicht knusprig ist.

Pilze, Pfeffer, Tamari-Sojasauce / Salz und Curry hinzufügen und gut umrühren. Eierbänder hinzufügen und vom Herd nehmen.

Zucchini-Nudeln 2 Minuten in Wasser dämpfen und dann abtropfen lassen. Nudeln auf einen Teller geben und die Speck-Pilz-Mischung dazu geben.

Dessert

x

Blaubeer-Birnen-Streusel

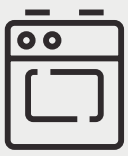
Zutaten

4 - 6 Portionen

5 Birnen
300 g gefrorene Blaubeeren
60 g Mandelmehl
10 Datteln
1 EL. Wasser
30 g Walnüsse, gehackt
1 EL. gemischtes Gewürz
4 EL. frischer Zitronensaft
1 EL. Honig
2 EL. Pfeilwurzmehl

Zubereitung

Die Birnen schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.



Backofen auf 180 °C vorheizen.

In einem Top auf niedrige bis mittlere Hitze die Birnenscheiben, gemischte Gewürze, Zitronensaft und Honig zusammenfügen. Abdecken und 10 Minuten unter regelmäßigem Rühren kochen lassen.

Pfeilwurzel und Wasser unter Rühren zu den Birnen hinzugeben, bis die Birnen bedeckt sind. Blaubeeren hinzufügen und für 5 Minuten unter ständigem Rühren die Blaubeeren auftauen lassen und bis die Sauce gleichzeitig eingedickt ist. Vom Herd nehmen.

Mandelmehl, Datteln und Wasser in eine Küchenmaschine geben und gut vermischen. Die Mischung in eine Schüssel geben und die Walnüsse unterrühren.

Birnen-Blaubeer-Soße in eine Auflaufform geben und mit der Mandelstreuselmischung belegen.

Die Auflaufform 15 bis 20 Minuten im Ofen backen oder bis die Oberseite goldbraun ist.

Rhabarber-Erdbeer-Streusel

Zutaten

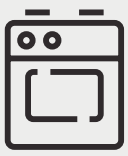
2 - 4 Portionen

1 Bund Rhabarber
100 g Erdbeeren
300 ml Wasser
2 EL. Honig
2 EL. Pfeilwurzelmehl
1 EL. gemahlener Ingwer
1/16 TL. gemahlener Muskatnuss
Zimt & Piment

Streusel
2 EL. Honig
½ TL. Vanille-Essenz
60 g Mandelmehl
30 g Mandelblättchen

Zubereitung

Blätter vom Rhabarber entfernen, Ende abschneiden und in kleine Stücken schneiden.
Blüte von den Erdbeeren entfernen und vierteln.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die einzelnen Löcher einer Muffinschale (oder ähnlichem) mit Backpapier auslegen.

Einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, 240 ml Wasser, Rhabarber, Erdbeeren und Honig hinzufügen, abdecken und für 5 bis 8 Minuten köcheln lassen oder bis der Rhabarber und die Erdbeeren sehr zart sind. Vom Herd nehmen und Ingwer, Muskatnuss, Zimt und Piment hinzufügen und gut mischen.

In einer kleinen Schüssel die restlichen 60 ml Wasser und Pfeilwurzelmehl hinzufügen und umrühren, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Danach zur Rhabarbermischung geben und 1 Minute rühren oder bis die Mischung eingedickt ist.

Streusel
Alle Streuselzutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Rhabarbermischung in einzelne ofenfeste Servierschalen geben und mit dem Streusel belegen.
Im Ofen 10 bis 15 Minuten backen oder bis der Streusel goldbraun ist.

Nuss-Wirbel

Zutaten

4 - 6 Portionen

30 g ungesalzene Mandeln
30 g ungesalzene Cashewnüsse
30 g ungesalzene Walnüsse
Nüsse für die Textur (optional)
4 EL. Rosinen
10 Datteln
1/16 TL. Zimt
Muskatnuss & Piment

Zubereitung

Datteln 30 Sekunden lang in der Mikrowelle (oder im Ofen) erhitzen, damit sie weich und einfacher zu verwenden sind.

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer geben und vermischen. Einige zusätzliche gehackte Nüsse hinzugeben, um einen Crunch-Effekt zu erzeuge - falls gewünscht.

Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegten Schale geben, um eine Anhaftung zu verhindern.

Einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen aus der Schale nehmen und in Stangenformen schneiden.

Mandel-Honig-Kekse

Zutaten

6 - 8 Portionen

700 g Mandeln
200 g Honig

Zubereitung

Backofen auf 120 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Mandeln in eine Küchenmaschine geben und 20 Sekunden lang mixen oder bis die Mandeln grob gemahlen sind.

Die gemahlenen Mandeln in eine Schüssel geben und Honig hinzufügen und gut vermischen.

