

Paleo

50 praktische Paleo Mittagessen-Rezepte

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1542830370

ISBN-13: 978-1542830379

Bilder: Fotolia

Lektorat, Korrektorat: Mathias Müller

Verlag:

Mathias Müller
Woltmanstraße 10
20097 Hamburg

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
Suppen.....	10
Tomatensuppe mit Fenchel	10
Petersilienwurzelsuppe	11
Bärlauch-Kohlrabi-Suppe.....	13
Kerbelsuppe mit Garnelen.....	14
Gurkensuppe mit Lachs	15
Rindfleischbrühe.....	16
Melonensuppe mit frischer Minze	18
Kürbis-Zimt-Suppe	19
Zwiebelsuppe mit Spinat	20
Bunte Paprikasuppe mit Hackbällchen.....	21
Salate	23
Rucola-Tomaten-Salat.....	23
Fenchelsalat mit Aprikosen	24
Krautsalat mit grünen Bohnen und Speck.....	25
Feldsalat mit Datteln	26
Chicoreesalat mit Auberginen	27
Avocadosalat mit gegrilltem Thunfischfilets	28
Blumenkohlsalat mit Roter Bete.....	30
Radieschensalat mit Hähnchenbrust.....	31
Grüner Spargelsalat	32
Stangenselleriesalat mit Flusskrebse.....	33
Klassiker als Paleo.....	35
Ratatouille	35
Wildgulasch mit Pfifferlingen	36
Hähnchenschenkel mit Wurzelgemüse	38
Gefüllte Paprika	39
Pizza Margarita	40

Thai Curry	41
Porree-Speck-Kuchen.....	42
Sauerkraut mit Kassler	44
Paella	45
Schnitzel mit Nusskruste und Süßkartoffelsalat	46
Gerichte für die Mittagspause	48
Babyspinatsalat mit Erdbeeren.....	48
Zucchini Muffins mit Lachs	49
Krautsalat mit Ananas.....	50
Süßkartoffelsalat mit Schwarzwurzeln.....	51
Mediterrane Frikadellen	53
Feldsalat mit karamellisierten Birnen	54
Feigenpfannkuchen mit gehackten Pistazien	55
Rucolasalat mit Sesamhähnchen	56
Hackmuffins mit Suppengemüse	57
Paleosandwich	58
Schnelle Gerichte unter 30 Minuten	59
Steak mit Rahmpilzen	59
Gemüsepfanne mit Spiegeleiern	61
Aprikosenküchlein	62
Gebratene Petersilienwurzeln	63
Schweinefilet im Speckmantel.....	64
Blumenkohl Couscous.....	65
Gefüllte Eier mit Brokkoli.....	66
Paleosandwich mit Zuckerschoten	67
Gefüllte Champignons	68
Gefüllte Tomaten	69
FAZIT	70
AUTOR.....	72

EINLEITUNG

Im Gegensatz zu vielen vorangegangenen Zeitaltern ist die Steinzeit durch zahlreiche Funde in vielen Bereichen erforscht. Dazu zählt auch die Ernährung der Menschen vor 15.000 Jahren. Konkret bedeutet dies, dass die Menschen damals vom Jäger und Sammler immer mehr zu erfahrenen Bauern wurden. Lange bevor die Biowelle die Regale der Supermärkte eroberte, bauten die Menschen der Steinzeit bereits alle ihre Lebensmittel selbst an. Dies führte zudem dazu, dass auch die Zubereitung der Gerichte immer mehr dem heutigen Kochen ähnelte. Nicht wenige Ernährungsspezialisten gehen mittlerweile davon aus, dass in der Steinzeit ein Wechsel der Ernährungsgewohnheiten stattfand, der in unseren Genen bis heute anhält.

Die moderne Ernährung mit zahlreichen Kohlenhydraten ist daher für den Körper eine nicht zu unterschätzende Herausforderung. Bei keiner anderen Mahlzeit zeigt sich dies so deutlich wie beim Mittagessen. Ist der Körper hier länger als notwendig mit der Verdauung beschäftigt, zeigt sich dies mit erhöhter Müdigkeit oder auch einer mangelnden Konzentration am Nachmittag. Daher ist es sehr wichtig, hier die Balance zu wahren. Das zeigt sich auch in den Grundsätzen der Paleo Ernährung. Hier wird auf ein ausgewogenes Verhältnis von mindestens 70 % pflanzlichen Bestandteilen sehr viel Wert gelegt.

Bei der Zusammenstellung der Rezepte für dieses Kochbuch war es mir sehr wichtig zu zeigen, dass auch mit Paleo das Mittagessen nicht auf dem Niveau der Steinzeit stehengeblieben ist. Vielmehr zeigt sich die bereits damals vorhandene Vielfalt, welche heute nur sehr viel freier zusammengestellt werden kann. Während damals die Zutaten auf den eigenen Anbau oder einen engen Radius begrenzt war, ermöglichen Supermärkte eine sehr viel breitere Basis an Zutaten. Das hätte nicht nur die Menschen der Steinzeit neidisch gemacht, sondern auch gezeigt, dass es oftmals Sinn macht, bei der Suche nach einer geeigneten Ernährung einen Blick in die Vergangenheit zu riskieren. Denn genau hier liegt einer der Schlüsselfaktoren, warum es den Menschen in nur wenigen Jahrtausenden

gelingen ist, ihre Lebensdauer mehr als zu verdoppeln und auch insgesamt dem Körper weniger Belastungen auszusetzen.

Damit diese Lebenszeit auch Hand in Hand mit einer erhöhten Fitness steht, ist es wichtig, den eigenen Speiseplan mitunter kritisch zu hinterfragen. Dies ist einer der Grundpfeiler der Paleo Ernährung, die nicht nur über Schwarz und Weiß, sondern auch eine Vielzahl von Grauzonen verfügt. Innerhalb dieser Grauzonen dürfen zum Beispiel gelegentlich Kartoffeln oder auch Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen. Dies erleichtert es zudem den psychologischen Fallen einer Ernährungsumstellung zu entgehen. Denn viel zu häufig rückt hier einzig der Verzicht in den Mittelpunkt. Jeder Einkauf wird so zu einer mentalen Herausforderung, um nicht doch schwach zu werden. Das kann auch die 28-jährige Sarah bestätigen:

"Paleo war bereits mein dritter Versuch einer dauerhaften Ernährungsumstellung. Doch bisher waren es meistens Geburtstage oder andere Einladungen, bei denen ich dann doch wieder schwach geworden bin. Da ich sehr oft bei Kollegen, Freunden oder Familie zum Mittagessen eingeladen bin, kann ich natürlich von niemandem verlangen, sich ganz nach mir zu richten. Doch genau dies ist mit der Ernährung nach Paleo überhaupt kein Problem mehr, da ich hier eine sehr viel breitere Palette an Zutaten zur Verfügung habe. Da zudem nur sehr wenige strikte No Gos existieren, gibt es auch bei meinen Gastgeberinnen kein Kopfzerbrechen mehr. Ganz nebenbei habe ich auch seit vielen Jahren das erste Mal wieder Lust im nächsten Sommer meine Kleider ohne figurformende Unterwäsche zu präsentieren."

