



# PALEO

Schnell & Einfach für Berufstätige



### 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

l.	Kleine Leckereien	6
II.	Fleisch und Hühnchen	29
III.	Fisch-Komposition	43
IV.	Fi-Variationen	62





### **Knoblauch Pilze**

#### **Zutaten**

4 Portionen

500 g gemischte Pilze № 6 Knoblauchzehen №

4 EL. glatte Petersilie № 1½ EL. Zitronensaft

#### **Zubereitung**



Die Pilze in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen und die Petersilie fein hacken.

Den Zitronensaft und die geschnittenen Pilze in eine Schüssel vermengen.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den Knoblauch 2 Minuten anbraten oder bis er leicht gebräunt ist.

Danach die Pilze hinzufügen und unter Rühren für 8 bis 10 Minuten alles köcheln lassen oder bis die Pilze zart sind.

Mit frischer Petersilie dekorieren.





# Shiitake-Pilze und Spargel

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

300 g Shiitake-Pilze <a>\hat{\Omega}\$</a> 300 g Spargel <a>\hat{\Omega}\$</a>

1 EL. Olivenöl 1½ TL. Apfelessig

#### **Zubereitung**



Stängel von den Pilzen entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Spargel 3x teilen.

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und die Pilze für 8 bis 10 Minuten anbraten oder bis sie leicht gebräunt sind.

Den Spargel in einen Topf mit etwas Wasser dünsten bis sie leicht zart sind und dann abtropfen lassen.

Spargel mit den Pilzen zusammen in einer Schüssel geben und mit dem Apfelessig vermengen.





### Glasierte Perlzwiebeln

#### **Zutaten**

8 Portionen

500g Perlzwiebeln 240 ml Wasser 1 EL. Olivenöl 1 EL. Manuka Honig 1½ EL. frische Thymianblätter

#### **Zubereitung**

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln für 6 bis 8 Minuten braten oder bis sie leicht gebräunt sind.

Den Honig und den Thymian zusammen mit Wasser in die Pfanne geben.

Für 15 bis 20 Minuten kochen oder bis die Zwiebeln zart geworden sind und die Flüssigkeit verdunstet ist.





# Honig gewürzte Baby-Karotten

#### **Zutaten**

4 Portionen

200g Babykarotten

2 EL. Olivenöl 2 EL. Honig

Prise Cayennepfeffer

### **Zubereitung**



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

Die Babykarotten auf das Backblech legen und mit Olivenöl, Honig und Cayennepfeffer bestreichen.

Im Ofen für 20 bis 30 Minuten backen oder bis die Babykarotten leicht golden sind.





### Gebratene Blumenkohlröschen

#### **Zutaten**

8 Portionen

1 Blumenkohl 2 6 Knoblauchzehen 2

1 Zitrone 🔎

2 EL. Olivenöl

### **Zubereitung**



Blumenkohl in Röschen zerbrechen. Den Knoblauch fein reiben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden.



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

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Den Blumenkohl auf das Backblech legen und im Ofen 20 bis 30 Minuten backen oder bis die Blumenkohlröschen leicht golden und zart sind.





# Süßkartoffel-Tomaten-Spirale

#### **Zutaten**

4 Portionen

1 mittelgroße Süßkartoffel № 2 mittelgroße Tomaten № 4 EL. Olivenöl 2 TL. frische Thymianblätter

#### **Zubereitung**



Süßkartoffel in hauchdünne Scheiben schneiden. Tomaten in 8 dünne Scheiben schneiden.



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

Die Süßkartoffelscheiben mit Thymian und 2 EL Olivenöl in eine Schüssel vermengen.

Die Süßkartoffelscheiben auf das Backblech auslegen, so dass die Scheiben spiralförmig überlappen.

Die Spirale mit einer gleichmäßigen Portion der geschnittenen Tomaten belegen und mit dem restlichen Olivenöl die Tomatenscheiben leicht bestäuben.

Das Backblech in den Ofen für 20 bis 30 Minuten schieben, so dass die Süßkartoffelscheiben leicht knusprig sind.



# Gebratene Auberginen

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

2 kleine bis mittlere Auberginen 🔎

¼ Tasse Olivenöl2 EL. RotweinessigPrise gemahlenes Meersalz

#### **Zubereitung**



Die Auberginen würfeln.



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

Die Auberginen mit Olivenöl bestreichen und salzen.

Danach die Auberginen auf das Backblech legen und im Ofen für 25 bis 30 Minuten backen oder bis die Auberginen leicht gebräunt sind.

Leicht abkühlen lassen und vor dem Servieren mit Rotweinessig bestreichen.





### **Brokkoli mit Balsamico**

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

2 Brokkoli 🔎

60 ml frischer Orangensaft 1 EL. Balsamico-Essig Prise gemahlenes Meersalz (optional)

#### **Zubereitung**



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

In einem Topf bei mittlerer Hitze die Brokkoli 4 bis 5 Minuten lang dämpfen oder bis der Brokkoli zart ist.

Den Orangensaft und den Balsamico-Essig in einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, abdecken und 4 Minuten weiter köcheln lassen. Leicht abkühlen lassen.

Den Brokkoli und die Balsamico-Orangen-Sauce in eine Schüssel vermengen und Servieren.





### **Avocado & Chilibutter**

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

1 Avocado 2 ½ kleine frische rote Chili 2

2 TL. frischer Limettensaft 1 EL. frischer Koriander 2

### **Zubereitung**



Die Avocado und Koriander würfeln. Den Chili entkernen und fein hacken.

Avocado und Limettensaft in einer Küchenmaschine glatt und cremig rühren.

Koriander und Chili einrühren.

Mit Salz und Pfeffer würzen.





# Thymian-Auberginenscheiben

# П

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

1 mittelgroße Aubergine 🔎

60 ml Olivenöl 1 TL. frische Thymianblätter Prise gemahlenes Meersalz (optional)

#### **Zubereitung**



Die Aubergine längs schneiden.