Die Mandelmischung zu Kugeln rollen und auf das Backblech legen.
Die Kugeln obenauf leicht nach unten drücken, damit sie oben glatt werden.

Die Kekse 10 Minuten lang im Ofen backen oder bis sie leicht gebräunt sind.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Kokosnuss-Makronen

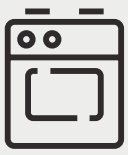
Zutaten

6 - 8 Portionen

3 große Eier
50 ml Honig
280 g Kokosraspeln
60 g Mandelmehl

Zubereitung

Die Eier trennen.
Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Honig, Kokosraspeln und Mandelmehl vorsichtig unter den Eischnee heben.

1-2 EL. Mischung pro Makrone auf das Backpapier legen.

Bei mittelgroßen Makronen 15 Minuten und
bei größeren Makronen 18 Minuten im Ofen backen.

Schokoladen-Makronen

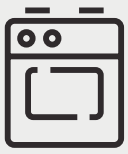
Zutaten

6 - 8 Portionen

3 große Eier
45 ml Honig
50 g gehackte Walnüsse
100 g Kokosraspeln
60 g Mandelmehl
3 EL. Kakaopulver

Zubereitung

Die Eier trennen.
Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Honig, Kakaopulver, Walnüsse, Kokosnussflocken- und Mandelmehl vorsichtig unter den Eischnee heben.

1-2 EL. Mischung pro Makrone auf das Backpapier legen.

Bei mittelgroßen Makronen 15 Minuten und
bei größeren Makronen 18 Minuten im Ofen backen.

Kokos-Walnuss-Makronen

Zutaten

6 - 8 Portionen

3 große Eier
45 ml Honig
50 g gehackte Walnüsse
100 g Kokosraspeln
60 g Mandelmehl

Zubereitung

Die Eier trennen.
Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Backblech mit Backpapier auslegen.

Honig, Walnüsse, Kokosnuss- und Mandelmehl vermischen und vorsichtig unten den Eischnee heben.

1-2 EL. Mischung pro Makrone auf das Backpapier geben.

Bei mittelgroßen Makronen 15 Minuten und
bei größeren Makronen 18 Minuten backen oder bis sie hellbraun sind.

Vor dem Servieren abkühlen lassen.

Karotten-Mandel-Torte

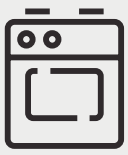
Zutaten

6 - 8 Portionen

5 Eier
2 TL. Zitronenschale
1 Karotte
350 g Mandelmehl
100 ml Honig
3 EL. Pfeilwurzelmehl
20 g Pinienkerne

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben. Die Zitronenschale abreiben.
Die Karotte schälen, fein reiben und die Flüssigkeit ausdrücken.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

Eigelb und Honig in einer großen Schüssel mit einem elektrischen Rührgerät schlagen, bis sie blass, dick und cremig sind. Danach Zitronenschale, Karotte, Mandelmehl und Pfeilwurzelmehl unterheben.

Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Karottenmischung heben.
Die Mischung dann in die vorbereitete Kuchenform gießen.

Im Ofen 20 Minuten backen und dann die Pinienkerne auf den Kuchen streuen.
Die Kuchenform erneut in den Backofen schieben und weitere 20 bis 25 Minuten backen. Kuchen für 10 Minuten in der Form abkühlen lassen.

Auf einen Teller legen und warm oder kalt servieren

Zitronentörtchen

Zutaten

4 - 6 Portionen

Gebäck
200 g Mandelmehl
3 EL. frischer Zitronensaft
4 Datteln

Füllung
6 EL. frischer Zitronensaft
1 Zitrone
1 EL. Honig
2 Eier

Zubereitung

Die Zitronenschale abreiben.

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Die einzelnen Löcher einer Muffinschale (oder ähnlichem) mit Backpapier auslegen.

Alle Gebäckzutaten in einen Mixer geben und gut vermischen.
Die Gebäckmischung fest in den Boden der Muffinform drücken und die Seiten hoch drücken, damit eine Schale entsteht.

Im Ofen 10 bis 12 Minuten backen oder bis das Gebäck leicht gebräunt ist.
Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Füllung
Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in einen Topf geben und bei schwacher Hitze 2 Minuten köcheln lassen. In einer Schüssel die Eier gut schlagen und die geschlagenen Eier langsam unter kräftigem Rühren in die kochende Flüssigkeit geben, bis sie glatt und eingedickt sind. Füllung leicht abkühlen lassen.

Wenn das Gebäck abgekühlt ist und die Füllung auf eine warme Temperatur reduziert ist, langsam mit einem Löffel die Füllung in jede einzelne Torte geben.

Törtchen in den Kühlschrank stellen, nach dem Abkühlen vom Tablett nehmen und servieren.