Da nicht jeder bereits am Morgen weiß, wie sich der Appetit bis zum Mittagessen entwickelt, finden sich in den 50 Rezepten sehr unterschiedliche Gerichte. Von süß bis herzhaft wird sowohl der kleine Appetit als auch ein großer Hunger zufriedengestellt. Einige der Zutaten wie etwa Mandelmehl lassen sich sehr leicht lagern, so dass meist nur wenige frische Zutaten benötigt werden. Wer etwa spontan Gäste zum Mittagessen erwartet, kann hier ohne lange zu blättern gleich ein passendes Rezept entdecken. Denn auch, wenn es mal schnell gehen muss oder sich wählerische Esser unter den Gästen befinden, besteht kein Grund sich

selbst Stress zu machen oder auf ein leckeres Paleo Mittagessen zu verzichten.

Suppen

Tomatensuppe mit Fenchel

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 96 kcal

Fett: 5,3 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 8,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dosen Tomaten
- 400 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 1 Fenchelknolle
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Currypaste
- Tomatenmark
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden der Fenchelknolle entfernen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen zerkleinern. In eine Schüssel füllen und kurz beiseite stellen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und mit Hilfe einer Knoblauchpresse zerkleinern.
3. Einen Topf mit etwas Olivenöl auf dem Herd erhitzen. Den Knoblauch darin anschwitzen bis dieser etwas Farbe annimmt. Etwa 2 EL Tomatenmark hinzufügen und kurz mitanbraten.
4. Mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen. Im Anschluss kurz vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Dabei sollten die Tomaten nur grob zerkleinert werden, so dass die Suppe weiterhin stückig ist.
5. Bei mittlerer Hitze auf den Herd zurückstellen und den Fenchel hinzufügen. Für 20 Minuten köcheln lassen bis der Fenchel vollständig gegart ist.
6. Im Anschluss mit der Currypaste sowie Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer nach Belieben würzen. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Petersilienwurzel-suppe

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 105,1 kcal

Fett: 6,6 g

Eiweiß: 3,3 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knollensellerie
- 200 g Petersilienwurzel
- 1 Zwiebel

- 1 Handvoll frische Petersilie
- 600 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne aus Mandelmilch
- Öl
- Himalayasalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Knollensellerie schälen und den übrigen Sellerie danach würfeln.
2. Die Petersilienwurzel schälen und ebenfalls würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die zerkleinerte Zwiebel andünsten. Das übrige Gemüse hinzufügen und ebenfalls kurz mitanbraten.
5. Mit der selbstgemachten Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen.
6. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe fein pürieren. Im Anschluss die Sahne einrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
7. Die Petersilie hacken und in die Suppe einrühren. Danach die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Bärlauch-Kohlrabi-Suppe

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 97,9 kcal

Fett: 6,4 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Kohlrabis
- 100 g Bärlauch
- 1 Gemüsezwiebel
- 750 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne aus Kokosmilch
- 1 Prise Muskat
- Öl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kohlrabis schälen und im Anschluss in kleine Würfel schneiden.
2. Den Bärlauch grob hacken.
3. Die Gemüsezwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen. Darin zuerst die Zwiebel andünsten. Danach die Kohlrabis hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Danach die Suppe pürieren und die Sahne einrühren. Den Bärlauch hinzufügen und für weitere 5 Minuten garen.
6. Mit Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, auf vier tiefe Teller verteilen und noch warm servieren.

Kerbelsuppe mit Garnelen

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 110,3 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 12 g

Kohlenhydrate: 8,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Kerbel
- 2 Stangen Porree
- 1 Zwiebel
- 500 g Blumenkohl
- 150 g Garnelen
- 600 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Öl
- Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.
2. Die Enden des Porrees abschneiden und die Porreestangen danach in feine Ringe schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Zwiebel andünsten. Im Anschluss das übrige vorbereitete Gemüse hinzufügen und für 2 bis 3 Minuten ebenfalls andünsten.
5. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 bis 25 Minuten einkochen lassen.
6. In der Zwischenzeit den Kerbel hacken und etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Garnelen anbraten. Kurz vor Ende der

Garzeit den Kerbel hinzufügen und erhitzen. Die Pfanne danach sofort vom Herd nehmen.

7. Die Suppe als nächstes sehr fein pürieren und dabei portionsweise die Kokosmilch einarbeiten. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
8. Die Suppe auf vier tiefe Schüsseln verteilen und darauf den Inhalt der Pfanne verteilen. Noch warm genießen.

Gurkensuppe mit Lachs

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 164,3 kcal

Fett: 3,2 g

Eiweiß: 13,1 g

Kohlenhydrate: 19,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 200 g Räucherlachs
- ½ Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 100 ml Kokossahne
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden. In eine Schüssel füllen und kurz beiseite stellen.
2. Die Salatgurken schälen und grob zerkleinern.

3. Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und in mehrere Stücke schneiden.
4. Die zuvor zerkleinerten Zutaten mit dem Kerbel und der Kokossahne in einen Mixer füllen und dort zerkleinern. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und mit dem, in Streifen geschnittenen, Lachs garnieren. Zeitnah servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Rindfleischbrühe

Zeit: 150 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 216,5 kcal

Fett: 5,7 g

Eiweiß: 27,5 g

Kohlenhydrate: 12,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Suppenfleisch mit Knochen vom Rind
- 5 Möhren
- 1 Knollensellerie
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Stange Porree
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- Wachholderbeeren
- Öl
- 1 EL gehackter Schnittlauch
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem Topf das Suppenfleisch mit 1,5 Litern kalten Wasser auf dem Herd aufsetzen. Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzufügen. Nach dem Aufkochen für mindestens 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten. Dafür zuerst die Möhren schälen und in mehrere Stücke schneiden. Den Sellerie schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Enden des Porrees entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
3. Nach einer Stunde das Gemüse hinzufügen und für eine weitere Stunde bei mittlerer Hitze garen.
4. Das Fleisch entfernen und die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Das Fleisch vom Knochen zupfen und in die Brühe geben. Nochmals erwärmen und danach auf vier Schüsseln aufteilen und vor dem Servieren mit dem Schnittlauch garnieren.