Backofen auf Grill einstellen und vorheizen oder einen Grill bei starker Hitze aufheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Olivenöl und den Thymian in eine Schüssel vermengen.

Beide Seiten der Auberginenscheibe mit Olivenöl-Thymian-Dressing bestreichen.

Die Auberginenscheiben für 5 bis 7 Minuten auf jeder Seite grillen oder bis sie zart und goldbraun sind.

Auf Wunsch mit Meersalz würzen.





### Geröstete Tomaten

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

10 Kirschtomaten 2

1½ EL. Olivenöl1 TL. Rosmarinblätter <sup>2</sup>2 EL. Schnittlauch <sup>2</sup>

#### **Zubereitung**



Die Kirschtomaten halbieren. Den Schnittlauch und die Rosmarinblätter fein hacken.



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

Die Tomaten, das Olivenöl und Rosmarin in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Tomatenmischung auf das Backblech auslegen und im Ofen 10 bis 15 Minuten backen oder bis die Tomaten leicht gebräunt sind.

Leicht abkühlen lassen und zum Servieren mit dem gehackten Schnittlauch dekorieren.





### **Avocado & Olivensalsa**

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

1 Avocado <a>\hat{\Omega}\$</a>
80 g entkernte grüne Oliven <a>\hat{\Omega}\$</a>

1 EL. Schnittlauch 2

1 EL. frischer Zitronensaft 🔎

### **Zubereitung**



Die Avocado und den Schnittlauch fein hacken. Die Oliven in grobe Stücke schneiden.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Mit Frischhaltefolie abdecken und eine Stunde ruhen lassen, damit sich das Aromen entfalten kann.





### Süßkartoffel-Tortilla

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

1 mittelgroße Süßkartoffel 🔎 1 große Zwiebel 🛭 8 Eier 🕮

3 EL. Olivenöl

### **Zubereitung**



Die Süßkartoffel würfeln und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Die Eier in einer Schüssel verquirlen.

Die Süßkartoffel in einen Topf mit Wasser geben und auf mittlerer Höhe erhitzen und 10 bis 15 Minuten kochen lassen oder bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 5 Minuten anbraten.

Die Süßkartoffel hinzufügen und vorsichtig mit einer Gabel in der Pfanne zerquetschen.

Die Eier gleichmäßig in die Bratpfanne über der Süßkartoffel und der Zwiebel geben. Die Pfanne abdecken und bei niedriger bis mittlerer Hitze für 20 bis 25 Minuten köcheln oder bis die Eier fest sind.





### **Balsamico mit Spinat & Tomaten**

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

300g Babyspinat 1 Körbchen Kirschtomaten ⊅ 1 EL. Olivenöl

2 EL. Balsamico-Essig

#### **Zubereitung**



Die Kirschtomaten halbieren.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlere bis hohe Hitze erwärmen und den Spinat hinzufügen. Den Spinat solange dünsten, bis dieser weich ist.

Dann die Kirschtomaten und den Balsamico-Essig hinzugeben und für 2 Minuten alles weiter dünsten.

Aus der Pfanne nehmen und servieren.



# Süßkartoffelpüree mit Mandelmilch

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

1 mittelgroße Süßkartoffel № 120 ml Mandelmilch

Prise gemahlenes Meersalz (optional) Prise gemahlenen schwarzen Pfeffer

#### **Zubereitung**



Die Süßkartoffel schälen und würfeln.

Die Süßkartoffel in einen Topf mit Wasser auf mittlerer Höhe erhitzen und für 10 bis 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffel weich gekocht ist. Abgießen und leicht abkühlen lassen.

Die Mandelmilch hinzufügen und alles gut mit einer Gabel zerdrücken, bis eine glatte Konsistenz entstanden ist.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.





# **Knuspriger Kohl-Salat**

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

½ kleiner Weißkohl № ½ kleiner Eisbergsalat № 50 g geröstete Walnüsse № 4-5 EL. Mayonnaise

### **Zubereitung**



Den Weißkohl und den Eisbergsalat in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.

Gerne kann noch gemahlener schwarzer Pfeffer hinzugefügt werden





### Melonen-Chili-Salat

# -1

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

½ Steinmelone 
½ Honigtau-Melone 
2 lange rote Chilischoten

1 Handvoll Minze Blätter

### **Zubereitung**



Die Melonen jeweils in 2 cm große Stücken würfeln. Die Chilischoten entkernen, längs in dünne Scheiben schneiden.

Alle Zutaten in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen.





### Rote-Beete-Granatapfel-Salat

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

800 g Rote Beete  $\widehat{\Box} \widehat{\mathbb{A}}$  1/2 Granatapfel  $\widehat{\mathbb{A}}$ 

4 EL. Zitronensaft 6 EL. Olivenöl

### **Zubereitung**



Granatapfel klopfen, bis die Samen heraus kommen. Die Rote Beete nach dem kochen schälen und in kleinere mundgerechte Stücke schneiden.



Die Rote Beete ungeschält 30 bis 40 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen und die Rote Beete abkühlen lassen.

Die Rote Beete zusammen mit den Granatapfelkernen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl in eine Schüssel geben und gut vermengen.





### Rote Beete mit Kräutern

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

300g kleine Rote Beete ⊕ ଛ 1 Handvoll Kräuter ଛ (wie z.B. Petersilie, Dill und Schnittlauch)

3 EL. Olivenöl

### **Zubereitung**



Die Kräuter fein hacken. Die Rote Beete nach dem kochen schälen und vierteln.



Die Rote Beete ungeschält 30 bis 40 Minuten kochen lassen. Wasser abgießen und die Rote Beete abkühlen lassen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.





# **Spinat mit Rosinen**

# -1

#### **Zutaten**

4 Portionen

500 g Babyspinat 40 g Rosinen 1 EL. Olivenöl Salz nach Geschmack

### **Zubereitung**

Öl in eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und den Spinat hinzufügen und solange köcheln, bis dieser weich ist.