Apfelkuchen

Zutaten

2 - 4 Portionen

Gebäck
40 g Walnüsse
200 g Mandelmehl
20 g Sonnenblumenkerne
200 g Datteln

Füllung
60 ml frischer Zitronensaft
280 ml Wasser
80 ml frischer Orangensaft
2 EL. Honig
½ TL. gemahlener Zimt
½ TL. Piment
¼ TL. gemahlene Nelken
3 große grüne Äpfel

Zubereitung

Bei den Datteln die Samen entfernen.
Äpfel entkernen und in kleine dünne Scheiben schneiden.

Eine 22 cm-Tortenform mit Backpapier auslegen.

Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Datteln in einer Küchenmaschine geben. 30 bis 40 Sekunden lang auf Hochtouren zerkleinern bis die Mischung eine grobe Textur ergibt.

Die Gebäckmischung gleichmäßig auf den Boden und den Seiten der Tortenform drücken.
Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

Füllung
Alle Füllungsbestandteile bei mittlerer Hitze in einen Topf geben und für 8 bis 10 Minuten köcheln lassen oder bis die Äpfel zart sind.
Die Apfel-Mischung aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
Wenn die Äpfel-Füllung kühl ist, dann über das Gebäck gießen und die Apfel-Scheiben dekorativ anordnen.

Kokosnuss & Limettenpudding

Zutaten

4 Portionen

250 ml Kokosmilch
120 ml Wasser
4 Eier
30 g Kokosraspeln
1 EL. Honig
1 Limette
2 EL. frischer Limettensaft
1 Vanilleschote oder
1 TL. Vanilleessenz

Zubereitung

Die Kokosraspeln in einer Pfanne rösten.
Die Limettenschale abreiben.

Backofen auf 160 °C vorheizen.

Kokosmilch, Wasser, Honig, geriebene Limette und Limettensaft in einen Topf geben und 1 Minute bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In eine Schüssel die Eier einige Minuten schlagen, dann langsam zu der heißen Kokosmilchmischung geben und ständig Rühren, um eine glatte Konsistenz zu erzielen.

Puddingmischung in 4 einzelne Auflaufformen teilen und dann in eine tiefe Auflaufform stellen. Kochendes Wasser in die große Auflaufform geben, so dass die 4 kleinen Formen auf halber Höhe bedeckt sind.
Im Ofen 30 bis 40 Minuten backen oder bis der Pudding fest ist.

Auf Raumtemperatur abkühlen lassen, dann den Pudding in den Kühlschrank stellen. 6 Stunden oder über Nacht abkühlen lassen.

Mit gerösteter Kokosraspeln servieren.

Beeren-Limette-Pudding

Zutaten

2 Portionen

80 g Beeren (nach Wahl)
2 Eier
½ Zitrone
1 TL. Honig
120 ml Kokosmilch
1 TL. Honig

Zubereitung

Die Eier gut schlagen.
Die Zitrone entsaften und die Zitronenschale abreiben.

Für den Pudding Zitronensaft, Zitronenschale, Honig und Kokosmilch in einem Topf erhitzen, bis der Siedepunkt erreicht ist.

Nun die geschlagenen Eier langsam unter kräftigem Rühren hinzufügen, bis der Pudding eingedickt ist. Vom Herd nehmen.

Leicht abkühlen lassen und mit den Beeren servieren.

Obst-Nuss-Soufflé

Zutaten

4 Portionen

100 g Mandelmehl
120 g Ananas
1 Apfel
4 Eiweiß

Zubereitung

Ananas schälen und klein schneiden.
Den Apfel schälen, entkernen und auch klein schneiden.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Ananas und den Apfel in eine Küchenmaschine geben und pürieren, bis sie dick sind und eine leichte, cremige Textur haben. Das Püree in eine Schüssel geben und gemahlene Mandeln unterheben.

In einer separaten Schüssel das Eiweiß schlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Das Eiweiß vorsichtig unter die Mandelmischung heben.

Mandelmischung in 4 einzelne Auflaufformen teilen und dann in eine tiefe Auflaufform stellen. Kochendes Wasser in die große Auflaufform geben, so dass die 4 kleinen Formen auf halber Höhe bedeckt sind.
Im Ofen 20 bis 30 Minuten backen.

Sofort servieren.

Zitronen-Soufflé

Zutaten

2 Portionen

120 ml frischer Zitronensaft
1 Zitronenschale
3 Eier
180 ml Kokosmilch
2 EL. Honig

Zubereitung

Saft aus der Zitrone pressen und Zitronenschale reiben.
Die Eier trennen.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

In eine Schüssel Zitronensaft, Zitronenschale, Honig, Eigelb und Kokosmilch mischen.