Melonensuppe mit frischer Minze

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 55,4 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 10,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Wassermelone
- 1 Orange
- 1 Limette
- 1 Handvoll frische Minze

Zubereitung:

1. Die Wassermelone grob zerkleinern und mit einem Pürierstab zu einem Mus verarbeiten.
2. Dieses durch ein Sieb streichen, damit nicht entfernte Kerne nicht in die Suppe gelangen.
3. Orange und Limette halbieren und auspressen. Beide Säfte mit der Melone vermischen.
4. Die Minze hacken und mit der Suppe vermengen. Für 5 Minuten ziehen lassen.
5. Auf vier Teller verteilen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Kürbis-Zimt-Suppe

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 88,2 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 16,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kürbis
- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 400 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- ½ TL Zimt
- Öl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Kürbis bei Bedarf schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Ein Topf auf dem Herd mit etwas Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin so lange anbraten, bis diese etwas Farbe und damit auch Röstaromen entwickelt haben. Das übrige Gemüse hinzufügen und ebenfalls für 2 bis 3 Minuten mitandünsten.
5. Mit der Gemüsebrühe sowie der Kokosmilch ablöschen und für 20 bis 25 Minuten einkochen lassen.
6. Den Topf sobald das Gemüse weich ist vom Herd nehmen und dort mit einem Pürierstab fein pürieren. Den Zimt hinzufügen und für weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach

Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Zwiebelsuppe mit Spinat

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 71,1 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Gemüsezwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Babyspinat
- 800 ml Gemüsebrühe
- Wacholderbeeren
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- Öl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Knoblauchpresse zerkleinern.
2. Die Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
3. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln glasig andünsten.

4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Wacholderbeeren, Pfefferkörner und Lorbeerblätter hinzufügen. Nach dem Aufkochen für 25 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In der Zwischenzeit den Spinat mit einem Messer grob hacken. Diesen jeweils auf vier Suppenschüsseln verteilen. Mit der Zwiebelsuppe auffüllen und noch warm servieren.

Bunte Paprikasuppe mit Hackbällchen

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 276,6 kcal

Fett: 11,1 g

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 24,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g gemischten Hackfleisch
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 orangene Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Dose Tomaten
- Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe nach Paleo
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe schälen und mit einer Presse zerkleinern. Dieses mit dem Hack vermengen und die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen vermengen und zu kleinen Hackbällchen formen.
2. Das Kerngehäuse und die weißen Innenhäute der Paprikas entfernen und den Rest sehr fein würfeln.
3. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Etwa 2 EL Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren für weitere 2 Minuten andünsten.
5. Die Paprikawürfel hinzufügen und nach weiteren 2 Minuten mit der Gemüsebrühe und den Tomaten ablöschen und kurz aufkochen lassen.
6. Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und die Hackbällchen hinzufügen. Für 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Nach der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Salate

Rucola-Tomaten-Salat

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 194,2 kcal

Fett: 11,6 g

Eiweiß: 13,6 g

Kohlenhydrate: 7,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rucola
- 300 g bunte Cocktailtomaten
- 1 Büffelmozzarella
- 1 Orange
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Rucola waschen und welke Blätter aussortieren. Mit einer Salatschleuder trocknen.

2. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
3. Den Büffelmozzarella in feine Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Rucola und den Cocktailtomaten in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing zuerst die Orange auspressen. Den Orangensaft mit etwa 25 ml Olivenöl vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen. Gut umrühren und zeitnah servieren.

Fenchelsalat mit Aprikosen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 126,9 kcal

Fett: 7,9 g

Eiweiß: 4,6 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 200 g Aprikosen
- 50g gehackte Walnüsse
- Walnussöl
- Zitronensaft
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden der Fenchelknollen und diese mit einem Gemüsehobel sehr fein zerkleinern. In eine Schüssel geben.

2. Die Aprikosen halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften dann in dünne Streifen schneiden. Zusammen mit den gehackten Walnüssen mit dem Fenchel vermengen.
3. Für das Dressing zu gleichen Teilen Walnussöl und Zitronensaft vermengen. Nach Belieben mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer vermengen.
4. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren. Zeitnah servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Krautsalat mit grünen Bohnen und Speck

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,1 kcal

Fett: 7,9 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Weißkohl
- 250 g grüne Bohnen
- 50 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Apfelessig
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die holzigen Enden der grünen Bohnen entfernen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden.

3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst Speck und Zwiebelwürfel anbraten bis beide Röstaromen entwickelt haben. Die grünen Bohnen hinzufügen und bei mittlerer Hitze für 10 Minuten garen. Das Umrühren nicht vergessen.
4. In der Zwischenzeit die holzigen Stellen des Weißkohls mit einem Messer entfernen. Den restlichen Kohl dann mit einem Gemüsehobel in sehr feine Streifen schneiden. In einer Schüssel den Kohl mit dem Inhalt der Pfanne vermengen.
5. Für das Dressing Olivenöl und Apfelessig zu gleichen Teilen mischen. Nach Belieben mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren. Zeitnah servieren, da der Salat lauwarm am besten schmeckt.

Feldsalat mit Datteln

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 261,8 kcal

Fett: 14,8 g

Eiweiß: 7,3 g

Kohlenhydrate: 23 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Feldsalat
- 100 g getrocknete Datteln
- 75 g Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pink Grapefruit
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Feldsalat waschen und die welken Blätter aussortieren. Mit einer Salatschleuder trocknen.
2. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Würfel schneiden.
3. Die getrockneten Datteln mit einem Messer sehr fein hacken. Die drei vorbereiteten Zutaten zusammen mit den Pinienkernen in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing zuerst die Pink Grapefruit halbieren und auspressen. Mit etwa 2 bis 3 EL Olivenöl vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren. Zeitnah servieren.