Den Spinat mit den Rosinen und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.





# **Erbsen-Minze-Suppe**

### ī

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500g gefrorene Erbsen 2 Liter Hühnerbrühe oder 2 Liter Gemüsebrühe 1/2 Bund Minze 🕮

#### **Zubereitung**



Die Minze fein hacken.

Die Brühe in einen Topf bis zum Kochen erhitzen.

Die Erbsen hinzufügen und zum Kochen bringen. Sobald die Erbsen weich sind, den Herd ausschalten und alles etwas abkühlen lassen.

3/4 der Minze Blätter zur Suppe hinzugeben und alles mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe cremig ist.

Falls die Suppe zu stark abgekühlt ist, noch einmal erwärmen.

Vor dem Servieren mit der restlichen Minze dekorieren.



### Fenchel-Bohnen-Salat

### Zutaten

4 - 6 Portionen

500 g grüne Bohnen 
1 mittelgroße Fenchelknolle 
50 g Pekannüsse

4 EL. Pekannussöl

#### **Zubereitung**



Die Bohnen vorn und hinter abschneiden. Die Fenchelknolle in dünne Scheiben schneiden. Die Nüsse grob hacken.

Die grünen Bohnen in einen Topf mit Wasser geben und abgedeckt bei mittlerer Höhe für 8 bis 10 Minuten kochen lassen oder bis sie weich sind. Das Wasser abgießen und leicht abkühlen lassen.

Die Bohnen in eine Schüssel zusammen mit dem Fenchel, Pekannüssen und Pekannussöl geben und alles gut vermischen.







### Rosmarin-Lamm-Spieße

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

12 frische Rosmarinzweige600 g Lammkeulensteaks 2 EL. Olivenöl

#### **Zubereitung**



Die Lammkeulensteaks in 2 cm große Würfel schneiden.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Blätter von den Rosmarinzweigen entfernen und die Stiele beiseitelegen, damit diese nachher als Spieße verwendet werden können.

Die Blätter zusammen mit Honig und Olivenöl in eine Schüssel vermengen.

Die Rosmarinstiele für 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Danach die Lammwürfel auf die Rosmarinspieße fädeln und mit der Rosmarin-Olivenöl-Marinade die Spieße bestreichen.

Die Spieße auf den Grill platzieren und jede Seite 3 bis 4 Minuten grillen oder in den Backofen legen, bis das Fleisch gar ist. Gelegentlich mit der Marinade bestreichen.





### Knoblauch-Lamm-Spieße

#### **Zutaten**

4 Portionen

500 g Lammsteaks № 1 Knoblauchknolle № (Metall-Spieße) 1 rote Chili <sup>△</sup> 120 ml Olivenöl

#### **Zubereitung**



Die einzelnen Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Lammsteak in 2 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote fein hacken.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Abwechselnd 2 Lammstücke und 2 Knoblauchscheiben auf die Metall-Spieße fädeln.

Olivenöl und Chili in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Danach die Lammspieße mit die Olivenöl-Chili-Mischung bestreichen.

Die Spieße auf den Grill oder in den Backofen legen und je nachdem die Spieße auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen oder im Ofen bis das Lamm gar ist.

Gelegentlich noch einmal die Spieße mit der Olivenöl-Chili-Marinade bestreichen.



# Beilagensalat

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

1 Bund Petersilie 6 Scheiben Schinken ♠

6 Paranüsse 🔎

2 EL. Essig mit schwarzen Johannisbeeren

### **Zubereitung**



Die Petersilie und die Nüsse fein hacken. Den Schicken würfeln.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.



### Schinken & Zitrone Rosenkohl

#### **Zutaten**

2 - 4 Portionen

300 g Rosenkohl 2 6 Scheiben Schinken 2

1 EL. Olivenöl 2 EL. Zitronensaft

#### **Zubereitung**



Den Rosenkohl vierteln. Den Schicken in dünne Scheiben schneiden.

Den Rosenkohl in einen Topf mit etwas Wasser dünsten, bis er weich ist. Das Wasser abgießen und den Rosenkohl in eine Schüssel mit dem Zitronensaft geben und vermischen.

Das Öl in eine Pfanne geben und auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen. Den Schinken für 1 bis 2 Minuten anbraten oder bis er leicht golden ist.

Den Rosenkohl auf einen Teller geben und mit dem Schinken belegen.



### Hackfleisch & Kürbis Pastetchen

#### **Zutaten**

4 Portionen

400 g Hackfleisch 240 g Kürbis <sup>2</sup> ⊕ 2 EL. Sumach 1 Eigelb

#### **Zubereitung**



Den Kürbis schälen und in Stücke schneiden.



Den Kürbis im Wasser kochen bis er weich ist und dann pürieren.



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

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit der Handfläche kleine Pastetchen formen.

Die Pastetchen auf das Backblech legen.

Im Ofen 15 bis 20 Minuten backen oder bis sie gar sind.



Ш

### Marokkanische Lammfrikadellen

#### **Zutaten**

4 Portionen

500 g Lammhackfleisch 1 Chilischote № 2 EL. Olivenöl 1½ EL. marokkanisches Gewürz

#### **Zubereitung**



Samen in der Chili entfernen und fein hacken.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Lamm-Mischung in acht Portionen teilen und jeweils ein Pastetchen formen. Die Pastetchen abdecken und 20 Minuten im Kühlschrank lagern.

Die Lammfrikadellen auf den Grill legen und jede Seite für 4 bis 5 Minuten grillen. Oder die Frikadellen auf ein Backblech legen und für ca. 20 Minuten in den Ofen schieben.



### Schmorbraten mit Karotten & Salbei

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

1 kg Schmorbraten 200g Babykarotten ଛ 2 EL. Kokosöl Handvoll frischen Salbei 🔎

#### Zubereitung



Die Babykarotten klein schneiden. Den Salbei grob hacken.

Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Schmorbraten anbraten, bis dieser von allen Seiten dunkelbraun ist.

Danach 500 ml kochendes Wasser und den Salbei in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Die Pfanne abdecken und für 2 bis 3 Stunden das Fleisch zart garen bzw. dünsten. Ab und zu prüfen, ob noch genug Wasser in der Pfanne ist und gleichzeitig den Schmorbraten wenden.

Die Karotten in die Pfanne geben und weitere 20 bis 30 Minuten bei abgedeckter Pfanne dünnsten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und zerkleinern. Danach das Fleisch zurück in die Pfanne geben. Den Sud (Flüssigkeit) abschmecken und ggf. würzen, da diese als Soße verwendet wird.

Das Fleisch mit einer Portion Karotten und Soße servieren.



# **Babyspinat mit Schinken**

#### **Zutaten**

2 Portionen

6 Scheiben Schinken № 1 Bund Babyspinat

2 TL. Zitronensaft Prise gemahlenen schwarzen Pfeffer

### **Zubereitung**



Den Schicken in dünne Scheiben schneiden.

Eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und den geschnittenen Schinken für 3 bis 4 Minuten anbraten oder bis dieser knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und auf die Seite legen.

Die Pfanne erneut auf den Herd stellen und den Spinat hinzufügen. Spinat dünnsten bis er weich ist.

Den Spinat in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft und dem frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer vermengen.

Den Spinat auf einen Teller legen und mit dem knusprigen Schinken belegen.



П

## П

# Pilz- und Schinken-Spieße

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

50 Champignons №
18 Scheiben Schinken №
(Holzspieße)

60 ml Olivenöl 2 EL. frische Thymianblätter

### **Zubereitung**



Die Champignons halbieren. Die Schinkenscheiben in 4 Stücke schneiden und rollen.

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und die Pilze und Thymian für 1 Minute anbraten.

Danach vier Pilzhälften und drei gerollte Stücken Schinken abwechselnd auf einen Holzspieß auffädeln.



## П

## Zitronen-Knoblauch-Hühnchen

#### Zutaten

2 Portionen

2 Hühnchenbrust 2 Knoblauchzehen 200 g Babyspinat

2 Zitronen

### **Zubereitung**



Die Knoblauchzehen fein hacken. Die Hühnchenbrust in gleich große Stücke schneiden. Die Zitronen auspressen.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Zitronensaft und Knoblauchzehen zusammen mit dem Hühnchen in eine Schlüssel geben und gut vermengen. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kühl stellen.

Das Hühnchen auf den Grill für 4 bis 6 Minuten auf jeder Seite grillen oder das Hühnchen im Ofen garen.

Die Hühnchen auf einen Teller legen und mit dem Babyspinat servieren.



# Blumenkohlsuppe

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

1 ganzer Blumenkohl 2,5 L Hühnerbrühe8 Scheiben Schinken

1 Bund Petersilie 2

### **Zubereitung**



Den Blumenkohl grob hacken. Die Petersilie fein schneiden und den Schinken würfeln.

Einen großen Topf mit Wasser und Hühnerbrühe auf mittlere bis hoher Hitze erwärmen und die Blumenkohlröschen hinzufügen. Den Blumenkohl für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen oder bis dieser weich ist. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Den Blumenkohl mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und die Petersilie unterrühren.

Eine Pfanne auf mittlere bis hoher Hitze erwärmen und den geschnittenen Schinken für 3 bis 4 Minuten anbraten, bis dieser knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und über die Suppe streuen.



## П

# **Prosciutto Wrapped Feigen**

#### **Zutaten**

12 Stück

12 dünne Scheiben Schinken 12 Feigen (fest aber reif) 2 EL. Walnussöl50 g geröstete Haselnüsse

### **Zubereitung**



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

Eine Scheibe Schinken um eine Feige wickeln und mit einem Zahnstocher sichern.

Die Feigen auf das Backblech legen und mit Walnussöl beträufeln.

Im Ofen 10 bis 12 Minuten backen oder bis der Schinken leicht golden ist.

Leicht abkühlen lassen und mit gerösteten Haselnüssen servieren.

## Marokkanisches Brathähnchen

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

1 Zitrone 🕮 1,5 kg Huhn 🖄 4 EL. Olivenöl

1 EL. Ras el Hanout (Gewürzmischung)

### **Zubereitung**



Die Zitrone auspressen.

Die Hühnchenbrust einige Male mit einem scharfen Messer aufschlitzen.



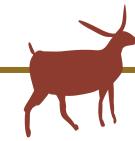
Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Ras el Hanout, Olivenöl und Zitronen in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Hühnchenbrust mit der Ras el Hanout-Zitronenmarinade gut einreiben.

Das marinierte Hühnchen auf das Backblech legen und für 80 bis 90 Minuten im Ofen backen oder bis das Hühnchen gut ist.







## Gebratener Knoblauch-Calamari

#### **Zutaten**

4 Portionen

300g kleiner Tintenfisch 🕮 1 Knoblauchzehe 🕮 4 EL. Olivenöl 2 EL. Petersilie 🕮



### **Zubereitung**

Die Knoblauchzehe und die Petersilie fein hacken. Reinigung des Tintenfisches:



Die Tentakel vorsichtig von der Röhre wegdrücken (Der Darm sollte sich gleichzeitig lösen). Der Darm wird aus den Tentakeln durch Schneiden direkt unter den Augen entfernt. Der Schnabel sollte in der Mitte der Tentakel bleiben, daher die Finger in der Mitte sanft nach oben drücken. Den weichen Knochen von der Haube des Tintenfisches leicht nach oben abziehen.

Die Röhrchen unter kaltem fließendem Wasser abwaschen und die Haut dabei entfernen. Danach die Hauben und Tentakeln waschen.