In einer separaten Schüssel das Eiweiß schlagen, bis sich steife Spitzen bilden. Das Eiweiß vorsichtig unter die Zitronenmischung heben.

Zitronenmischung in 2 einzelne Auflaufformen teilen und dann in eine tiefe Auflaufform stellen. Kochendes Wasser in die große Auflaufform geben, so dass die 2 kleinen Formen auf halber Höhe bedeckt sind.
Im Ofen 20 bis 30 Minuten backen oder bis ein in das Soufflé eingesetzter Spieß sauber herauskommt.

Sofort servieren.

Blaubeer-Sorbet

Zutaten

4 - 6 Portionen

½ mittlere Banane
50 ml Kokosmilch
400 g Blaubeeren
1 Eiweiß
1½ EL. Honig

Zubereitung

Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.

Mit einem elektrischen Mixer Blaubeeren, Bananen, Kokosmilch und Honig gut vermischen.

Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Blaubeermischung heben, dann in einen Eisbehälter / Gefrierschrank geben und ca. 6 Stunden oder über Nacht einfrieren, bis es fest ist.

Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Mango & Passionsfrucht-Sorbet

Zutaten

4 - 6 Portionen

1 große Mango
1 Eiweiß
2 Passionsfrucht
1 EL. Honig

Zubereitung

Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.
Mango schälen und würfeln.

Mango, Passionsfrucht und Honig in einem elektrischen Mixer zu einer cremigen Textur mixen.

Die Mangomischung vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben.

Die Mischung in einen Eisbehälter / gefrierfesten Behälter gießen.

Für ca. 6 Stunden oder über Nacht die Mischung einfrieren, bis sie fest ist.

Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Kokosnuss-Sorbet

Zutaten

4 - 6 Portionen

40 g Kokosraspeln
1 Eiweiß
500 ml Kokosmilch
1 EL. Honig

Zubereitung

Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.
Die Kokosraspeln bei schwacher Hitze in eine Pfanne leicht geröstet.

Die Kokosmilch und den Honig in einem elektrischen Mixer mischen und die Mischung unter das geschlagene Eiweiß heben. Dann die Hälfte der gerösteten Kokosraspeln untermischen.

In einen Eisbehälter / gefrierfesten Behälter gießen und ca. 6 Stunden oder über Nacht einfrieren, bis sie fest sind.

Zum Servieren das Sorbet in Scheiben schneiden und mit den restlichen Kokosraspeln dekorieren.

Rhabarber-Orangen-Sorbet

Zutaten

4 - 6 Portionen

250 ml frischer Orangensaft
5 Stiele frischer Rhabarber
1 Eiweiß

1 Vanilleschote oder
½ TL. Vanille Essenz
1 EL. Honig

Zubereitung

Das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.
Die Blätter vom Rhabarber entfernt, das Enden abschneiden und in kurze Stücke schneiden.

Orangensaft, Rhabarber, Vanille und Honig in einen Topf geben, abdecken, auf mittlere Hitze stellen und für 4 bis 6 Minuten kochen lassen oder bis der Rhabarber zart ist und auseinanderfällt.
Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Wenn die Rhabarbermischung abgekühlt ist, in einen elektrischen Mixer geben und glatt rühren. Danach vorsichtig unter das geschlagene Eiweiß heben.

Die Mischung in einen Eisbehälter / gefrierfesten Behälter gießen und für ca. 6 Stunden oder über Nacht einfrieren, bis die Mischung fest ist.

Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Orange & Limetten-Eis

Zutaten

2 - 4 Portionen

500 ml frischer Orangensaft

2 EL. frischer Limettensaft

Zubereitung

Den Orangensaft und den Limettensaft miteinander mischen.

Die Mischung in einen Eisbehälter / gefrierfesten Behälter geben und für 2 Stunden gefrieren lassen.

Die Mischung mit einer Gabel in Kristalle brechen und wieder in den Gefrierschrank stellen. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatisiertem Crushed Ice gefüllt ist.

Jetzt kann das Eis serviert werden.

Nussige Bananen-Pops

Zutaten

3 Portionen

1 große Banane
3 Eisstangen

Lieblingsnussbutter oder
Nüsse (Mandelbutter oder grob
gehackte Pekannüsse, Walnuss)

Zubereitung

Banane schälen und in 3 Stücke schneiden.

Die Bananenstücke auf die einzelnen Eisstangen legen.
Die Hälfte der Banane mit Mandelbutter bedecken oder
in gehackten Nüssen einrollen.

Die nicht bedeckte Seite der Banane auf einen mit Backpapier
ausgelegten Teller legen.

Vor dem Servieren 6 Stunden oder über Nacht einfrieren.