Chicoreesalat mit Auberginen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 60,4 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 8,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Chicorées
- 1 Aubergine
- 1 Bund Radieschen
- Apfelessig
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Aubergine würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Für 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. In der Zwischenzeit die holzigen Stellen des Chicorées entfernen und danach den Rest in dünne Streifen schneiden.
3. Die Radieschen waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Radieschen, Salat und die warmen Auberginenwürfel in einer Schüssel vermengen.
5. Für das Dressing zu gleichen Teilen Apfelessig und Olivenöl vermengen. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
6. Das Dressing über dem Salat verteilen, umrühren und zeitnah servieren.

**Avocadosalat mit gegrilltem
Thunfischfilets**

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287,2 kcal

Fett: 17,6 g

Eiweiß: 22,8 g

Kohlenhydrate: 7,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Thunfischsteaks
- 2 reife Avocados
- 2 Zucchini
- 1 Limette
- Olivenöl
- Meersalz

- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen. Dieses fein würfeln.
2. Die Enden der Zucchini entfernen und den Rest fein würfeln.
3. Die Thunfischsteaks von beiden Seiten salzen und pfeffern. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten kurz scharf anbraten. Die Thunfischsteaks dann in etwas Alufolie einwickeln und ruhen lassen.
4. Im Anschluss die Gemüsewürfel ebenfalls für ca.10 Minuten in der Pfanne garen. Die Gemüsewürfel dann in eine Schüssel geben.
5. Für das Dressing zuerst die Schale der Limette abreiben. Danach die Limette halbieren und auspressen. Zu gleichen Teilen Limettensaft und Öl mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit den Gemüsewürfeln vermengen.
6. Den Inhalt der Schüssel auf vier Teller verteilen. Danach die Thunfischsteaks dünn aufschneiden und anschließend jeweils eines pro Teller auf dem Salat anrichten. Noch warm servieren.

Blumenkohlsalat mit Roter Bete

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 169,3 kcal

Fett: 10,5 g

Eiweiß: 7,2 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Blumenkohl
- 1 vorgegarte Rote Bete
- 50 g Mandelblättchen
- 150 ml cremige Kokosmilch
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und in Salzwasser kochen. So lange garen bis der Blumenkohl bissfest, aber nicht zu weich ist.
2. Mit der Hilfe von Einmalhandschuhen die vorgegarte rote Bete in feine Streifen schneiden.
3. Blumenkohl, Rote Bete und Mandelblättchen in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing die Kokosmilch mit etwa 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Das Dressing über den Salat verteilen und gut vermengen. Zeitnah servieren und genießen.

Radieschensalat mit Hähnchenbrust

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 213,2 kcal

Fett: 8,4 g

Eiweiß: 25,7 g

Kohlenhydrate: 7,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 100 g Himbeeren
- 2 Bund Radieschen
- 1 Handvoll frische Minze
- 2 Schalotten
- Olivenöl
- Currypaste
- Balsamicoessig
- Himalayasalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust mit der Currypaste sowie Salz und Pfeffer von beiden Seiten würzen.
2. Die Schalotten schälen, halbieren und würfeln.
3. In einer Pfanne zuerst die Schalotten andünsten und danach die Hähnchenbrust von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. In der Zwischenzeit die Radieschen waschen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Die Minze hacken und beides in einer Schüssel mit den Himbeeren vermengen.
5. Für das Dressing jeweils zu gleichen Teilen Balsamicodressing und Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den angebratenen Zwiebeln über dem Salat verteilen. Das Dressing darüber verteilen und zeitnah servieren.

Grüner Spargelsalat

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 185,9 kcal

Fett: 6 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 27,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 4 Süßkartoffeln
- Senf
- Honig
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln schälen und die holzigen Stellen des grünen Spargels entfernen. Das Gemüse dann in Salzwasser garen.
2. Das Gemüse nach dem Garen in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel vermengen.
3. Für das Dressing zu gleichen Teilen Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Dieser Mischung jeweils 2 EL Senf und Honig hinzufügen und alles gut umrühren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Dressing über dem Salat verteilen. Gut umrühren und noch warm servieren.

Stangenselleriesalat mit Flusskrebse

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 191 kcal

Fett: 11,1 g

Eiweiß: 16,5 g

Kohlenhydrate: 4,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Stangensellerie
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 g Flusskrebse
- 4 gekochte Eier
- 100 g Joghurt aus Mandelmilch
- 1 Limette
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Stangensellerie in feine Ringe schneiden. Danach die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Mit den Flusskrebse in eine Schüssel füllen und gut vermengen.
2. Die Eier pellen, halbieren und würfeln. Mit dem übrigen Salat vermengen.
3. Für das Dressing die Limette auspressen und mit dem Joghurt vermischen. Etwa 2 EL Olivenöl hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

4. Das Dressing über dem Salat verteilen und gut umrühren. Zeitnah servieren oder im Kühlschrank lagern.

Klassiker als Paleo

Ratatouille

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 72 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 4,4 g

Kohlenhydrate: 11 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Dose Tomaten
- 200 g Strauchtomaten
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 grüne Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- Tomatenmark
- 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- Olivenöl

Meersalz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden der Zucchini entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden. Im Anschluss die Aubergine ebenfalls würfeln.
2. Als nächstes die Strauchtomaten waschen, abtrocknen und vierteln. Danach das Kerngehäuse und die weißen Innenhäute der Paprika entfernen. In feine Streifen schneiden.
3. Die Knoblauchzehe und Gemüsezwiebel schälen. Die Knoblauchzehe mit einer Knoblauchpresse zerkleinern. Die Gemüsezwiebel halbieren und in Streifen schneiden.
4. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Darin zuerst Knoblauch und Zwiebel glasig andünsten. Im Anschluss 3 EL Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Das übrige vorbereitete Gemüse hinzufügen und für weitere 2 Minuten erwärmen.
5. Mit der selbstgemachten Gemüsebrühe sowie den Tomaten aus der Dose ablöschen. Kurz aufkochen und danach bei mittlerer Hitze für 30 Minuten bei geschlossenem Deckel einkochen lassen. Das Umrühren nicht vergessen.
6. Mit den italienischen Kräutern sowie nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wildgulasch mit Pfifferlingen

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287,9 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 21,7 g

Kohlenhydrate: 16,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Wildschweingulasch
- 500 g Pfifferlinge
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 rote Paprikas
- 2 Dosen Tomaten
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kerngehäuse sowie die weißen Innenhäute der Paprikas entfernen. Den Rest in feine Streifen schneiden.
2. Die Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen. Darin zuerst die Zwiebel andünsten bis diese leichte Röstaromen entwickeln. Danach das Wildschweingulasch hinzufügen und kurz mitanbraten. Zum Schluss auch die Paprikas hinzufügen und für weitere 3 Minuten erwärmen.
4. Mit dem Inhalt der Tomatendosen ablöschen, kurz aufkochen lassen und für mindestens 90 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das gelegentliche Umrühren nicht vergessen.
5. Kurz vor Ende dieser Garzeit die Pfifferlinge putzen und dadurch von allen Erdanhaftungen befreien. Die Pfifferlinge hinzufügen und für weitere 15 Minuten garen. Nach Belieben mit Paprikapulver sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
6. Auf vier tiefe Teller verteilen und zeitnah servieren.