Den Tintenfisch zusammen mit Olivenöl und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Das Öl in eine Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und die Tintenfischhaube hineingeben. Immer nur kleine Chargen für 3 bis 4 Minuten braten oder bis sie weiß werden.

Später dann die Tentakel in die Pfanne geben und 1 Minute anbraten oder bis sie leicht gebräunt sind und sie sich zusammengerollt haben.

Mit einer Prise frischer Petersilie servieren.





## Pesto-Fisch

#### **Zutaten**

4 Portionen

300 g Fischfilets 2 EL. Olivenöl 4 EL. Pesto Salz



## **Zubereitung**



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Fischfilets mit Olivenöl und Salz einreiben.

Den Fisch auf den Grill oder Backofen legen bis dieser gar ist. Grill: 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite oder

Backofen: ca. 15 Minuten

Den Pesto gleichmäßig auf das Fischfilet verteilen und servieren.





# Schnapper & Kreuzkümmel Spieß

#### **Zutaten**

6 - 8 Portionen

750 g Schnapperfilet № 4 EL. Koriander №

2 EL. Olivenöl

2 TL. gemahlener Kreuzkümmel



### **Zubereitung**



Das Schnapperfilet in 3 cm große Würfel schneiden. Den Koriander fein hacken.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

(Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.) Vier Schnapperstücke auf jeden Holzspieß auffädeln.

Olivenöl, Kreuzkümmel und Koriander in eine kleine Schüssel vermengen.

Olivenöl-Kreuzkümmel-Marinade über die Schnapper-Spieße geben und mit Frischhaltefolie abdecken und über Nacht kühl stellen.

Die Spieße auf dem Grill für 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite grillen oder im Backofen backen. Gelegentlich mit Olivenöl-Kreuzkümmel-Marinade bestreichen.





## Zitronen-Chili-Makrelenfilets

#### **Zutaten**

4 Portionen

300 g Makrelenfilets mit Haut

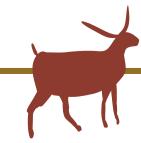
3 EL. Olivenöl3 EL. Zitronensaft1 TL. Chiliflocken



## **Zubereitung**

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Makrele für 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite anbraten oder bis die Haut knusprig ist.

Das Filet gleichmäßig mit dem Zitronensaft und den Chiliflocken beträufeln.





# **Thunfischspie**ß

#### **Zutaten**

4 Portionen

250 g Thunfisch 2 8 grüne Oliven

1 Zitrone 🔎 1 EL. Olivenöl



### **Zubereitung**



Den Thunfisch in 24 Stücken schneiden. Die Schale von der Zitrone abziehen und die Schale in dünne Streifen schneiden. Die Zitrone auspressen.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

(Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser eingeweicht)

Den Thunfisch, die Zitronenschale, den Zitronensaft und das Olivenöl in eine Schüssel miteinander vermischen.

Jeweils drei Thunfischstücke und eine grüne Olive abwechselnd auf den Holzspieß fädeln.

Die Spieße mit der Zitronensaft-Olivenöl-Marinade bestreichen.

Die Spieße auf dem Grill für 3 bis 4 Minuten auf jede Seite grillen oder im Backofen den Thunfisch nach Wunsch garen.

Gelegentlich mit der Zitronensaft-Olivenöl-Marinade bestreichen.





## Gebratene Jakobsmuscheln

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500 g große Jakobsmuscheln 🛭

2 EL. Olivenöl4 EL. ZitronensaftPrise Salz



## **Zubereitung**

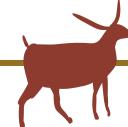


Den Rogen von den Jakobsmuscheln entfernen.

Die Jakobsmuscheln mit Salz würzen.

Das Öl in einer Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die Jakobsmuscheln in Chargen jeweils beide Seiten für 20 bis 30 Sekunden anbraten oder bis sie gar sind.

Die Jakobsmuscheln mit etwas Zitronensaft servieren.





# Kreuzkümmel & Thymian Seeteufel

#### **Zutaten**

4 Portionen

300 g Seeteufel Filets

1 TL. frische Thymianblätter

1 TL. Kreuzkümmel, gemahlen

1 EL. Olivenöl



## **Zubereitung**



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Seeteufel Filets mit Thymianblätter und Kreuzkümmel einreiben.

Den Seeteufel auf dem Grill für 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite grillen oder im Backofen garen.





# Gebratene Ingwergarnelen

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500 g Garnelen <a>\hat{\Omega}\$</a>
3 cm Stück Ingwer <a>\hat{\Omega}\$</a>

4 EL. Olivenöl Prise Pfeffer



### **Zubereitung**



Den Ingwer in dünne Scheiben schneiden.

Die Garnelen schälen - zuerst den Kopf und die Beine entfernen und dann die Schale abschälen. Den Schwanz der Garnele zusammendrücken, um den Körper aus der Schale zu entfernen. Zum Schluss die Vene durch die Öffnung am Kopf der Garnele entfernen.

Das Öl in der Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und den Ingwer für eine 1 Minute dünsten.

Danach die Garnelen für 5 bis 6 Minuten in Chargen hinzufügen und dünsten.

Zum Servieren mit schwarzem Pfeffer würzen.





# Knoblauchgarnelen

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500 g Garnelen 8 Knoblauchzehen 2 Frühlingszwiebeln

60 ml Olivenöl



### **Zubereitung**



Die Knoblauchzehen fein reiben und die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Die Garnelen schälen - zuerst den Kopf und die Beine entfernen und dann die Schale abschälen. Den Schwanz der Garnele zusammendrücken, um den Körper aus der Schale zu entfernen. Zum Schluss die Vene durch die Öffnung am Kopf der Garnele entfernen.

Das Öl in der Pfanne auf mittlere bis hohe Hitze erwärmen und den Knoblauch für eine 3 Minute dünsten.

Danach die Garnelen für 5 bis 6 Minuten in Chargen hinzufügen und dünsten.

Vor dem Servieren die Frühlingszwiebeln darüber streuen.