Schokolade

XI

Schokoladen-Kokos-Kuchen

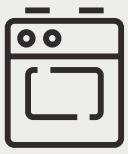
Zutaten

6 - 8 Portionen

3 Eier
40 ml Kokosmilch
80 g Kakaopulver
120 g Kokosmehl
40 ml Walnussöl
40 ml Honig
1 TL. Vanilleschoten

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

In eine Rührschüssel alle Zutaten, einschließlich der drei Eigelb, gut vermischen. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterheben.

Die Kuchenmischung in eine vorbereitete Kuchenform gießen und für 25 bis 30 Minuten im Ofen backen oder bis der Kuchen gar ist.

Den Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen und dann auf einen Teller stellen.

Fruchtkebabs mit Schokolade

Zutaten

2 - 4 Portionen

4-6 Holzspieße
1 Orange
1 grüner Apfel
1 Stück Melone
50 g dunkle Schokolade
1 EL. Kokoscreme
60 ml Wasser
40 ml Olivenöl
60 ml Honig

Zubereitung

Orange schälen und das Fleisch würfeln.
Apfel entkernen und in Würfel schneiden.
Melone entkernen und das Fleisch würfeln.

Schokolade in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen.
Nach dem Schmelzen die Kokoscreme und das Wasser einrühren.
Vom Herd nehmen und in eine Servierschüssel geben.

4 bis 5 Fruchtstücke auf einen Spieß fädeln.

Obstspieße mit der Kokosnussschokoladen-Dip-Sauce servieren.

Schokoladen-Kokos-Vanillepudding

Zutaten

3 Portionen

500 ml Kokosmilch
3 Eier
100 g Schokolade
1 EL. Honig

Zubereitung

Die Schokolade grob reiben.

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Puddingmischung in 3 einzelne Auflaufformen teilen und dann in eine tiefe Auflaufform stellen. Kochendes Wasser in die große Auflaufform geben, so dass die 3 kleinen Formen auf halber Höhe bedeckt sind.

Im Ofen 30 bis 40 Minuten backen oder bis der Pudding fertig ist.

Test:
Einen Spieß in die Mitte des Puddings stecken. Wenn er sauber herauskommt, dann ist der Pudding gar.

Schokoladen-Orangen-Kuchen

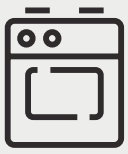
Zutaten

6 - 8 Portionen

3 Eier
450 g Mandelmehl
100 g Kakaopulver
1 Orange
40 ml Olivenöl
60 ml Honig

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.
Orange auspressen und die Schale raspeln.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

Eigelb, Öl und Honig in eine Schüssel mit einem elektrischen Rührgerät cremig rühren, bis sie leicht und locker sind. Mandelmehl, Kakaopulver, Orangenschale und Orangensaft hinzufügen und gut mischen.

Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Schokoladenorangenmischung heben und die Kuchenmischung in eine Backform geben.

Im Ofen 50 bis 60 Minuten backen oder bis es gar ist.

Test:
Einen Spieß in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn er sauber herauskommt, dann ist der Kuchen gar.

Schokoladen-Kaffee-Kuchen

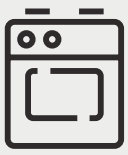
Zutaten

6 - 8 Portionen

3 Eier
100 g dunkle Schokolade
2 EL. stark gebrühter schwarzer Kaffee
40 g Kakaopulver
20 g Mandelmehl
2 EL. Honig
60 ml Öl

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen,
so dass sich steife Spitzen ergeben.



Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und
mit Backpapier auslegen.

Schokolade in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Die Schokolade in eine Rührschüssel gießen und mit Öl und Kaffee vermengen.

Kakaopulver, Eigelb, Honig und Mandelmehl hinzufügen und gut mischen.

Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unter die Schokoladenmischung heben.
Die Schokoladenmischung in die Kuchenform gießen.

Im Ofen 40 bis 45 Minuten backen oder bis der Kuchen gar ist.

Test:
Einen Spieß in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn er sauber herauskommt, dann ist der Kuchen gar.

Kuchen abkühlen lassen und zum Servieren mit Kakaopulver bestäuben.

Warmer Schokoladenkuchen

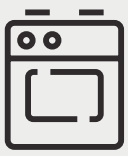
Zutaten

6 - 8 Portionen

5 Eier
40 ml Ahornsirup
160 ml Walnussöl
100 g dunkle Schokolade
200 g Mandelmehl
1 TL. 100% Vanilleextrakt

Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen, so dass sich steife Spitzen ergeben.



Backofen auf 200 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

In einer großen Rührschüssel Öl, Ahornsirup und Eigelb cremig rühren, bis sie leicht und locker sind.

Die Schokolade in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und zu der Crememischung mit Vanilleextrakt und Mandelmehl geben und alles gut vermischen.

Dann die erst Hälfte des geschlagenen Eiweißes zu der Schokoladenmischung geben und vorsichtig unterheben. Danach das restliche Eiweiß hinzufügen und unterheben. Die Mischung in die Kuchenform gießen.