Hähnchenschenkel mit Wurzelgemüse

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 375,7 kcal

Fett: 18 g

Eiweiß: 33,8 g

Kohlenhydrate: 17,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenschenkel
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Wurzelpetersilie
- 2 Zwiebeln
- 250 ml selbstgemachte Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Salbeiblätter
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Gemüse schälen und in dünne Würfel schneiden.
2. Das Gemüse in einer Auflaufform vermengen und mit der Gemüsebrühe übergießen.
3. Die Haut der Hähnchenschenkel leicht ablösen und die Salbeiblätter darunter schieben.
4. Aus Olivenöl, Paprikapulver, Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer eine Marinade herstellen. Diese mit einem Backpinsel auf den Hähnchenschenkeln verstreichen.
5. Für 50 Minuten in den auf 200 °C vorgeheizten Backofen schieben. Im Anschluss auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Paprika

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 343,6 kcal

Fett: 22,5 g

Eiweiß: 16,3 g

Kohlenhydrate: 16,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paprikas
- 200 g Büffelmozzarella
- 150 g frischer Spinat
- 100 g Cashewkerne
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Deckel der Paprikas so hoch wie möglich abschneiden. Das Kerngehäuse sowie die weißen Innenhäute vollständig entfernen.
2. Den Büffelmozzarella in kleine Würfel schneiden.
3. Im Anschluss den Spinat und die Cashewkerne mit einem Messer fein hacken. Mit dem Mozzarella vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer oder auch einer Prise Muskat würzen und gut umrühren.
4. Den Inhalt der Schüssel auf die leeren Paprikas verteilen und leicht andrücken.
5. In einer Auflaufform für 30 bis 35 Minuten im auf 185 °C vorgeheizten Ofen garen. Danach auf vier Teller verteilen und noch warm genießen.

Pizza Margarita

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 494,6 kcal

Fett: 38,8 g

Eiweiß: 25,6 g

Kohlenhydrate: 7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kokosmehl
- 75 ml Kokosöl
- 200 g Büffelmozzarella
- 250 g Tomaten
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Basilikum
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Kokosmehl, Öl und Eier zu einem Teig vermengen. Diesen für 5 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit etwa 150 g Tomaten und die Zwiebel nach dem Schälen vierteln und in einer Schüssel mit einem Pürierstab so klein wie möglich pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf dünn ausrollen.
4. Büffelmozzarella und die übrigen Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Den Pizzateig mit der Tomatensauce bestreichen. Darauf die Tomaten, den Büffelmozzarella und etwa die Hälfte des Basilikums verteilen.

6. Für 10 bis 15 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen. Auf vier Portionen verteilen und vor dem Servieren mit den frischen Basilikumblättern garnieren.

Thai Curry

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 231,5 kcal

Fett: 4,2 g

Eiweiß: 29,1 g

Kohlenhydrate: 17,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenbrust
- 400 g Brokkoli
- 200 g Chinakohl
- 2 grüne Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 ml Kokosmilch
- Kokosöl
- Currypaste
- Himalayasalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden
2. Im Anschluss das Gemüse vorbereiten und dafür zuerst den Brokkoli in Röschen schneiden. Danach den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Kerngehäuse und weißen Innenhäute des Paprikas entfernen und danach in mundgerechte Stücke zerteilen. Zum Abschluss die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.
3. Eine Wokpfanne mit etwas Kokosöl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst die Frühlingszwiebeln andünsten. Das Fleisch hinzugeben und so lange erhitzen bis dieses etwas Farbe annimmt. Nun das vorbereitete Gemüse hinzufügen und ebenfalls für ca. 3 Minuten mitgaren.
4. Mit der Kokosmilch ablöschen und für 10 Minuten garen. Mit der Currypaste sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Porree-Speck-Kuchen

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 346,4 kcal

Fett: 21,5 g

Eiweiß: 22,3 g

Kohlenhydrate: 13,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Kastanienmehl
- 75 g Speckwürfel
- 1 EL Backpulver
- 4 Eier
- 3 Stangen Porree

- 150 ml Mandelmilch
- 175 ml Kokosmilch
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Mandeln, Kastanienmehl, Backpulver und Mandelmilch mit 2 Eiern zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Den Teig dünn ausrollen und in einer eingefetteten, flachen Backform auslegen. Über die Seiten überstehenden Teig mit einem Messer abschneiden.
3. Den Teig dann im auf 175 °C vorgeheizten Ofen für 10 Minuten backen.
4. Das gibt ausreichend Zeit um die Füllung zuzubereiten. Den Porree in dünne Ringe schneiden. Diese in einer Schüssel mit den restlichen Eiern, der Kokosmilch und den Speckwürfeln vermengen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Die Füllung in der Form verteilen und für weitere 20 bis 25 Minuten bei gleicher Temperatureinstellung backen. Danach auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Sauerkraut mit Kassler

Zeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 291,7 kcal

Fett: 14,5 g

Eiweiß: 24,3 g

Kohlenhydrate: 13,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kassler
- 500 g Sauerkraut
- 300 ml Bioapfelsaft
- 1 Gemüsezwiebel
- Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren
- Kümmel
- Öl
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
2. Das Kassler in Scheiben oder Würfel schneiden.
3. Ein Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin zuerst die Zwiebeln andünsten. Im Anschluss das Sauerkraut und den Apfelsaft hinzufügen. Nun ebenfalls Lorbeerblätter, Kümmel und Wacholderbeeren hinzufügen.
4. Sobald dieser Sud einmal aufgeköcht ist, die Hitze reduzieren und das Kassler hinzufügen. Mit geschlossenem Deckel für ca. 55 bis 60 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Paella

