

# Paleo

50 kreative Paleo Abendessen-Rezepte

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1542830281

ISBN-13: 978-1542830287

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller  
Woltmanstraße 10  
20097 Hamburg



## INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG .....	7
***JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*** .....	10
Fleischgerichte .....	11
Lammeintopf .....	11
Hackauflauf.....	13
Kalbsleber mit Spinatsalat .....	14
Tafelspitz.....	15
Rinderrouladen.....	16
Kotelett mit Ofengemüse .....	18
Rib Eye Steak mit Süßkartoffelpommes.....	19
Gulaschsuppe .....	21
Osso Buco .....	22
Schaschlik .....	23
Geflügelgerichte .....	25
Entenbrust mit Orangenkruste.....	25
Hähnchenschenkel mit Fenchelgemüse .....	26
Brathähnchen .....	28
Puteneintopf mit Spargel.....	29
Putenrouladen.....	30
Chicken Wings .....	31
Hähnchenspieße.....	32
Truthahn Nuggets .....	33
Putencurry .....	34
Hühnerbrust mit Walnusspesto.....	35
Fisch und Meeresfrüchte Gerichte .....	37
Forelle.....	37
Lachskotelett .....	38
Zucchininudeln mit Kokosgarnelen .....	39
Fischeintopf.....	40

Thunfisch-Süßkartoffel-Rösti .....	42
Nordseekrabbensalat.....	43
Thunfischsalat mit Kapernäpfeln .....	44
Muschelcurry .....	45
Klare Fischsuppe .....	46
Gebratener Saibling .....	48
Vegetarische und Vegane Gerichte .....	49
Gefüllte Paprika .....	49
Süßkartoffeln mit Champignonfüllung .....	50
Sauerampfer Omelett .....	52
Himbeer-Pfirsich-Salat .....	53
Möhren-Ananas-Suppe.....	54
Gefüllte Gurken.....	55
Kürbis-Birnen-Eintopf .....	56
Kohlrabigratin .....	57
Ananasschnitzel mit buntem Paprikasalat.....	58
Möhrenspaghetti mit Kürbiskernpesto.....	59
Schnelle Gerichte unter 30 Minuten .....	60
Gefüllte Avocado mit Lachs .....	60
Steinpilze mit Bolognesesauce .....	61
Flusskrebse-Rohkost-Salat .....	63
Asiatisches Rührei.....	64
Gurkenröllchen .....	65
Salat mit gebratenen Papayastreifen.....	66
Eiermuffins mit Rosenkohl.....	67
Schnelle Auberginenpfanne.....	68
Lachsfilet mit Mango-Sesam-Salat .....	69
Schwertfisch Carpaccio .....	70
***JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*** .....	71
FAZIT .....	72
AUTOR.....	74



# EINLEITUNG

Viele der Kochweisen der Steinzeit, wie etwa das Garen von Lebensmitteln über einer offenen Flamme, sind bis heute in ihrer Beliebtheit ungebrochen. Trotzdem hat sich Vieles seit der Steinzeit weiterentwickelt und so ziehen nur wenige Menschen heute am Grill noch eine Parallele zu ihren Vorfahren. Jedoch sind es die Gene, die bis heute viele Lebensmittel, die bereits in der Steinzeit vorhanden waren, unterbewusst bevorzugen.

Auswirkungen zeigen sich zum Beispiel in einer Unverträglichkeit gegenüber Milchprodukten oder auch der seit einigen Jahren immer bekannteren Glutenallergie. Beide Lebensmittelgruppen sind in der Paleo Ernährung so gut wie nicht vertreten. Das erlaubt es auch Personen, die unter einer der bereits erwähnten Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, hier passende Rezepte zu entdecken. Das zeigt sich am deutlichsten beim Abendessen. Denn dieses hat in den letzten Jahren wieder mehr an Bedeutung gewonnen. Dies liegt nicht zuletzt daran, dass das Abendessen in vielen Familien die erste gute Gelegenheit des Tages ist, zusammen entspannt Zeit zu verbringen. Denn mit wechselnden Arbeitszeitmodellen und Schichtplänen oder auch langen Wegen zur Schule oder dem Ausbildungsplatz, wird in vielen Familien ein gemeinsames Frühstück zu einem Luxus im Alltag.

Gleiches gilt auch für das Mittagessen, welche moderne Familien zunehmend getrennt voneinander verbringen. Das Abendessen ist dagegen zu einem Treffpunkt geworden. Dieser Bedeutung darf natürlich auch das servierte Abendessen selbst in Nichts zurückstehen. Mit der Paleo Küche und Lebensmitteln, die bereits in der Steinzeit zur Verfügung standen, gelingt dies jedoch im Handumdrehen.

Bei der Auswahl der Rezepte für dieses Kochbuch stand für mich die Vielfalt des Paleo im Vordergrund. Denn besonders beim Abendessen darf der eigene Geschmack nicht unterschätzt werden. Wer eine Ernährungsumstellung plant und sich für Paleo entschieden hat, recherchiert in erster Linie zuerst danach was diese Ernährung konkret bedeutet. Wer bei der Durchsicht der Rezepte eines Kochbuchs nicht auf

den Geschmack kommt, hat nicht selten auch später Probleme, sich selbst zum Durchhalten zu motivieren.

Mit der vorgestellten Vielfalt aus über 50 Rezepten zum Abendessen, präsentiert sich die Paleo Ernährung von viel mehr Seiten als nur der Steinzeit. Ob Steinzeit, Neuzeit oder auch in Zukunft erweist sich die Paleo Ernährung stets als eine gesunde Basis. Denn genau diese gesunde Ernährung steht beim Paleo im Mittelpunkt. Dies zeigt sich besonders bei den vielen fertigen Lebensmittel, die schon lange in Verdacht stehen nicht nur Übergewicht zu begünstigen, sondern auch insgesamt zu viele künstliche Zusatzstoffe enthalten.