Im Ofen für 10 Minuten backen, danach bei reduzierter Hitze 160 °C für weitere 4 bis 5 Minuten backen.

Test:
Einen Spieß in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn er sauber herauskommt, dann ist der Kuchen gar.

Vor dem Servieren 5 Minuten abkühlen lassen.

Bananen-Schokoladen-Kuchen

Zutaten

6 - 8 Portionen

2 Eier
200 g Mandelmehl
50 g Kakaopulver
3 Bananen
60 ml Olivenöl
60 ml Honig

Zubereitung

Fleisch der Banane pürieren.

Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine tiefe runde 20 cm-Kuchenform einfetten und mit Backpapier auslegen.

In einer großen Rührschüssel Öl, Honig und Eier cremig rühren, bis sie leicht und locker sind. Danach Mandelmehl, Kakaopulver und Bananen hinzufügen und gut vermischen.

Die Bananenkuchenmischung in die Kuchenform gießen.

Im Ofen 50 bis 60 Minuten backen oder bis der Kuchen gar ist.

Test:
Einen Spieß in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn er sauber herauskommt, dann ist der Kuchen gar.

Schokoladen-Kokosnuss-Riegel

Zutaten

4 - 6 Portionen

150 g Mandeln
3 EL. getrocknete Kokosnuss oder
frisch geriebene Kokosnuss
120 g Walnüsse
3 EL. Kakaopulver
10 Datteln

Zubereitung

Getrocknete Datteln für 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, damit sie weich und leichter zu mischen sind.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mischen.

Die Mischung in ein mit Backpapier ausgelegtes Schüssel legen und andrücken. Somit wird ein Anhaften verhindert.

Einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen aus der Schale nehmen und in Stangenformen schneiden.

Kakao-Nuss-Riegel

Zutaten

4 - 6 Portionen

80 g Mandeln
120 g Cashewnüsse
80 g Walnüsse
3 EL. Kakaopulver
18 Datteln

Zubereitung

Getrocknete Datteln für 30 Sekunden in der Mikrowelle erhitzen, damit sie weich und leichter zu mischen sind.

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder einem Mixer mischen.

Die Mischung in ein mit Backpapier ausgelegtes Schüssel legen und andrücken. Somit wird ein Anhaften verhindert.

Einige Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen.

Nach dem Abkühlen aus der Schale nehmen und in Stangenformen schneiden.

Pancakes

XII

Pancakes

Zutaten

4 - 6 Portionen

3 Eier
100 ml Mandelmilch
200 g Mandelmehl
1 TL. Backpulver
1 EL. Honig
2 EL. Kokosöl

Zubereitung

Eier und Mandelmilch in eine Rührschüssel füllen und verquirlen.

Mandelmehl und Backpulver mischen, zufügen und unterrühren. Honig kurz unterrühren. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten quellen lassen.

1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Kelle Teigportion in die Pfanne geben und die Pancakes darin backen, bis die Ränder leicht goldbraun werden.

Pancakes dann wenden und zu Ende backen.
Auf die gleiche Weise aus dem restlichen Teig weitere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup, Mandel- oder Cashewkernmus servieren.

Pancakes mit Mandelsplitt

Zutaten

4 - 6 Portionen

3 Eier
100 ml Mandelmilch
200 g Mandelmehl
30 g Mandelsplitt
1 TL. Backpulver
1 EL. Honig
2 EL. Kokosöl
1TL. Mandelmus

Zubereitung

Eier und Mandelmilch in eine Rührschüssel füllen und verquirlen.

Mandelmehl und Backpulver mischen, zufügen und unterrühren. Honig, Mandelmus und Mandelsplitt kurz unterrühren. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Minuten quellen lassen.

1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Kelle Teigportion in die Pfanne geben und die Pancakes darin backen, bis die Ränder leicht goldbraun werden.

Pancakes dann wenden und zu Ende backen.
Auf die gleiche Weise aus dem restlichen Teig weitere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup oder Honig servieren.

Bananen-Pancakes & Erdbeersauce

Zutaten

4 - 6 Portionen

2 Bananen
4 Eier
2 EL. Kokosöl

Erdbeersauce:
8 Erdbeeren
1 Prise Vanille
4 EL. Kokosmilch

Zubereitung

Pancakes
Bananen und Eier in einem Mixer cremig rühren.
1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Kelle Teigportion in die Pfanne geben und die Pancakes darin backen, bis die Ränder leicht goldbraun werden.

Pancakes dann wenden und zu Ende backen.
Auf die gleiche Weise aus dem restlichen Teig weitere Pancakes backen.

Erdbeersauce
Alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer Sauce pürieren.
Je nach gewünschter Konsistenz Kokosmilch zugeben.