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 201,2 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 29,8 g

Kohlenhydrate: 11,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Blumenkohl
- 200 g Hähnchenbrust
- 200 g Garnelen
- 150 g Muscheln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml selbstgekochte Hühnerbrühe
- ½ Bund Petersilie
- Kurkuma
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden. Diese in einen Mixer oder eine Küchenmaschine füllen und so klein wie möglich zerteilen. Den Blumenkohl in eine Schüssel geben und kurz beiseite stellen.
2. Die Hähnchenbrust in Streifen oder Würfel schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln bzw. mit der Knoblauchpresse zerkleinern.
4. Etwas Öl auf dem Herd in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch so erhitzen bis sich leichte Röstaromen bilden. Das Hähnchenfleisch hinzufügen und anbraten. Im

Anschluss Garnelen und Muscheln hinzufügen und für weitere 2 Minuten anbraten.

5. Mit der Brühe ablöschen und den zerkleinerten Blumenkohl hinzufügen. Für 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
6. Kurz vor Ende der Garzeit die Petersilie fein hacken. Zuerst mit den Gewürzen abschmecken und dann die Petersilie hinzufügen. Auf vier Teller aufteilen und noch warm servieren.

Schnitzel mit Nusskruste und Süßkartoffelsalat

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 1077,5 kcal

Fett: 39,2 g

Eiweiß: 112,6 g

Kohlenhydrate: 61,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Süßkartoffeln
- 4 Schnitzel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- 4 Eier
- 2 EL gehackter Schnittlauch
- Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln in Salzwasser vorgaren. Nach dem Garen in einem Sieb abschütten und kurz abkühlen lassen.
2. Auf einem Teller zuerst zwei Eier aufschlagen, verquirlen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem zweiten Teller die gemahlene Mandeln und Haselnüsse vermengen. Die Schnitzel nacheinander zuerst in den Eiern und dann den Nüssen panieren.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen und darin die Schnitzel nacheinander von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Für den Salat die Süßkartoffeln pellen und in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Schnittlauch vermengen.
5. Für das Dressing die Eier, etwas Öl, sowie 1 TL Senf zu einer Mayonnaise vermengen. Dafür am besten einen Mixstab verwenden. Die Mayonnaise mit dem Salat vermengen.
6. Schnitzel und den Salat auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gerichte für die Mittagspause

Babyspinatsalat mit Erdbeeren

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 96,7 kcal

Fett: 1,1 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 17,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Babyspinat
- 200 g Erdbeeren
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Orange
- Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Babyspinat waschen und die welken Blätter aussortieren. Mit einer Salatschleuder trocknen.
2. Die Erdbeeren waschen, trocknen und halbieren.
3. Die Kerngehäuse und weißen Innenhäute entfernen und die übrige Paprika in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing zuerst die Orange halbieren und auspressen. Den Orangensaft mit einem EL Senf sowie etwa Öl vermengen. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing und den Salat in zwei unterschiedlichen Behältern aufbewahren und erst kurz vor dem Verzehr vermengen.

Zucchini Muffins mit Lachs

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250,7 kcal

Fett: 13,8 g

Eiweiß: 22,4 g

Kohlenhydrate: 7,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 200 g Räucherlachs
- 1 EL frisch gehackter Kerbel
- 1 EL frische Kresse
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden der Zucchini entfernen und den Rest in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Im Anschluss den Räucherlachs ebenfalls würfeln.
3. Die Kresse sowie den Kerbel hacken.
4. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Eimasse mit den übrigen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Masse auf Muffinformen verteilen und für 20 bis 25 Minuten im auf 175 °C vorgeheizten Ofen erhitzen. Die Muffins sind fertig, sobald die Eimasse vollkommen gestockt ist. Die Muffins können sehr gut in einer Lunchbox mit zur Arbeit genommen werden.

Krautsalat mit Ananas

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,5 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 3,6 g

Kohlenhydrate: 23,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Weißkohl
- 1 Ananas
- 1 gelbe Paprika
- Mangosaft
- Honig
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die holzigen Stellen des Weißkohls entfernen. Den übrigen Weißkohl mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden. In eine Schüssel füllen.
2. Die Ananas schälen und die dunklen Stellen mit einem Messer entfernen. Das Fruchtfleisch danach in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
3. Das Kerngehäuse und die weißen Innenhäute der Paprika entfernen. Diese danach vierteln und in feine Streifen schneiden. Kohl, Ananas und Paprika in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing den Mangosaft mit einem EL Honig und 3 EL Olivenöl vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
5. Das Dressing über dem Salat verteilen und nach Möglichkeit bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Süßkartoffelsalat mit Schwarzwurzeln

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 166,4 kcal

Fett: 5,8 g

Eiweiß: 8,7 g

Kohlenhydrate: 18,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Süßkartoffeln
- 500 g Schwarzwurzeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Eigelb
- Senf
- Olivenöl

- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser auf dem Herd garen.
2. Einmalhandschuhe anziehen und die Schwarzwurzeln schälen. Diese in einem zweiten Topf auf dem Herd mit Salzwasser kochen.
3. Schwarzwurzeln und Süßkartoffeln nach der Garzeit abschütten. Beide Gemüsesorten in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel vermengen.
4. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit in die Salatschüssel geben. Gut umrühren.
5. Für das Dressing die Eigelbe mit Öl und einem EL Senf vermengen. Dafür einen Pürierstab und ein schmales Gefäß verwenden. Nach Belieben mit Salz und frisch gemahlene Pfeffer würzen.
6. Dressing und Salat vermengen und nach Möglichkeit bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Mediterrane Frikadellen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 541,4 kcal

Fett: 40,2 g

Eiweiß: 38,8 g

Kohlenhydrate: 2,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g getrocknete Tomaten
- 100 g Büffelmozzarella
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die getrockneten Tomaten und den Basilikum sehr fein hacken.
2. Den Büffelmozzarella in feine Würfel schneiden.
3. Das Hack mit Tomaten, Basilikum und Büffelmozzarella vermengen. Im Anschluss Ei und gemahlene Mandeln hinzufügen und erneut sehr gut vermengen. Mit Senf sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hackmasse mit den Händen zu Frikadellen formen.
5. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl auf dem Herd erhitzen. Die Frikadellen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
6. Vor dem Verpacken für die Mittagspause etwas abkühlen lassen.