Da diese in der Steinzeit noch unbekannt waren ist es erforderlich, sich im Paleo zum Großteil auf frische Zutaten zu berufen. Wenige Ausnahmen bestehen zum Beispiel bei Gewürzen oder getrockneten Kräutern. Ausnahmen bestehen hierbei lediglich beim Süßen und Salzen, welche nach Möglichkeit nicht raffiniert sein sollten. Gute Alternativen bieten zum Beispiel Honig oder auch Meersalz bzw. Steinsalze, welche zum Großteil unter Namen wie Himalayasalz im Handel erhältlich sind. Der Wunsch, möglichst wenig Zusatzstoffe zu sich zu nehmen, war auch der Grund für die 43-jährige Ilka sich seit zwei Jahren nach Paleo zu ernähren:

*"Vor drei Jahren verschlimmerte sich meine Migräne ohne ersichtlichen Grund. Fast jede Woche hatte ich eine oder sogar mehrere Attacken. Mein Arzt ermutigte mich, meine Ernährung näher zu betrachten. Schnell merkte ich, dass ich mich in der Zeit vor der Verschlimmerung mehr mit Fertigprodukten ernährt habe als je zuvor. Als ich begann mich näher mit Zusatzstoffen und deren Auswirkungen auf den Körper zu befassen, traf ich schließlich als Alternative auf die Ernährung nach Paleo. Im Laufe der Zeit verbesserte sich nicht nur meine Migräne, sondern auch mein Verständnis von der Paleo Ernährung. Da ich oft nur am Abend und am Wochenende Zeit habe zu kochen, sind mir ausgewogene Rezepte zum Abendessen am wichtigsten. Mit diesem Kochbuch finde ich immer wieder leichte Anleitungen, die auch aus mir eine passionierte Hobbyköchin gemacht haben."*

Bei den ausgewählten 50 Rezepten findet sich nicht nur für einzelne Personen, sondern auch für Familien und Gäste immer das passende Rezept für eine Vielzahl von Gelegenheiten. Besonders Gäste, die sich nicht



Paleo ernähren, werden zum Großteil überhaupt keinen Unterschied feststellen. Mit der Auswahl an Gerichten mit oder ohne Fleisch, werden auch die Vegetarier und Veganer am Esstisch immer herzlich willkommen geheißen.

Denn die Lebensqualität steht auch in der Paleo Küche immer im Vordergrund, weshalb auch Sie in den vorgestellten 50 Rezepten mit Sicherheit schnell neue Lieblingsgerichte entdecken werden.

**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

## *Paleo*

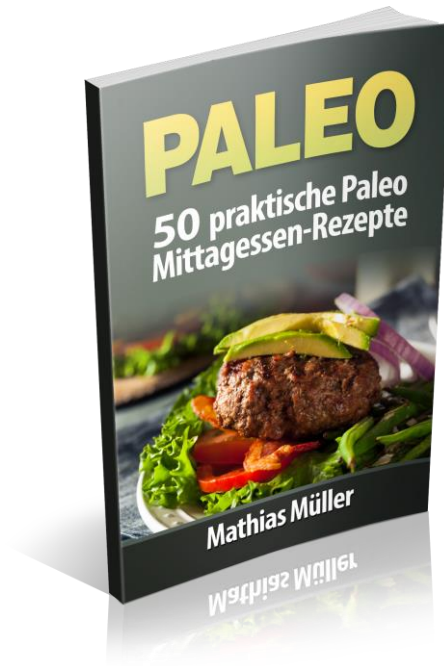
*50 praktische Paleo Mittagessen-Rezepte*

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/paleo/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**



# Fleischgerichte

## ***Lammeintopf***

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 440,8 kcal

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 35,8 g

Kohlenhydrate: 42,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Lammfleisch
- 400 g Süßkartoffeln
- 400 g Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 orangene Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml selbstgemachte Knochenbrühe
- 2 EL frisch gehackter Kerbel
- Olivenöl
- Meersalz

- frisch gemahlener Pfeffer

**Zubereitung:**

1. Zuerst das Lammfleisch würfeln.
2. Als Nächstes das Gemüse vorbereiten. Hierfür als erstes die Möhren, Süßkartoffeln und Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden. Aufgrund der längeren Garzeit müssen diese nicht allzu fein geschnitten sein.
3. Im Anschluss das Kerngehäuse der orangenen Paprikas sowie die losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Das Fruchtfleisch dann in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Als letzten Schritt der Vorbereitung Gemüsezwiebel und Knoblauchzehe schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe mit Hilfe einer Presse zerkleinern.
5. Einen Topf mit etwas Olivenöl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst Knoblauch und Zwiebeln andünsten. Danach das gewürfelte Lammfleisch hinzufügen und ebenfalls im Topf anbraten.
6. Danach das vorbereitete Gemüse hinzufügen und nochmals für 3 Minuten unter Rühren erwärmen. Mit der selbstgemachten Knochenbrühe ablöschen und nach kurzem Aufkochen für mindestens 45 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
7. Mit dem Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Auf vier Schüsseln verteilen und vor dem Servieren mit dem frisch gehackten Kerbel garnieren.

## ***Hackauflauf***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 385,9 kcal

Fett: 21,4 g

Eiweiß: 32,3 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Blumenkohl
- 500 g Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 500 ml selbstgekochte Knochenbrühe
- 1 Prise Muskat
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Diese in heißem Salzwasser für ca. 10 Minuten vorgaren. Danach abschütten und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit zuerst die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
3. Auf dem Herd eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin die Zwiebelwürfel anbraten, bis diese leichten Röstaromen entwickelt haben.
4. Im Anschluss das Hackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten.
5. Alle Zutaten in einer Auflaufform vermengen und mit der selbstgemachten Knochenbrühe übergießen. Nach Belieben mit Muskat, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6. Im auf 170 °C vorgeheizten Backofen für 30 Minuten garen. Auf vier tiefe Teller verteilen oder in der Auflaufform servieren.

## ***Kalbsleber mit Spinatsalat***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 389,6 kcal

Fett: 14,6 g

Eiweiß: 31,3 g

Kohlenhydrate: 30,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stücke Kalbsleber
- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Babyspinat
- 2 Birnen
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst die Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Die Hälften dann in feine Scheiben schneiden. Die Kalbleber von beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin als erstes die Zwiebeln so lange anbraten bis diese langsam Röstaromen entwickeln.
3. Im Anschluss die Kalbsleber hinzufügen und je nach gewünschten Gargrad von beiden Seiten für 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.
4. In der Zwischenzeit den Spinat waschen und in einer Salatschüssel trocknen. Danach die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden.

5. Nach der Garzeit die Zwiebeln und Leberstücke kurz in Alufolie einschlagen. Danach den Spinat und die Birnen in die Pfanne geben und dort für 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Auf vier Tellern zuerst den Inhalt der Pfanne verteilen und als zweites die Leber und Zwiebeln darauf verteilen. Noch warm servieren.

## **Tafelspitz**

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 274,3 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 44,7 g

Kohlenhydrate: 16 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Tafelspitz
- 300 g Möhren
- 300 g Knollensellerie
- 2 Stangen Porree
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- Wasser
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. In einem Topf den Tafelspitz mit kaltem Wasser bedecken. 3 Lorbeerblätter und 8 Wacholderbeeren hinzufügen und auf dem Herd aufkochen lassen. Danach bei mittlerer Hitze für 2 Stunden köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Hierfür als erstes die Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Die Hälften dann in dünne Streifen schneiden. Danach die Enden des Porree entfernen und im Anschluss in feine Streifen schneiden.
3. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel schälen und entweder in mundgerechte Stücke schneiden oder fein würfeln.
4. Nach einer Garzeit von knapp 2 Stunden das Gemüse hinzufügen und für etwa 20 bis 25 Minuten weiter garen lassen.
5. Das Fleisch nach dieser Zeit entfernen und in Stücke schneiden oder in feine Scheiben zerteilen. Das Fleisch zurück in den Topf geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren und genießen.