## **Knoblauch & Basilikum Krabben**

#### **Zutaten**

4 Portionen

350 g Krabbenfleisch2 Knoblauchzehen 1 kleine Handvoll Basilikumblätter

1 EL. Olivenöl



## **Zubereitung**



Die Knoblauchzehen und die Basilikumblätter fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch 2 bis 3 Minuten dünsten.

Krabbenfleisch und Basilikum hinzufügen und vorsichtig umrühren, bis alles warm ist.





# **Hummer Spieße**

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500 g Hummerfleisch № (Holzspieße)

4 EL. Olivenöl Prise Salz Limettenscheibe



### **Zubereitung**



Das Hummerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Hummerstücke auf Holzspieße auffädeln.

Das Olivenöl und Salz in eine kleine Schüssel geben und vermischen. Die Hummerspieße mit dem Öl einstreichen.

Die Hummerspieße auf den Grill für 2 bis 3 Minuten von allen Seiten grillen oder in den Backofen backen bis das Fleisch weich ist.

Mit einer Limettenscheibe servieren.





## Pancetta mit Jakobsmuscheln

#### **Zutaten**

4 - 6 Portionen

500 g große Jakobsmuscheln ଛ 20 lange dünne Scheiben Pancetta\*

3 EL. Olivenöl Saft von ½ Zitrone



### **Zubereitung**



Rogen von den Jakobsmuscheln entfernen. Die Zitrone entsaften.

\*Pancetta ist eine italienische Variante des Bauchspecks vom Schwein.

Eine Scheibe Pancetta um den Rand jeder Jakobsmuschel wickeln.

Das Öl in eine Pfanne bei starker Hitze erwärmen und die Jakobsmuscheln mit der Pancetta von allen Seiten anbraten, bis die Pancetta knusprig ist.

Die Jakobsmuscheln mit etwas Zitronensaft servieren.





## Fischfilets mit Schinken & Rosmarin

#### **Zutaten**

4 Portionen

300 g Weißfischfilets 8 Scheiben Schinken 3 EL. Olivenöl 1 EL. Rosmarinblätter



## **Zubereitung**

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Fischfilets, Schinken und Rosmarinblätter in der Pfanne für 5 bis 6 Minuten auf jeder Seite anbraten.



# **Lachs-Quiches**

#### **Zutaten**

4 Portionen

1 Lachssteak

6 Eier

1 Zitrone 2

1 Bund Dill 2



## **Zubereitung**



Den Dill fein hacken.

Zitronenschale ab raspeln und die Zitrone entsaften.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen.

Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Das Lachssteak auf den Grill für 2 bis 4 Minuten auf jeder Seite grillen oder im Ofen backen, bis der Lachs gar ist. Leicht abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

Die Eier, den Dill, die Zitronenschale und den Zitronensaft zusammen in eine Schüssel geben und verquirlen. Dann die Lachsflocken vorsichtig mit einrühren.

Die Lachsmischung in 6 Antihaft-Muffin Formen gießen. Etwa 20 Minuten backen bis die Mischung ausgehärtet ist.

Vor dem Entfernen der Quiches aus der Form etwas abkühlen lassen.





## Lachs mit Ducca-Kruste

#### **Zutaten**

4 Portionen

4 x 200 g Lachsfilets № 40 g Ducca

4 EL. Olivenöl



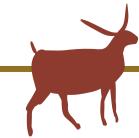
## **Zubereitung**



Die Haut vom Lachs entfernen.

Das Ducca vorsichtig auf eine Seite jedes Lachsfilets einreiben.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Lachsfilets für 2 bis 4 Minuten auf jeder Seite anbraten.





## **Knoblauch & Zitronen-Knurrhahn**

#### **Zutaten**

2 Portionen

4 x 200 g Knurrhahn Filets 4 Knoblauchzehen ଛ 4 EL. Olivenöl 1 frische Zitrone 🔎



## **Zubereitung**



Die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen fein hacken.

Für die Marinade 2 Esslöffel Olivenöl, Zitrone-Saft und Knoblauch in eine kleine Schüssel vermengen und die Knurrhahn-Filets damit einreiben.

Die restlichen 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Filets für 4 bis 6 Minuten auf jeder Seite anbraten.





# **Cajun Lachs**

#### **Zutaten**

2 Portionen

4 x 200 g Lachsfilets mit Haut

4 EL. Olivenöl

2 EL. Cajun-Gewürz



### **Zubereitung**

Das Lachsfilets mit Cajun-Gewürz\* auf allen Seiten einreiben.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Lachsfilets für 4 bis 5 Minuten mit der Haut nach unten anbraten oder bis die Haut knusprig ist.

Umdrehen und für weitere 1 bis 2 Minuten die andere Seite anbraten.

Das Lachsfilets mit der Hautseite nach unten servieren.

\*Gemüsepaprika, Zwiebeln und Staudensellerie werden als die "Heilige Dreifaltigkeit" (Holy Trinity) der Cajun-Küche bezeichnet.





## Geräucherte Forelle

#### **Zutaten**

2 Portionen

500 g geräucherte Forelle

1 TL. Sesamöl

1 EL. Limettensaft

1 TL. Honig



## **Zubereitung**

Das Dressing mit Sesamöl, Limettensaft und Honig in einer kleinen Schüssel anrühren.

Die geräucherte Forelle auf einen Teller legen und mit dem Dressing beträufeln.







# Spiegeleier mit Kräutern

#### **Zutaten**

2 Portionen

4 Eier

1 EL. Olivenöl

Handvoll gemischte Kräuter (wie z.B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian und Rosmarin) <sup>2</sup> Prise schwarzen Pfeffer

IV

## **Zubereitung**



Die gemischten Kräuter fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Eier aufschlagen und in das heiße Öl einfügen.

Die Kräuter und den schwarzen Pfeffer gleichmäßig über die Eier verteilen.