Feldsalat mit karamellisierten Birnen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 278,2 kcal

Fett: 11,9 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 35,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Feldsalat
- 3 Birnen
- 75 g gehackte Walnüsse
- 1 Orange
- Honig

Zubereitung:

1. Den Feldsalat waschen, die welken Blätter aussortieren und mit einer Salatschleuder trocknen.
2. Die Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse sowie alle holzigen Stellen entfernen. Die Viertel danach in Spalten schneiden.
3. Die Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. In einer Pfanne die Birnenspalten mit den gehackten Walnüssen kurz erwärmen. Den Orangensaft sowie etwa 75 g Honig hinzufügen und die Birnen leicht karamellisieren lassen.
5. Den Inhalt der Pfanne mit dem Feldsalat vermengen. Für die Arbeit in eine verschließbare Schüssel füllen.

Feigenpfannkuchen mit gehackten Pistazien

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 388,5 kcal

Fett: 19,3 g

Eiweiß: 29,4 g

Kohlenhydrate: 21,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mandelmehl
- 4 frische Feigen
- 50 g gehackte Pistazien
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Mandelmilch
- Öl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Feigen halbieren und das Fruchtfleisch entfernen.
3. Im Mixer Mehl, Feigen, Eier, Vanillemark und Mandelmilch vermengen. Den Teig in eine Schüssel füllen und mit einem Kochlöffel die gehackten Pistazien einrühren.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin portionsweise von beiden Seiten ausbacken.
5. Die Pfannkuchen vor dem Einpacken für die Mittagspause etwas abkühlen lassen.

Rucolasalat mit Sesamhähnchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 430,8 kcal

Fett: 26,2 g

Eiweiß: 34,5 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähncheninnenfilets
- 200 g Rucola
- 200g Cocktailtomaten
- 150 g Sesam
- 2 Eier
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Sesam auf einen tiefen Teller legen. In einem zweiten Teller die Eier aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Hähncheninnenfilets von beiden Seiten zuerst in den Eiern und dann im Sesam wenden.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze langsam anbraten.
4. Für den Salat zuerst den Rucola waschen und danach in einer Salatschleuder trocknen. Die Cocktailtomaten halbieren und beide Zutaten in einer Schüssel vermengen.
5. Für das Dressing zu gleichen Teilen Balsamicodressing und Öl vermengen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer

abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermengen und das Sesamhähnchen darauf verteilen.

Hackmuffins mit Suppengemüse

Zeit: 65 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 472,4 kcal

Fett: 33 g

Eiweiß: 32,9 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Sellerie
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 1 Ei
- 2 Möhren
- 1 Stange Porree
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Sellerie und Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden.
2. Die beiden Enden des Porrees entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel füllen und gut miteinander vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Hackmasse auf eingefettete Muffinformen verteilen.
5. Für 45 Minuten in den auf 175 °C vorgeheizten Ofen schieben. Vor dem Einpacken vor der Arbeit etwas abkühlen lassen.

Paleosandwich

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 524,4 kcal

Fett: 30,4 g

Eiweiß: 57,7 g

Kohlenhydrate: 1,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Paleobrötchen
- 100 g Radicchiosalat
- 300 g Rindersteak
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfefferkörner
- Senf

Zubereitung:

1. Das Rindersteak mit Salz und Pfefferkörnern würzen.
2. Das Steak danach in einer Pfanne mit etwas Öl kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Danach in etwas Alufolie ruhen lassen.
3. Die Paleobrötchen aufschneiden und beiden Hälften mit Senf bestreichen.
4. Den Radicchiosalat in feine Streifen schneiden und auf den Unterseiten der Brötchen verteilen.
5. Das Rindersteak aus der Alufolie holen und sehr dünn aufschneiden. Das Fleisch auf dem Salat verteilen und mit der oberen Brötchenhälfte zusammenklappen. Die Brötchen danach für die Mittagspause verpacken.

Schnelle Gerichte unter 30 Minuten

Steak mit Rahmpilzen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 556,4 kcal

Fett: 31,5 g

Eiweiß: 60,4 g

Kohlenhydrate: 3,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Steaks
- 400 g braune Champignons
- 200 ml Mandelsahne
- 1 Bund frische Petersilie
- Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Steaks von beiden Seiten mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. Das Fleisch in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Steaks in etwas Alufolie einfüllen und ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit die braunen Champignons von Erdanhaftungen befreien und halbieren.
4. In der Pfanne anbraten. Danach die Mandelsahne und einen EL Senf hinzufügen und für etwa 5 Minuten einkochen lassen.
5. Die Petersilie hacken und in die Pfanne geben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf vier Tellern je ein Steak und die Champignons verteilen. Noch warm servieren.

Gemüsepfanne mit Spiegeleiern

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 192,4 kcal

Fett: 10,8 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 11,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
- 1 Dose Tomaten
- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- Tomatenmark
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehen schälen und pressen.
2. Die Auberginen und Zucchini in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
3. In einer Pfanne mit etwas Öl den Knoblauch und das Gemüse anbraten. Für etwa 5 Minuten garen. Umrühren nicht vergessen.
4. Mit den Tomaten ablöschen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei Bedarf mit etwas Tomatenmark andicken.
5. Vier Mulden mit einem Löffel machen und darin jeweils ein Ei aufschlagen. Diese stocken lassen.
6. Den Inhalt der Pfanne dann auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Aprikosenküchlein

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 250,5 kcal

Fett: 9,4 g

Eiweiß: 15,9 g

Kohlenhydrate: 23,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Kokosmehl
- 200 ml Kokosmilch
- 2 Eier
- 4 Aprikosen
- Honig
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- Öl

Zubereitung:

1. Die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Aprikosen halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch danach fein würfeln.
3. Für den Teig Kokosmehl, Vanillemark, Eier, Kokosmilch, 1 Prise Salz und 1 EL Honig mit einem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin jeweils eine Suppenkelle voll Teig verteilen. Die Aprikosenstücke auf dem Teigklecks verteilen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.
5. Die Aprikosenküchlein schmecken sowohl warm als auch abgekühlt.