## ***Rinderrouladen***

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 434,9 kcal

Fett: 22,7 g

Eiweiß: 26,1 g

Kohlenhydrate: 28,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rinderrouladen
- 300 g passierte Tomaten
- 100 g getrocknete Pflaumen
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 1 Zwiebel



- süßer Senf
- 500 ml selbstgemachte Knochenbrühe
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Rouladen zuerst ausrollen, mit Salz und Pfeffer würzen und dünn mit dem süßen Senf bestreichen. Jeweils 2 Scheiben Frühstücksspeck pro Roulade auf dem Senf auslegen. Darauf jeweils eine getrocknete Pflaume legen und die Roulade fest einrollen. Mit einem Küchenfaden oder Zahnstochern fixieren.
2. Danach die Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl so lange anbraten bis sich Röstaromen bilden. Die 4 Rouladen hinzufügen und von allen Seiten anbraten.
3. In einem Bräter die warme Knochenbrühe und passierten Tomaten vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Rouladen hinzufügen und in dem auf 150 °C vorgeheizten Ofen für mindestens 90 Minuten garen.
4. Auf vier Teller verteilen und vor dem Servieren das Garn oder die Zahnstocher entfernen. Noch warm servieren.

## ***Kotelett mit Ofengemüse***

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 260,6 kcal

Fett: 11,3 g

Eiweiß: 26,4 g

Kohlenhydrate: 11,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Koteletts
- 2 rote Paprikas
- 2 Möhren
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- Thymian
- Majoran
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Zuerst das Gemüse vorbereiten. Dafür das Kerngehäuse der Paprikas sowie die losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Den Rest im Anschluss in dünne Streifen schneiden. Als nächstes die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zuletzt die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Beide Zutaten danach in feine Würfel schneiden.
2. Die Koteletts salzen und pfeffern. In einer Pfanne etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin als erstes Knoblauch und Zwiebeln

anbraten. Nun die Koteletts hinzufügen und ebenfalls von beiden Seiten für etwa 2 Minuten scharf anbraten.

3. In einer Auflaufform das vorbereitete Gemüse vermengen und mit der Brühe übergießen. Den Inhalt der Pfanne darauf verteilen und mehrere Zweige Thymian und Majoran legen.
4. Für 60 Minuten in dem auf 150 °C vorgeheizten Ofen garen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Nach der Garzeit auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## ***Rib Eye Steak mit Süßkartoffelpommes***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 569,7 kcal

Fett: 25,8 g

Eiweiß: 59,1 g

Kohlenhydrate: 21,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Rib Eye Steak
- 4 Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- Honig
- Mittelscharfer Senf
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Süßkartoffeln waschen. Mit der Schale in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden.
2. In einer Schüssel etwas Olivenöl mit Paprikapulver sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen. Die Gemüsestreifen darin mit der Würzmischung vermengen.
3. Im Anschluss ein Blech mit Backpapier auslegen und darauf die Süßkartoffeln verteilen. Für 30 Minuten in dem auf 175 °C vorgeheizten Ofen garen.
4. Eine Zwiebel als erstes schälen, halbieren und im Anschluss in Würfel schneiden. In eine Schüssel füllen und kurz beiseite stellen.
5. Für die Marinade zu gleichen Teilen Honig, Senf und Öl vermengen. Diese Mischung mit etwas Salz und frisch gemahlenen Pfeffer abschmecken.
6. Die Marinade über den Steaks verteilen und mit einem Backpinsel verstreichen.
7. In einer Pfanne mit etwas Öl von beidem Seiten etwa 4 Minuten scharf anbraten.
8. Auf vier Teller verteilen und zusammen mit den noch warmen Süßkartoffelpommes servieren.

## ***Gulaschsuppe***

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 289,3 kcal

Fett: 7,2 g

Eiweiß: 33,2 g

Kohlenhydrate: 21,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Rindergulasch
- 2 rote Paprikas
- 2 grüne Paprikas
- 2 Gemüsezwiebeln
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Liter selbstgemachte Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- Paprikapulver
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Für die Vorbereitung zuerst die Kerngehäuse der Paprikas sowie die losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Den Rest in Würfel schneiden.
2. Danach die Gemüsezwiebeln schälen und halbieren. Im Anschluss die Hälften in dünne Streifen schneiden.
3. In einem Topf mit etwas Öl zuerst die Zwiebeln anbraten bis diese etwas Farbe annehmen. Danach das Fleisch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Die Paprikas hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten.

4. Mit der selbstgemachten Gemüsebrühe sowie den passierten Tomaten ablöschen. Nach dem kurzen Aufkochen bei mittlerer Hitze für 2 Stunden köcheln lassen.
5. Nach der Garzeit mit etwas Tomatenmark binden. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer sowie Paprikapulver abschmecken. Noch warm servieren.

## ***Osso Buco***

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 294,5 kcal

Fett: 7,3 g

Eiweiß: 32,2 g

Kohlenhydrate: 23,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kalbsbeinscheiben
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 300 g Strauchtomaten
- 200 g Möhren
- 300 ml selbstgekochte Knochenbrühe
- 300 ml Kokosmilch
- 1 EL getrocknete italienische
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Tomaten waschen, trocknen und danach achteln. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Enden der Frühlingszwiebeln abschneiden und den Rest in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Kalbsbeinscheiben von beiden Seiten salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.
3. Das Gemüse in einer Auflaufform vermengen. Die warme Knochenbrühe sowie Kokosmilch hinzufügen und nochmals vermischen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die italienischen Kräuter hinzufügen und nochmals kurz vermengen.
4. Die Kalbsbeinscheiben darauf legen und für 60 Minuten im auf 160 °C vorgeheizten Ofen garen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## **Schaschlik**

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 717,9 kcal

Fett: 59,8 g

Eiweiß: 23,8 g

Kohlenhydrate: 15,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schweinegulasch
- 250 g durchwachsener Speck
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 große Dose Tomaten

- 400 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Paprikapulver
- Tomatenmark
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Zuerst den durchwachsenen Speck in Streifen schneiden.
2. Im Anschluss die Kerngehäuse der Paprikas entfernen. Die losen Kerne sowie die weißen Häute der Paprikas entfernen. Diese danach in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Nun die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin als erstes die Zwiebelstreifen anbraten bis diese etwas Farbe annehmen. Danach Speck und Schweinefleisch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Danach die Paprika hinzufügen und für weitere 2 Minuten erwärmen.
4. Mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen. Kurz aufkochen und danach für 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend mit etwas Paprikapulver und Currypulver würzen sowie bei Bedarf mit Tomatenmark binden. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.