Die Pfanne für 1 bis 2 Minuten lang mit einem Deckel abdecken, bis sich das Eiweiß gesetzt hat.





# Kümmel & Paprika-Spiegelei

#### **Zutaten**

2 Portionen

2 Paprika (1 rote & 1 grüne) 🕮

4 Eier

½ TL. Rosen-Paprika½ TL. Kümmel2 EL. Oliven-Öl



### Zubereitung



Die Samen aus der Paprika entfernen und die Paprika in dünne Streifen schneiden.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Paprika-Streifen, den Kümmel und den Rosen-Paprika hinzufügen. Alles vermischen und unter ständigem Rühren 3 bis 4 Minuten die Mischung dünnsten und dann auf Seite legen.

Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, die Eier aufschlagen und in das heiße Öl einfügen.

Die Paprika-Streifen auf einen Teller legen und mit den Spiegeleiern belegen.





# Grüne Bohnen mit pochierten Eiern

#### **Zutaten**

2 Portionen

300 g grüne Bohnen № 400 g Tomaten № 4 Eier

1 TL. frischer Oregano 🔎

IV

### **Zubereitung**



Das obere und untere Ende der Bohnen abschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden. Oregano fein hacken.

Die Tomaten und Oregano bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne geben und andünsten. Wenn diese heiß sind, dann die grünen Bohnen hinzufügen. Die Pfanne abdecken und 30 bis 35 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen zart sind.

Ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Eine Seite eines Stückes Frischhaltefolie leicht mit Olivenöl einfetten. Die gefettete Seite der Frischhaltefolie vorsichtig über die Tasse legen und die Tasse umdrehen, damit das Ei auf die Frischhaltefolie rutscht. Das Ei in die Frischhaltefolie einwickeln, bis sie einer kleinen Tüte ähnelt. Dann die Frischhaltefolie mit dem Ei komplett verschließen. Den Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen.

Die eingewickelten Eier in kochendes Wasser für 3 bis 4 Minuten pochieren.

Die grünen Bohnen und die Tomaten auf einen Teller legen und mit den pochierten Eiern servieren.





# Kürbis mit gekochten Eiern

#### **Zutaten**

2 Portionen

4 gelbe Kürbise 🕮

4 Eier

2 TL. frische Thymianblätter

2 EL. Oliven-Öl



## **Zubereitung**



Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, den Kürbis und den Thymian hinzufügen. Die Pfanne abdecken und alles für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen oder bis der Kürbis weich ist. Gelegentlich umrühren, um Verbrennungen zu vermeiden.

In der Zwischenzeit die Eier für 6 Minuten kochen. Danach abkühlen lassen, schälen und halbieren.

Den Kürbis mit den Eiern zusammen auf einen Teller legen.





## Pilze mit Rührei

#### **Zutaten**

4 Portionen

300 g gemischte Pilze (wie z.B. Knopf, Shiitake, Cremini) 6 Eier

Prise schwarzen Pfeffer Prise Salz 2 TL. Olivenöl



### **Zubereitung**



Die Pilze in dünne Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Pilze dazu geben und anbraten, bis diese goldbraun sind.

Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier in einer Schüssel leicht verquirlen und in die Pfanne geben. Unter ständigem umrühren die Eier anbraten, bis diese fest sind.

Die Rühreier zusammen mit den Pilze auf einem Teller anrichten.





## Pochierte Eier mit Gemüse

#### **Zutaten**

4 Portionen

200 g Brokkoli 🛭 1 gelbe Paprika 🔎 4 Eier

2 EL. Olivenöl

### **Zubereitung**



Das harte Stielende vom Brokkoli entfernen und klein schneiden. Bei der Paprika die Samen entfernen und würfeln.

Den Brokkoli in einen Topf mit Wasser auf mittlerer Hitze kochen bis dieser weich ist. Wasser abgießen und leicht abkühlen lassen.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Paprikastücke für 2 bis 3 Minuten leicht anbraten bis diese zart sind.

Danach den Brokkoli hinzugeben und alles gut vermengen.

Ein Ei in eine Tasse aufschlagen. Eine Seite eines Stückes Frischhaltefolie leicht mit Olivenöl einfetten. Die gefettete Seite der Frischhaltefolie vorsichtig über die Tasse legen und die Tasse umdrehen, damit das Ei auf die Frischhaltefolie rutscht. Das Ei in die Frischhaltefolie einwickeln, bis sie einer kleinen Tüte ähnelt. Dann die Frischhaltefolie mit dem Ei komplett verschließen. Den Vorgang mit den restlichen Eiern wiederholen.

Die eingewickelten Eier in kochendes Wasser für 3 bis 4 Minuten pochieren.

Brokkoli und Paprika auf einem Teller mit den pochierten Eiern servieren.





## Pilz-Lauch-Omelett

#### **Zutaten**

4 Portionen

1 mittlere Lauchstange 150 g Champignons6 Eier

1 EL. Olivenöl

IV

## **Zubereitung**



Die Lauchstange in 2 cm lange Stücken schneiden. Die Pilze putzen und vierteln.



Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und den Lauch 5 Minuten anbraten, bis der Lauch weich geworden ist.

In eine Schüssel die Eier und den Thymian verquirlen.

In die Auflaufform Lauch und Pilze geben und fest andrücken, dann die geschlagenen Eier darüber gießen.

Die Auflaufform in den Ofen stellen und für 15 bis 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.





# **Zucchini & Thymian Omelett**

#### **Zutaten**

- 4 Portionen
- 2 mittelgroße Zucchini 🕮
- 1 Zwiebel 🔎
- 6 Eier

1 TL. frische Thymianblätter

IV

## **Zubereitung**



Die Zucchini in kleine Stücke würfeln. Die Zwiebel fein hacken.



Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen.

In eine Schüssel die Eier und den Thymian verquirlen.

In die Auflaufform die gewürfelten Zucchini legen und fest andrücken, dann mit den geschlagenen Eiern übergießen.