Gebratene Petersilienwurzeln

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 101,9 kcal

Fett: 1,1 g

Eiweiß: 8,7 g

Kohlenhydrate: 13,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Petersilienwurzel
- 75 g Speckwürfel
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Handvoll Petersilie
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Petersilie mit einem Messer fein hacken.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und halbieren. Die Hälften danach in feine Scheiben schneiden.
3. Die Petersilienwurzeln schälen und mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden.
4. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl auf dem Herd erhitzen. Darin zuerst Speck und Zwiebel so lange anbraten bis diese feine Röstaromen entwickeln, aber nicht schwarz sind.
5. Die Petersilienwurzel hinzufügen für 10 Minuten anbraten. Dabei das Umrühren nicht vergessen.
6. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Schweinefilet im Speckmantel

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 600,5 kcal

Fett: 37,8 g

Eiweiß: 54,8 g

Kohlenhydrate: 5,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Schmorgurken
- 4 Schweinefilets
- 8 Scheiben Speck
- 200 ml Mandelsahne
- Petersilie
- Schnittlauch
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schweinefilets mit jeweils zwei Scheiben Speck ummanteln.
2. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
3. In der Zwischenzeit die Schmorgurken schälen und würfeln.
4. Zur Pfanne hinzufügen und für 5 Minuten mitgaren.
5. Das knusprig angebratene Schweinefilet dann aus der Pfanne entfernen.
6. Mit Mandelsahne ablöschen und mit jeweils etwa 25 g gehackter Petersilie und Schnittlauch vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Auf vier Tellern die Schweinefilets mit den Rahmschmorgurken anrichten und noch warm servieren.

Blumenkohl Couscous

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239,7 kcal

Fett: 17,2 g

Eiweiß: 7,5 g

Kohlenhydrate: 11,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 100 g Kokosflocken
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Kokosmilch
- Currypulver
- Zitronensaft
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl in einer Küchenmaschine sehr fein zerkleinern.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin zuerst Zwiebel und Knoblauchzehe glasig andünsten.
4. Den Blumenkohl und die Kokosflocken hinzufügen und ebenfalls für 3 bis 5 Minuten anbraten.
5. Mit der Kokosmilch ablöschen und weitere 3 Minuten einköcheln lassen.
6. Nach Wunsch mit Currypulver, Zitronensaft sowie Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
7. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Eier mit Brokkoli

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 126,4 kcal

Fett: 9,9 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 1,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 hartgekochte Eier
- 150 g Brokkoli
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die hartgekochten Eier pellen, halbieren und das Eigelb entfernen.
2. Den Brokkoli in Röschen schneiden.
3. Eigelb, Brokkoli und etwas Öl im Mixer vermengen. Bei Bedarf noch etwas Öl hinzufügen, bis eine streichfeste Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Creme in die ausgehöhlten Eihälften füllen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Paleosandwich mit Zuckerschoten

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 514,7 kcal

Fett: 10,2 g

Eiweiß: 20,3 g

Kohlenhydrate: 82,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Paleobrot
- 100 g Zuckerschoten
- 4 Scheiben Braten vom Vortag
- Senf
- Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer Pfanne mit etwas Öl die Zuckerschoten anbraten. Das Umrühren nicht vergessen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In der Zwischenzeit alle Brotscheiben mit Senf bestreichen.
3. Auf vier der Seiten jeweils eine Scheibe Braten legen.
4. Darauf die angebratenen Zuckerschoten legen und mit den übrigen vier Scheiben Brot bedecken.
5. Halbieren und noch warm servieren.

Gefüllte Champignons

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 105,3 kcal

Fett: 6,8 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 1,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 große Champignons
- 100 g Spinat
- 1 Büffelmozzarella
- 1 Schalotte
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Stiele der Champignons entfernen.
2. Für die Füllung zuerst den Spinat hacken.
3. Danach die Schalotte halbieren und ebenso wie den Büffelmozzarella fein würfeln.
4. Schalotte, Spinat und Büffelmozzarella vermengen und mit Meersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Die Füllung auf die Champignons verteilen. Diese in eine Auflaufform füllen und für 10 bis 15 im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen.
6. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gefüllte Tomaten

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239,5 kcal

Fett: 10,7 g

Eiweiß: 23,9 g

Kohlenhydrate: 10,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Fleischtomaten
- 4 Eier
- 2 Dosen Thunfisch
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL gehackter Kerbel
- Meersalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Fleischtomaten vorsichtig aushöhlen.
2. Für die Füllung eine Zwiebel schälen und hacken.
3. Zwiebel, Kerbel und Thunfisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Füllung in den Tomaten verteilen und leicht andrücken.
5. Im Anschluss in jeder Tomate ein Ei aufschlagen. Die Tomaten in einer Auflaufform im auf 200 °C vorgeheizten Ofen für 15 Minuten garen.
6. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

FAZIT

Das Mittagessen stellt jeden Tag aufs Neue die Weichen für den weiteren Verlauf des Tages. Das erleben natürlich auch Personen die sich nach Paleo ernähren. Schenkt das Mittagessen nicht ausreichend Energie fällt es mitunter sehr schwer sich auf die Arbeit oder andere Aufgaben zu konzentrieren. Aufgrund der sehr ausgewogenen Kombination aus frischem Obst und Gemüse sowie den Proteinen aus Fleisch und Fisch ist die Paleo Ernährung ideal dazu geeignet den Körper mit den zu sich genommenen Lebensmitteln gezielt zu unterstützen.

Auch als Steinzeit Diät bekannt, werden bevorzugt Zutaten verwendet, die bereits vor 15.000 Jahren verzehrt wurden. Für deren Beschaffung ist es heute jedoch nicht mehr notwendig selbst Ackerbau und Viehzucht zu betreiben. Ein Großteil aller verwendeten Zutaten ist problemlos in allen Supermärkten oder auch Wochenmärkten zu beziehen.

Daher ist es sehr unkompliziert möglich auch kurzfristig eines der insgesamt 50 Rezepte für Paleo Mittagessen auszuprobieren. Mit diesem Kochbuch ist daher die Abwechslung beim Mittagessen garantiert. Das gilt sowohl für das entspannte Essen am eigenen Esstisch als auch bei schnellen Mittagspausen am Schreibtisch. Für jede Gelegenheit finden sich Rezepte, die nicht nur satt machen, sondern auch im stressigen Alltag eine willkommene Pause ermöglichen. Wie bei vielen Ernährungsstilen ist es daher auch bei Paleo am besten anstatt nur darüber zu lesen einfach den Geschmack der Speisen zu studieren.

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“