# Geflügelgerichte

## ***Entenbrust mit Orangenkruste***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 1364,9 kcal

Fett: 102,6 g

Eiweiß: 77,7 g

Kohlenhydrate: 22,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Entenbrustfilets
- 3 Äpfel
- 1 Orange
- 500 g Kürbis
- 25 g Ingwer
- Honig
- 300 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Kürbis und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und danach ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. In einer Auflaufform vermengen und mit der Gemüsebrühe übergießen.
2. Die Form in den auf 175 °C vorgeheizten Ofen schieben.
3. Nun die Orange auspressen und den Saft mit Honig vermengen bis eine zähflüssige Konsistenz entsteht. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Die Entenbrüste rautenförmig auf der Hautseite einschneiden. Dabei nach Möglichkeit nur die Haut und nicht das Fleisch zerschneiden. Mit dem Orangenhonig die Entenbrüste großzügig einpinseln.
4. In einer Pfanne mit etwas Öl die Entenbrüste zuerst für etwa 5 Minuten auf der Hautseite kross anbraten. Danach umdrehen und für weitere 3 Minuten anbraten.
5. Die Entenbrüste im Anschluss ebenfalls in die Auflaufform geben und für weitere 15 Minuten bei 150 °C garen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## ***Hähnchenschenkel mit Fenchelgemüse***

Zeit: 65 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 323 kcal

Fett: 17,4 g

Eiweiß: 33,4 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 Fenchelknollen
- 250 g Rosenkohl
- Lavendel

- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Haut der Hähnchenschenkel vorsichtig lockern und jeweils einen Stiel Lavendel darunter schieben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech legen und für 55 Minuten in dem auf 200 °C vorgeheizten Ofen garen. Nach einer halben Stunde die Temperatur auf 180 °C reduzieren.
2. In der Zwischenzeit die Fenchelknollen mit einem Gemüsehobel in feine Streifen zerkleinern. Den Rosenkohl ebenfalls mit dem Hobel zerkleinern. Wem hierfür das nötige Fingerspitzengefühl fehlt kann hierfür auch ein Messer verwenden.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin Fenchel und Rosenkohl anbraten. Nach etwa 5 bis 10 Minuten ist das Gemüse fertiggegart. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf vier Tellern das Gemüse verteilen. Darauf die Hähnchenschenkel verteilen und noch warm servieren.

## ***Brathähnchen***

Zeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 565,1 kcal

Fett: 25,3 g

Eiweiß: 71,7 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen
- 2 Chicorée
- 300 g Möhren
- Paprikapulver
- Currypaste
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die holzigen Enden des Chicorée entfernen und grob zerkleinern. Im Anschluss die Möhren schälen und grob würfeln. Die Knoblauchzehe schneiden.
2. Das vorbereitete Gemüse mit einer Küchenmaschine noch weiter zerkleinern, jedoch nicht pürieren. Das zerkleinerte Gemüse mit Meersalz, Pfeffer sowie einigen Spritzern Olivenöl vermengen. Als Füllung in das Hähnchen füllen.
3. Die Haut im Anschluss mit etwas Currypaste einreiben sowie mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Hähnchen für 60 Minuten auf 200 °C im Backofen garen.
5. Nach der Garzeit auf eine Platte legen und noch warm servieren.

## ***Puteneintopf mit Spargel***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 262,8 kcal

Fett: 2,2 g

Eiweiß: 35,2 g

Kohlenhydrate: 23,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 400 g Putenfleisch
- 400 g Zuckerschoten
- 200 g Babymöhren
- 600 ml selbstgemachte Hühnerbrühe
- 200 ml cremige Kokosmilch
- 1 Schalotte
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die holzigen Stellen des Spargels entfernen und den Rest in etwa 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Schalotte schälen, halbieren und würfeln. Die Babymöhren schälen und das Putenfleisch in feine Streifen schneiden.
2. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Schalotte glasig andünsten. Das Putenfleisch hinzufügen und kurz anbraten. Danach das Gemüse hinzufügen und ebenfalls kurz mitandünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach dem Aufkochen für etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Danach mit der Kokosmilch vermengen und mit den Kräutern sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für weitere 5 Minuten köcheln lassen und im Anschluss noch warm servieren.

## ***Putenrouladen***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 282,4 kcal

Fett: 9,4 g

Eiweiß: 35,1 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel
- 150 g Büffelmozzarella
- 4 eingelegte Paprikas
- 1 große Dose Tomaten
- 100 ml Sahne aus Mandelmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Putenschnitzel mit einem Fleischklopper ausdünnen. Danach den Büffelmozzarella dünn aufschneiden.
2. Die Putenschnitzel jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. Auf jeder Roulade zuerst Büffelmozzarella auslegen und darauf eine der eingelegten Paprikas verteilen. Einrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern zusammenhalten.

3. In einer Pfanne mit etwas Öl die Rouladen von allen Seiten anbraten. Mit den Tomaten und der Mandelsahne ablöschen. Nach dem Aufkochen für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Die Rouladen nach 5 Minuten jeweils wenden.
4. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

## **Chicken Wings**

Zeit: 50 Minuten + 60 Minuten Zeit zum Marinieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 322,8 kcal

Fett: 2,6 g

Eiweiß: 62,9 g

Kohlenhydrate: 10 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Chicken Wings
- mittelscharfer Senf
- 1 Orange
- Honig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Orange halbieren und auspressen.
2. Den Orangensaft im Anschluss mit jeweils 2 EL Senf und Honig sowie einigen Spritzern Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Chicken Wings in einer Schüssel mit der Marinade vermengen und sehr gut umrühren. Für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Chicken Wings darauf verteilen. Für 35 bis 40 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen garen. Im Anschluss noch warm servieren.

## ***Hähnchenspieße***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 255,7 kcal

Fett: 2,1 g

Eiweiß: 34,7 g

Kohlenhydrate: 23,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähncheninnenfilets
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Zucchini
- 1 Banane
- Currypaste
- Kokosmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Vor der Zubereitung zuerst die Cocktailtomaten waschen und trocknen. Danach die Enden der Zucchini entfernen und den Rest in Scheiben oder Stücke schneiden. Als letztes die Banane schälen und in vier gleich große Stücke schneiden.
2. Auf vier Spieße die Zutaten abwechselnd aufreihen. Das Stück Banane jeweils in die Mitte aufspießen.



3. In einer kleinen Schüssel etwa 2 EL Currypaste mit der gleichen Menge Kokosmilch und einem EL Olivenöl vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Mit dieser Mischung die Spieße von allen Seiten bestreichen. Im Anschluss auf dem Grill oder in der Pfanne anbraten. Noch warm servieren.

## ***Truthahn Nuggets***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 559,8 kcal

Fett: 36,3 g

Eiweiß: 50,4 g

Kohlenhydrate: 3,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Truthahnfleisch
- 100 g Kokosraspeln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2 Eier
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Das Truthahnfleisch in Stücke schneiden.
2. In einem tiefen Teller die 2 Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Paprikapulver vermengen.
3. Auf einem zweiten Teller die Kokosraspeln und gemahlenden Mandeln vermengen.