Kurz vor dem Servieren die Erdbeersauce über die Pancakes gießen.

Smoothie

XIII

Ananas-Mango-Smoothie

Zutaten

Portionen

1 Beutel Früchtetee
(z.B. Zitronenmelisse, Sanddorn)
50 g Ananasfruchtfleisch
50 g Mangofruchtfleisch
1 Stiel Minze
1 Maracujafleisch

3 Eiswürfel

Zubereitung

Ananas und Mango in Stücke schneiden.
Minze abspülen, Blättchen abzupfen.
Maracuja aufschneiden, mit einem Löffel das Innere herauskratzen.

Früchtetee mit 50 ml kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung ziehen lassen.

Früchte, Minze, Eiswürfel und das leicht abgekühlte Teekonzentrat in den Mixer geben und alles gut pürieren.

Maracujafleisch zum Smoothie geben und servieren.

Orangen-Pfirsich-Smoothie

Zutaten

2 Portionen

1 Orange
1 Süßkartoffel
1 Pfirsich
2 cm Ingwer
1 TL. Kurkuma

Zubereitung

Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Den Pfirsich entkernen.
Die Orange schälen und den Ingwer schälen und hacken.

Die Süßkartoffel für 15 Minuten im Wasser kochen.

Alle Zutaten in einem elektrischen Mixengeben und alles gut pürieren.

Avocado-Bananen-Smoothie

Zutaten

2 Portionen

1 Avocado
1 Banane
1 Handvoll Spinat
300 ml Wasser

Zubereitung

Avocado halbieren, entkernen, klein schneiden und die Schale entfernen.
Banane schälen und klein schneiden.
Spinat waschen und klein schneiden.

Alle Zutaten in einem elektrischen Mixengeben und alles gut pürieren.

Heidelbeeren-Kiwi-Smoothie

Zutaten

1 Portion

75 g Heidelbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
½ Sharonfrucht
½ Kiwi
2 Softaprikosen
1 EL gemahlene Mandeln

Zubereitung

Heidelbeeren waschen und verlesen
(tiefgefrorene einfach in den Mixer geben).
Sharonfrucht und Kiwi schälen und in Stücke schneiden.
Softaprikosen entkernen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten in den Mixer geben, 100 ml Wasser zufügen
und alles geschmeidig pürieren.

Melonen-Tomaten-Smoothie

Zutaten

1 Portion

140 g Wassermelone
2 kleine Tomaten
2 Stiele Koriander
Chiliflocken
2 Eiswürfel
1 Spritzer Zitrone

Zubereitung

Melonenfruchtfleisch entkernen und in Stücke schneiden.
Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und häuten.
Koriander abspülen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und geschmeidig pürieren.

Falls der Smoothie zu fest sein sollte, einen weiteren Eiswürfel zugeben.

Eiskalt genießen.

Inhalt

Haftungsausschluss 2
Impressum 3
Paleo - Der gesündere Lebensstil 4

Frühstück

Bullet Proof Coffee 7
Guten Morgen Tee 8
Rührei mit Pilzen & Pinienkernen 9
Rührei mit Basilikum & Walnüssen 10
Rührei mit Räucherlachs & Avocado 11
Rührei mit Spinat 12
Rührei mit Lachs & Zucchini 13
Gurke gefüllt mit Rührei 14
Rührei mit Gemüse 15
Süßes Rührei 16
Gekochte Eier mit Speck & Spargel 17
Gemüse Pasteten 18
Schoko-Müsli 19
Müsli mit Früchten 20
Müsli 21
Frühstücksbrei mit Früchten 22
Kokos Porridge 23

Dips & Snacks

Avocado-Tomaten-Salsa 25
Knoblauch-Tahini Dip 26
Rucola Pesto 27
Gebackenes Gemüse mit Orange 28
Knoblauchpilze mit Speck 29

In Essig eingelegte Eier 30
Gebackene Gemüsechips 31
Ratatouille 32
Blumenkohl Pilaw 33
Brokkoli im Speckmantel 34
Gurken-Hot Dog 35
Fleischbällchen 36
Kräcker mit Sesam 37
Kräcker mit frischem Knoblauch 38
Kürbis Püree 39
Baba Ganoush Püree 40
Süßkartoffelchips mit Chili 41
Tomaten-Pistazien-Aufstrich 42
Gerösteter Blumenkohl 43
Zucchini Fleischbällchen 44
Thunfisch - Bällchen 45

Omeletts

Gemüse-Omelett 47
Pilz-Speck-Omelett 48
Rosinen-Omelett 49
Lachs Omelett mit Dillmayonnaise 50
Nussiges Gemüse-Omelett 51
Spargel-Omelett 52
Lauch-Speck-Omelett 53
Süßes Omelett 54
Zucchini Omelett 55
Hühner Omelett - Thailändisch 56
Süßkartoffel-Spinat Omelett 57