Die Auflaufform in den Ofen stellen und für 15 bis 20 Minuten backen.

Vor dem Servieren leicht abkühlen lassen.





# **Enteneier mit Spargel & Basilikum**

#### **Zutaten**

2 Portionen

2 Enteneier 300 g Spargel Ջ

Handvoll Basilikumblätter 2 EL. Olivenöl



## **Zubereitung**



Die Enden vom Spargel entfernen.

Die Enteneier 6 Minuten kochen. In kaltem Wasser die Schale abkühlen lassen, schälen und in grobe Stücken schneiden.

Den Spargel in einem Topf mit Wasser bei mittlerer bis hoher Hitze für 3 bis 4 Minuten dämpfen. Dann Abgießen und in eine Schüssel geben danach mit dem Olivenöl und Basilikum beträufeln und dann Vermengen.

Den marinierten Spargel auf einen Teller legen und mit den Eierstücken belegen.





## **Tomaten-Avocado-Omelett**

#### **Zutaten**

1 Portionen

2 Eier

1 Tomate 2

1/2 Avocado 🔎

1 EL. Olivenöl

IV

## **Zubereitung**



Die Tomate fein würfeln. Die Avocado in Scheiben schneiden.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Eiermischung in die Pfanne geben. Die Pfanne in einer wirbelnden Bewegung drehen, so dass ein dünnes Omelett entsteht.

Das Omelett für 2 bis 3 Minuten dünsten lassen.

Dann die gewürfelte Tomate und die Avocado-Scheiben auf eine Kante des Omeletts legen. Danach das Omelett vorsichtig schließen und servieren.





# Mangold mit Rührei

#### **Zutaten**

2 Portionen

300 g roter Mangold № 4 Eier

1 EL. Olivenöl Prise schwarzen Pfeffer



### **Zubereitung**



Die Enden der Mangold in Stücke schneiden.

Das Öl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Mangold für 4 bis 5 Minuten braten, bis das Mangold verwelkt ist.

Die Eier in eine Schüssel leicht verquirlen und in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren die Eier solange dünsten, bis diese fest sind.

Die Rühreier mit dem Mangold und Pfeffer servieren.





# Gegrillter Spargel mit Wachteleiern

#### **Zutaten**

2 Portionen

350 g Spargel № 4 Wachteleier

2 EL. Walnussöl 50 g Walnüsse Д



## **Zubereitung**



Die Enden vom Spargel entfernen. Die Walnüsse grob hacken.



Backofen auf 180 °C oder den Grill vorheizen. Das Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Spargel für 5 bis 7 Minuten auf den Grill legen oder im Ofen backen bis der Spargel zart ist.

Den Spargel mit dem Walnussöl und den Walnüssen zusammen in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Die Wachteleier 3 Minuten lang kochen. Abkühlen lassen und schälen.

Die gekochten Wachteleier mit dem Spargel und den Walnüssen servieren.





# **Inhalt**

Haftungsausschluss	2
Impressum	3
Paleo - Der gesündere Lebensstil	4
Kleine Leckereien	
Knoblauch Pilze	7
Shiitake-Pilze und Spargel	8
Glasierte Perlzwiebeln	9
Honig gewürzte Baby-Karotten	10
Gebratene Blumenkohlröschen	11
Süßkartoffel-Tomaten-Spirale	12
Gebratene Auberginen	13
Brokkoli mit Balsamico	14
Avocado & Chilibutter	15
Thymian-Auberginenscheiben	16
Geröstete Tomaten	17
Avocado & Olivensalsa	18
Süßkartoffel-Tortilla	19
Balsamico mit Spinat & Tomaten	20
Süßkartoffelpüree mit Mandelmilch	21
Knuspriger Kohl-Salat	22
Melonen-Chili-Salat	23
Rote-Beete-Granatapfel-Salat	24
Rote Beete mit Kräutern	25
Spinat mit Rosinen	26
Erbsen-Minze-Suppe	27
Fenchel-Bohnen-Salat	28



## Fleisch und Hühnchen

Rosmarin-Lamm-Spieße	30
Knoblauch-Lamm-Spieße	31
Beilagensalat	32
Schinken & Zitrone Rosenkohl	33
Hackfleisch & Kürbis Pastetchen	34
Marokkanische Lammfrikadellen	35
Schmorbraten mit Karotten & Salbei	36
Babyspinat mit Schinken	37
Pilz- und Schinken-Spieße	38
Zitronen-Knoblauch-Hühnchen	39
Blumenkohlsuppe	40
Prosciutto Wrapped Feigen	41
Marokkanisches Brathähnchen	42
Fisch-Komposition	
Gebratener Knoblauch-Calamari	44
Pesto-Fisch	45
Schnapper & Kreuzkümmel Spieß	46
Zitronen-Chili-Makrelenfilets	47
Thunfischspieß	48
Gebratene Jakobsmuscheln	49
Kreuzkümmel & Thymian Seeteufel	50
Gebratene Ingwergarnelen	51
Knoblauchgarnelen	52
Knoblauch & Basilikum Krabben	53
Hummer Spieße	54
Pancetta mit Jakobsmuscheln	55
Fischfilets mit Schinken & Rosmarin	56
Lachs-Quiches	57



Lachs mit Ducca-Kruste	58
Knoblauch & Zitronen-Knurrhahn	59
Cajun Lachs	60
Geräucherte Forelle	61
Ei-Variationen	
Spiegeleier mit Kräutern	63
Kümmel & Paprika-Spiegelei	64
Grüne Bohnen mit pochierten Eiern	65
Kürbis mit gekochten Eiern	66
Pilze mit Rührei	67
Pochierte Eier mit Gemüse	68
Pilz-Lauch-Omelett	69
Zucchini & Thymian Omelett	70
Enteneier mit Spargel & Basilikum	71
Tomaten-Avocado-Omelett	72
Mangold mit Rührei	73
Gegrillter Spargel mit Wachteleiern	74