4. Das Fleisch panieren und dafür zuerst in dem Ei und danach in den trockenen Zutaten wenden.
5. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl von beiden Seiten für etwa 4 Minuten goldbraun anbraten. Noch warm genießen.

## ***Putencurry***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 211,2 kcal

Fett: 2,3 g

Eiweiß: 28,9 g

Kohlenhydrate: 17,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Putenfleisch
- 400 g Mangold
- 400 g Chinakohl
- 1 Mango
- 1 grüne Chilischote
- Currypulver
- 500 ml Kokosmilch
- Kokosöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Das Putenfleisch in Würfel schneiden.
2. Als nächstes die Mango schälen, halbieren und in Würfel schneiden. Die Chilischote in feine Streifen schneiden. Danach Mangold und Chinakohl ebenfalls in feine Streifen schneiden.

3. Einen Topf mit etwas Kokosöl auf dem Herd erhitzen und darin als erstes die Chili anbraten. Nach etwa 2 Minuten das Putenfleisch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Im Anschluss das Gemüse und die Mango dazugeben und ebenfalls für 3 Minuten andünsten.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und nach dem Einkochen für 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Danach 2 EL Currypulver hinzufügen und sehr gut vermengen.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

## ***Hühnerbrust mit Walnusspesto***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 317,6 kcal

Fett: 16,8 g

Eiweiß: 31,1 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 2 Bund Petersilie
- 100 g Walnüsse
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Für das Pesto zuerst die Knoblauchzehen schälen.
2. Im Anschluss in einem Mixer Knoblauch, Walnüsse, die Petersilie und etwa 50 ml Walnussöl sehr fein mixen. Die Konsistenz darf hierfür ruhig etwas fester als normaler Pesto sein, damit die Masse streichfähig bleibt.
3. Die Hähnchenbrüste mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und in einer Pfanne für etwa 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Die vorbereiteten Hähnchenbrüste in eine Auflaufform geben und das Pesto darauf aufstreichen. Für 20 bis 25 Minuten im auf 170 °C vorgeheizten Ofen garen. Im Anschluss noch warm servieren.

# Fisch und Meeresfrüchte

## Gerichte

### ***Forelle***

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

#### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 268,3 kcal

Fett: 8,9 g

Eiweiß: 38,5 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

#### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellen
- 2 Auberginen
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Limette
- 1 Töpfchen Kresse
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Auberginen in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Auberginen und Tomaten darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Kresse abschneiden und die Limetten in dünne Scheiben schneiden. Die ausgenommenen Forellen öffnen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Forellen dann mit Kresse und Limettenscheiben füllen.
4. Die Forellen auf dem Gemüse verteilen und im auf 180 °C vorgeheizten Ofen für 30 bis 35 Minuten garen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## ***Lachskotelett***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 209,6 kcal

Fett: 6,9 g

Eiweiß: 23,3 g

Kohlenhydrate: 12,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachskoteletts
- 2 Zucchini
- 500 g Kürbis
- Meerrettich
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Zucchini und den Kürbis fein würfeln. Den Meerrettich mit einer Reibe sehr fein zerkleinern.
2. Zwei Pfannen mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen.
3. In einer die mit Salz und Pfeffer gewürzten Lachskoteletts von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3 bis 5 Minuten anbraten.
4. In der zweiten Pfanne das Gemüse anbraten und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten garen. Das Umrühren nicht vergessen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer oder frischen Kräutern würzen.
5. Den Inhalt beider Pfannen auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## ***Zucchininudeln mit Kokosgarnelen***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 227,2 kcal

Fett: 7,1 g

Eiweiß: 21,5 g

Kohlenhydrate: 17,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 kleine Zucchini
- 200 g Garnelen
- 200 g Ananas
- 400 ml Kokosmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Zucchini mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zucchinistreifen für etwa 5 Minuten erwärmen, aber nicht anbraten.
3. Für die Sauce zuerst die Ananas schälen, grob zerkleinern und mit einem Pürierstab zerkleinern.
4. In einer Pfanne zuerst die Garnelen anbraten. Diese im Anschluss mit der Kokosmilch und dem Ananaspüree ablöschen. Alles gut vermengen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Zuerst die Zucchininudeln und dann die Sauce auf vier Pastateller verteilen. Noch warm servieren.

## ***Fischeintopf***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 246,9 kcal

Fett: 7,3 g

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 20,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Tilapiafilets
- 200 g Flusskrebse
- 500 g Staudensellerie
- 2 gelbe Paprikas
- 1 orangene Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Kokosmilch



- 500 ml selbstgekochter Fischfond
- Olivenöl
- Kurkuma
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Das Kerngehäuse der Paprikas sowie die losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Die übrige Paprika in Streifen zerkleinern. Danach die Staudensellerie in feine Ringe schneiden. Die Tilapiafilets in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zum Abschluss der Vorbereitung die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Beide Zutaten sehr fein würfeln.
3. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebel und den Knoblauch andünsten. Im Anschluss das vorbereitete Gemüse hinzufügen und kurz mitgaren.
4. Mit dem Fischfond und der Kokosmilch ablöschen und für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach den Fisch und die Flusskrebse hinzufügen und nochmals 10 Minuten weitergaren.
5. Etwa einen gestrichenen EL Kurkuma hinzufügen und diesen so gut einrühren, bis sich der gesamte Topfinhalt leicht gelb verfärbt. Nach Belieben mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

## ***Thunfisch-Süßkartoffel-Rösti***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 286,4 kcal

Fett: 11,6 g

Eiweiß: 28,5 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln
- 1 Dose Thunfisch
- 75 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eier
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Süßkartoffeln schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen zerkleinern.
2. Danach die Schalotten schälen, halbieren und fein würfeln.
3. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Thunfisch sowie den Haselnüssen vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Pfanne mit etwas Öl portionsweise von beiden Seiten ausbacken. Noch warm servieren.

## ***Nordseekrabbensalat***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 148,4 kcal

Fett: 5 g

Eiweiß: 15,5 g

Kohlenhydrate: 9,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Nordseekrabben
- 1 Radicchiosalat
- 2 Äpfel
- Apfelessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die holzigen Stellen des Radicchios entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden.
2. Die Äpfel schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Salat, Äpfel und Nordseekrabben in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing zu gleichen Teilen Apfelessig und Olivenöl vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut vermengen. Zeitnah servieren.

## ***Thunfischsalat mit Kapernäpfeln***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 238,9 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 20,7 g

Kohlenhydrate: 21,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Thunfischsteaks
- 200 g Rucola
- 100 g Kapernäpfel
- 1 Granatapfel
- weißer Balsamicoessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für etwa 2 bis 3 Minuten anbraten. Danach die Pfanne von Herd nehmen und den Thunfisch darin kurz ruhen lassen.
2. Den Rucola waschen und mit einer Salatschleuder trocknen. Den Salat auf vier Tellern verteilen. Die Kapernäpfel ebenfalls aufteilen.
3. Im Anschluss den Granatapfel mit der Hand über eine harte Oberfläche rollen. Den Granatapfel dann halbieren und mit einem Löffel auf die Rückseite schlagen, so dass sich die Kerne auslösen. Diese danach auf dem Salat verteilen.
4. Die Thunfischsteaks in dünne Streifen schneiden und auf den Salat legen.