Salate

Beilagen-Salat 59
Eier-Salat 60
Thunfisch in Sesam mit Salat 61
Thunfischsalat 62
Hühnerbrust-Salat 63
Hühnchen Fleisch-Salat 64
Orangen-Tahini-Kohlsalat 65
Speck-Eier-Salat 66
Hühnchen-Tomaten-Salat 67
Süßkartoffel-Speck-Salat 68
Süßkartoffel-Hühnchen-Salat 69
Hühnchen-Kohl-Salat 70
Gelber Kürbissalat mit Hühnchen 71
Kürbis-Butternuss-Pilzsalat 72
Rotkohlsalat 73
Hühnchen-Obst-Salat 74
Fleischbällchen Salat 75

Suppen

Tomaten-Suppe mit Basilikum 77
Tomaten-Suppe mit Speck 78
Fenchel-Spinat-Suppe 79
Hühnchen Suppe 80
Kürbis-Suppe mit Dill 81
Karotten-Suppe mit Lauch 82
Möhren-Suppe mit Ingwer 83
Brokkolisuppe 84
Blumenkohlsuppe mit Kukuma 85
Spargel-Lauch-Suppe 86

Minestrone mit Fleischbällchen 87
Zucchini-Süßkartoffel-Suppe 88

Fleisch & Fisch

Fleischbällchen mit Tomatensauce 90
Gulasch mit Pilzen 91
Rindfleisch mit Cashewnüssen 92
Herzhafter Hackbraten 93
Lamm mit Speckbällchen 94
Lammspieß mit Pilzen 95
Chili-Knoblauch-Hühnchen-Spieß 96
Südländischer Hühnchen-Spieß 97
Kokosnuss-Curry-Hühnchen 98
Macadamia-Hühnchen 99
Süß-gebackenes Schweinefleisch 100
Gefüllte Auberginen 101
Tomaten-Mandelfisch 102
Fisch-Pastete mit Pinienkerne 103
Mit Schinken umwickelter Fisch 104
Fisch mit Pilzen & Kurkuma 105
Gebackener Kabeljau 106
Zitronen-Dill-Schwertfisch 107
Thunfisch Pasteten 108
Weißfisch mit Zwiebel & Brokkoli 109
Calamari Crunch 110

Focaccia

Leinsamen Focaccia 112
Focaccia Beilagen 113
Focaccia Beilagen 114
Focaccia Beilagen 115

Sandwich

Focaccia Sandwiches 117
Hühnchen-Avocado-Salat Sandwich 117
Aubergine-Hühnchen Sandwich 118
Speck-Pilz-Pesto Sandwich 119
Thunfisch-Salat Sandwich 120
Lamm-Kürbis Sandwich 121

Pasta & Nudeln

Hühnchen-Zucchini & Mandelsauce 123
Zucchini-Nudeln mit Ei 124
Rote-Beete-Nudel-Krapfen 125
Fleischsuppe mit Zucchini-Nudeln 126
Hühnernudelsuppe 127
Spaghetti Bolognese 128
Chinesische Nudeln 129

Dessert

Blaubeer-Birnen-Streusel 131
Rhabarber-Erdbeer-Streusel 132
Nuss-Wirbel 133
Mandel-Honig-Kekse 134
Kokosnuss-Makronen 135
Schokoladen-Makronen 136
Kokos-Walnuss-Makronen 137
Karotten-Mandel-Torte 138
Zitronentörtchen 139
Apfelkuchen 140
Kokosnuss & Limettenpudding 141
Beeren-Limette-Pudding 142
Obst-Nuss-Soufflé 143

Zitronen-Soufflé 144
Blaubeer-Sorbet 145
Mango & Passionsfrucht-Sorbet 146
Kokosnuss-Sorbet 147
Rhabarber-Orangen-Sorbet 148
Orange & Limetten-Eis 149
Nussige Bananen-Pops 150

Schokolade

Schokoladen-Kokos-Kuchen 152
Fruchtkebabs mit Schokolade 153
Schokoladen-Kokos-Vanillepudding 154
Schokoladen-Orangen-Kuchen 155
Schokoladen-Kaffee-Kuchen 156
Warmer Schokoladenkuchen 157
Bananen-Schokoladen-Kuchen 158
Schokoladen-Kokosnuss-Riegel 159
Kakao-Nuss-Riegel 160

Pancakes

Pancakes 162
Pancakes mit Mandelsplitt 163
Bananen-Pancakes & Erdbeersauce 164

Smoothie

Ananas-Mango-Smoothie 166
Orangen-Pfirsich-Smoothie 167
Avocado-Bananen-Smoothie 168
Heidelbeeren-Kiwi-Smoothie 169
Melonen-Tomaten-Smoothie 170