5. Für das Dressing zu gleichen Teilen weißen Balsamicodressing und Öl vermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Dressing über dem Thunfisch und Salat verteilen. Zeitnah servieren.

## ***Muschelcurry***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 261,4 kcal

Fett: 7,3 g

Eiweiß: 23,1 g

Kohlenhydrate: 24,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Muscheln
- 400 g kleiner Blumenkohl
- 4 Möhren
- 2 Chicorée
- 2 rote Zwiebeln
- Currypaste
- 600 ml selbstgekochter Fischfond
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Die holzigen Stellen des Chicorée entfernen und dann mit dem Rest in Streifen schneiden.
2. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und würfeln.

3. In einem Topf zuerst die roten Zwiebelwürfel in etwas Öl andünsten. Danach das vorbereitete Gemüse hinzufügen und ebenfalls für 2 bis 3 Minuten erwärmen.
4. Mit dem Fischfond ablöschen und nach dem Aufkochen für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Danach die Muscheln und Kokosmilch hinzufügen und für weitere 15 Minuten garen.
6. Etwa 2 EL Currypaste hinzufügen und im Anschluss mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Noch warm servieren.

## ***Klare Fischsuppe***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 336,1 kcal

Fett: 23 g

Eiweiß: 5,7 g

Kohlenhydrate: 24,1 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Zander
- 200 g Eismeerkrabben
- 1 Möhre
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 ml selbstgekochte Gemüsebrühe
- 400 ml selbstgekochte Fischbrühe
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.
2. Das Kerngehäuse der Paprikas sowie alle losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Die übrige Paprika dann in feine Streifen schneiden.
3. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
4. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig andünsten. Mit den zwei Sorten Brühe ablöschen. Paprika und Möhren hinzufügen und nach dem Aufkochen für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. In der Zwischenzeit den Zander würfeln und ebenfalls zur Suppe gemeinsam mit den Krabben hinzufügen. Für weitere 10 Minuten garen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie bei Bedarf mit frischen Kräutern garniert servieren.

## ***Gebratener Saibling***

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 259,3 kcal

Fett: 22,4 g

Eiweiß: 3,7 g

Kohlenhydrate: 8,8 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Saiblingsfilets
- 2 Schmorgurken
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und würfeln.
2. Die Schmorgurken und Zucchini jeweils in feine Würfel schneiden.
3. Die Saiblingsfilets salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit etwas Öl von beidem Seiten anbraten. In Alufolie einwickeln und kurz beiseite stellen.
4. In der Pfanne danach zuerst die Zwiebel anbraten. Danach die Gemüswürfel anbraten und für 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Das Umrühren nicht vergessen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf vier Tellern zuerst das Gemüse anrichten und darauf dann jeweils ein Fischfilet verteilen. Noch warm servieren.



# Vegetarische und Vegane Gerichte

## ***Gefüllte Paprika***

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 437,8 kcal

Fett: 29,6 g

Eiweiß: 15,2 g

Kohlenhydrate: 24,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprika
- 300 g ungesalzene Cashewkerne
- 300 ml Kokosmilch
- 1 Ei
- 1 Handvoll frischer Bärlauch
- 1 Töpfchen Kresse
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Am Vortag die Cashewkerne in einer Schüssel mit der Kokosmilch vermengen. Über Nacht im Kühlschrank einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag den Inhalt der Schüssel mit einem Ei, Bärlauch und Kresse im Mixer vermengen. Bei Bedarf noch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Deckel der Paprikas entfernen. Die losen Kerne und weißen Innenhäute komplett entfernen.
4. Die Füllung auf die Paprikas verteilen. Diese dann in eine Auflaufform stellen und bei 175 °C für 25 bis 30 Minuten im Ofen garen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

## ***Süßkartoffeln mit Champignonfüllung***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 367,6 kcal

Fett: 24,8 g

Eiweiß: 9,4 g

Kohlenhydrate: 24 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln
- 150 g braune Champignons
- 25 g Ingwer
- 1 Handvoll Petersilie
- mittelscharfer Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Süßkartoffeln an der Oberfläche mit einer Gabel einstechen. Mit Alufolie umwickeln und für 30 Minuten in dem auf 175 °C vorgeheizten Ofen garen.
2. In der Zwischenzeit die Champignons putzen und im Anschluss ebenso wie die Petersilie fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben.
3. Im Anschluss das Innere der Süßkartoffeln vorsichtig mit einem Löffel entfernen.
4. Die Süßkartoffelmasse mit den Pilzen und Ingwer vermengen. 2 EL Senf sowie die gehackte Petersilie hinzufügen. Zusammen mit ein paar Spritzern Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.
5. Die ausgehöhlten Süßkartoffeln mit der Pilzmasse füllen und erneut für 10 Minuten bei identischer Temperatureinstellung erwärmen. Noch warm servieren.

## ***Sauerampfer Omelett***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 176,6 kcal

Fett: 10 g

Eiweiß: 12,9 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 1 Handvoll Sauerampfer
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Sauerampfer sehr fein hacken.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen.
3. Den Sauerampfer hinzufügen und gut vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Eimasse hinzufügen und langsam stocken lassen. Erst wenn die Ränder langsam gestockt sind auf die andere Seite drehen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

## ***Himbeer-Pfirsich-Salat***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 192,2 kcal

Fett: 13 g

Eiweiß: 7,9 g

Kohlenhydrate: 9,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Feldsalat
- 200 g Himbeeren
- 2 Pfirsiche
- 50 g Mandelblättchen
- Himbeeressig
- Walnussöl
- Honig
- 1 Prise Salz

### ***Zubereitung:***

1. Den Feldsalat waschen und mit einer Salatschleuder trocknen.
2. Die Himbeeren waschen und mit dem Feldsalat vermengen.
3. Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch im Anschluss in feine Spalten schneiden.
4. Diese sowie die Mandelblättchen hinzufügen und alles gut vermengen.
5. Für das Dressing zu gleichen Teilen Himbeeressig und Walnussöl mischen. Mit etwa 1 EL Honig sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Dressing über dem Salat verteilen und zeitnah servieren.

## ***Möhren-Ananas-Suppe***

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 208,2 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 12 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 500 g Möhren
- 50 g ungesalzene Cashewkerne
- 1 Zwiebel
- 500 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 200 ml cremige Kokosmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Möhren schälen und danach in dünne Scheiben schneiden. Im Anschluss die Ananas schälen und alle dunklen Stellen entfernen. Nun das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Eine Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.
3. In einem Topf mit etwas Öl zuerst die Zwiebelwürfel anbraten. Dann Ananas und Möhre hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten mitandünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und nach dem Aufkochen für 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe dann pürieren und mit Salz sowie frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Die Cashewkerne hacken und vor dem Servieren auf der Suppe verteilen. Noch warm genießen.

## **Gefüllte Gurken**

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 226,9 kcal

Fett: 14,7 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 13,5 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 1 Bund Radieschen
- 1 Dose Artischockenherzen
- 300 g Joghurt aus Mandelmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Danach die Artischockenherzen abtropfen lassen und fein hacken. Beide Zutaten miteinander vermengen.
2. Für das Dressing den Joghurt aus Mandelmilch mit ein paar Spritzern Olivenöl sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen.
3. Das Dressing mit Radieschen und Artischocken vermengen.
4. Die Gurken im Anschluss schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen.
5. Den Salat in die Gurken füllen und diese zeitnah servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Kürbis-Birnen-Eintopf***

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 296,3 kcal

Fett: 14,7 g

Eiweiß: 9,3 g

Kohlenhydrate: 29,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 4 Birnen
- 2 Süßkartoffeln
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Prise Muskat
- 600 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frisch gehackter Koriander
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Kürbis und die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.
2. In einem Topf etwas Öl erhitzen und darin zuerst Süßkartoffeln und Kürbis für etwa 3 Minuten andünsten. Das Umrühren nicht vergessen. Die Birnen hinzufügen und für weitere 2 Minuten erhitzen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und nach dem Aufkochen für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Nach der Garzeit die Kokosmilch hinzufügen und für weitere 5 Minuten erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Auf vier Schüsseln aufteilen und mit dem frischen Koriander bestreuen.

## ***Kohlrabigratin***

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 217,3 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 35,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kohlrabi
- 300 ml Mandelmilch
- 500 ml Sahne aus Mandelmilch
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für die Sauce Mandelmilch und Sahne mit der gehackten Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer Auflaufform die Kohlrabi schichten und mit der Sauce übergießen. Etwas umrühren damit die Sauce sich besser verteilen kann.
4. Für 50 Minuten in dem auf 180 °C vorgeheizten Ofen garen.
5. Auf vier Portionen aufteilen und noch warm servieren.

## ***Ananasschnitzel mit buntem Paprikasalat***

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 218,1 kcal

Fett: 9,9 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 19,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 125 g Kokosflocken
- 2 Eier
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 gelbe Paprika
- Apfelessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Für den Salat zuerst die Kerngehäuse der Paprikas sowie die losen Kerne und weißen Innenhäute entfernen. Im Anschluss die Paprikas sehr fein würfeln.
2. Für das Dressing zu gleichen Teilen Apfelessig und Olivenöl vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Dressing danach über dem Salat verteilen.
3. Nun die Ananas schälen und alle dunklen Stellen entfernen. Das Fruchtfleisch danach in 8 gleich breite Scheiben schneiden.
4. Für die Panade auf einem Teller die Eier aufschlagen, verquirlen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf einem zweiten Teller

die Kokosflocken verteilen. Die Ananas danach als erstes in den Eiern und als zweites in den Kokosflocken wenden.

5. In einer Pfanne mit etwas Öl die Ananasschnitzel von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf einem Teller die Obstschnitzel mit dem Salat anrichten und noch warm servieren.

## ***Möhrenspaghetti mit Kürbiskernpesto***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 139 kcal

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 5,7 g

Kohlenhydrate: 9 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 75 g Kürbiskerne
- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Möhren schälen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.
2. Für die Sauce Kürbiskerne, Basilikum und etwa 50 ml Olivenöl zu einem Pesto vermengen. Nach Belieben mit der Zugabe von mehr Öl die Konsistenz des Pesto verändern. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
3. Die Möhrenstreifen auf vier Teller verteilen. Das Pesto darauf aufteilen und zeitnah servieren.

# Schnelle Gerichte unter 30 Minuten

## ***Gefüllte Avocado mit Lachs***

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 230 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 14,1 g

Kohlenhydrate: 8,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Avocados
- 2 hartgekochte Eier
- 150 g Räucherlachs
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL frisch gehackter Dill
- 1 EL Limettensaft
- Senf
- Honig
- Olivenöl

- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen. Dieses im Anschluss fein würfeln.
2. Die Eier pellen und ebenfalls würfeln. Danach die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den Lachs ebenfalls würfeln und alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen.
3. Für das Dressing zu gleichen Teilen Honig, Senf und Olivenöl vermengen. Mit dem Limettensaft, Dill sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Das Dressing mit dem Salat vermengen. Gut umrühren. Den Salat in die Avocados füllen und zeitnah servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Steinpilze mit Bolognesesauce***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287,8 kcal

Fett: 17,2 g

Eiweiß: 24,8 g

Kohlenhydrate: 6,4 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Steinpilze
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Tomaten

- 250 ml passierte Tomaten
- 1 Handvoll frischer Basilikum
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

***Zubereitung:***

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Danach das Rinderhackfleisch hinzufügen und krümelig anbraten. Mit den Tomaten ablöschen und für 10 Minuten einkochen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Steinpilze in dünne Scheiben schneiden und in einer zweiten Pfanne anbraten. Danach auf vier Teller aufteilen.
4. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und den Basilikum hinzufügen.
5. Die Sauce über den Steinpilzen verteilen und noch warm servieren.

## ***Flusskrebse-Rohkost-Salat***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 208,3 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 18,5 g

Kohlenhydrate: 11,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knollensellerie
- 400 g Möhren
- 200 g Flusskrebse
- 75 g Pinienkerne
- Walnussessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Knollensellerie und die Möhren schälen. Mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.
2. Das Gemüse in einer Schüssel mit dem Flusskrebsen und den Pinienkernen vermengen.
3. Für das Dressing zu gleichen Teilen Walnussessig und Olivenöl mischen. Mit dem Salz und dem frisch gemahlenden Pfeffer abschmecken.
4. Das Dressing über dem Salat verteilen, umrühren und zeitnah servieren.

## ***Asiatisches Rührei***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 128,3 kcal

Fett: 5,4 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 10,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 rote Paprika
- 25 g Ingwer
- 75 ml Kokosmilch
- Öl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und mit einer Reibe fein zerkleinern. Das Kerngehäuse der Paprika sowie alle losen Kerne und die inneren weißen Häute entfernen. Die Paprika dann in feine Würfel schneiden.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit dem vorbereiteten Gemüse sowie der Kokosmilch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Die Eimasse darin langsam stocken lassen. Danach umrühren und dies so lange fortsetzen bis das Ei komplett gestockt ist.
4. Auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.



## ***Gurkenröllchen***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 145,4 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 9,4 g

Kohlenhydrate: 9,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 Büffelmozzarella
- 100 g getrocknete Tomaten
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Büffelmozzarella sehr dünn aufschneiden.
2. Die Enden der Salatgurke entfernen und diese der Länge nach sehr fein aufschneiden.
3. Die Gurkenstreifen zuerst mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
4. Zu Beginn mit Mozzarella und getrockneter Tomate belegen und vorsichtig aufrollen. Entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

## ***Salat mit gebratenen Papayastreifen***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80,2 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2,9 g

Kohlenhydrate: 15,2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Papaya
- 1 Endiviensalat
- 150 g rote Weintrauben
- Öl
- Balsamicoessig
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Im Anschluss in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz anbraten.
3. Die holzigen Stellen des Salats entfernen und diesen in dünne Streifen schneiden.
4. In einer Salatschüssel den Salat, die Papaya und die Weintrauben vermengen.
5. Für das Dressing zu gleichen Teilen Balsamicodressing und Öl mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über dem Salat verteilen. Gut umrühren und den Salat zeitnah servieren.

## ***Eiermuffins mit Rosenkohl***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 190,8 kcal

Fett: 12,6 g

Eiweiß: 15,9 g

Kohlenhydrate: 2 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eier
- 100 g Rosenkohl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Rosenkohl mit einer Reibe zerkleinern.
2. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Den Rosenkohl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eimasse auf eingefettete Muffinformen verteilen.
4. Für 20 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen. Noch warm servieren.

## ***Schnelle Auberginenpfanne***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 349,5 kcal

Fett: 21,1 g

Eiweiß: 27,1 g

Kohlenhydrate: 10,3 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Auberginen
- 400 ml Kokosmilch
- Currypulver
- Olivenöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Auberginen würfeln.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl das Hackfleisch krümelig anbraten.
3. Im Anschluss die Auberginenwürfel hinzufügen und für 2 Minuten erhitzen.
4. Die Kokosmilch hinzufügen und erwärmen. Für fünf Minuten garen lassen.
5. Etwa einen gehäuften TL Currypulver hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Auf vier tiefe Teller verteilen und noch warm genießen.

## ***Lachsfilet mit Mango-Sesam-Salat***

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 359,9 kcal

Fett: 14,9 g

Eiweiß: 26,4 g

Kohlenhydrate: 27,7 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets
- 2 Mangos
- 1 Bund Koriander
- 50 g Sesam
- Sesamöl
- weißer Balsamicoessig
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Die Lachsfilets in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für etwa 4 bis 5 Minuten anbraten.
2. Für den Salat als erstes die Mangos schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
3. Den Koriander fein hacken. Mit dem Sesam und den Mangowürfeln vermengen.
4. Für das Dressing den weißen Balsamicoessig und das Sesamöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing auf dem Salat verteilen und gut umrühren.
6. Auf vier Tellern zuerst den Salat verteilen und darauf im Anschluss das Lachsfilet verteilen. Noch warm servieren.

## ***Schwertfisch Carpaccio***

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

### Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 298,4 kcal

Fett: 25,4 g

Eiweiß: 6,6 g

Kohlenhydrate: 8,6 g

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schwertfisch
- 2 vorgegarte Kugeln Rote Bete
- 1 Limette
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

### ***Zubereitung:***

1. Den Schwertfisch dünn aufschneiden. Wem dies nur schwer gelingt kann den Fisch zuvor etwas in den Eisschrank legen.
2. Als nächstes die Rote Bete Kugeln sehr dünn aufschneiden.
3. Auf einem Teller zuerst die Rote Bete und darauf den Schwertfisch auslegen.
4. Für das Dressing die Limette auspressen und zu gleichen Teilen mit dem Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und zeitnah servieren.

**\*\*\*JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!\*\*\***

## *Paleo*

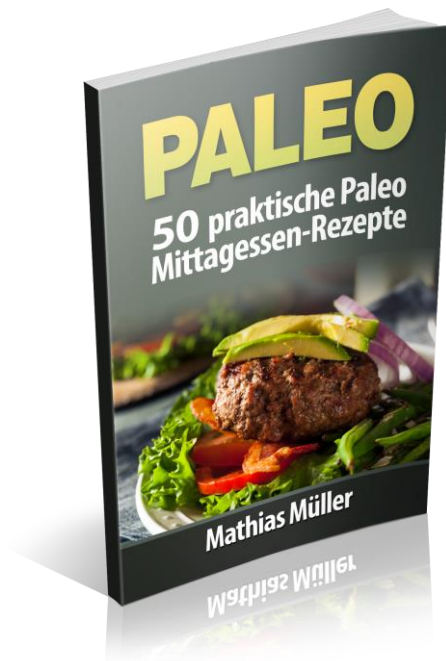
*50 praktische Paleo Mittagessen-Rezepte*

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/paleo/>

KOSTENLOS herunterladen!

**Nur noch für kurze Zeit!**



## FAZIT

Zwar ist bisher nicht bekannt, ob auch die Menschen in der Steinzeit dem Abendessen bereits den gleichen Stellenwert wie heute einräumten, die passenden Zutaten waren jedoch definitiv vorhanden. Wie dieses im 21. Jahrhundert ausfallen würde zeigt die Paleo Ernährung. Diese bedient sich aus allen kulinarischen Vorzügen der Steinzeit und zeigt wie die Ernährung unserer Vorfahren auch heute noch positiven Einfluss auf den menschlichen Körper hat. Zwar gibt es, wie bei jeder speziellen Ernährung, einige Lebensmittel, die besser gemieden werden sollten, diese sind jedoch in der alltäglichen Zubereitung der Paleo Abendessen leicht zu umgehen.

Das beste Beispiel hierfür liefern die 50 Abendessen Rezepte in diesem Kochbuch. Diese passen sowohl zum kleinen Hunger am Abend als auch Einladungen für Gäste. Damit muss niemand, der sich bevorzugt Paleo ernährt, befürchten mit seiner Ernährung Gäste zu verschrecken oder dieser zum Wohle der Gäste untreu zu werden. Schließlich sollte das Abendessen unabhängig von der jeweiligen Ernährung immer eines der kulinarischen Highlights des Tages sein.

**War dieses Buch hilfreich für Sie?** Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezension zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden  
Autorenkarriere!**



Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

## AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Vegan, Low Carb und Thermomix. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“

„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“

„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“

„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“

„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“

„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“

„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum

*„Abnehmerfolg in 2 Wochen“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“*

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“*

*„Paleo – 100 leckere Paleo Frühstücksrezepte“*

*„Paleo – 50 praktische Paleo Mittagessen-Rezepte“*

*„Paleo – 50 kreative Paleo Abendessen-Rezepte“*

*„Paleo – 100 kreative Paleo Desserts“*

*„Paleo – 300 leckere Paleo Alltagsrezepte“*

*„Asiatisch – 100 köstliche Wok-Rezepte“*

*„Asiatisch – 100 leckere Sushi-Bar Spezialitäten“*

*„Indisch – Über 100 originale indische Rezepte: einfach, köstlich, aromatisch“*

*„Curry – Die 100 besten Curry-Rezepte weltweit“*