

MARTIN KINTRUP

PALEO

für Faule



G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

PALEO-FOOD

- 8 Artgerechte Ernährung
- 9 Der Paleo-Speiseplan

BEQUEMMACHER

- 10 Paleo-Lebensmittel aus dem Supermarkt ...

HÖHLENFRÜHSTÜCK

- 14 Die schnellen 4 fürs Power-Frühstück
- 16 Frühstücksriegel
- 18 4 x fixe Smoothies & Drinks ...
- 20 Geröstetes Früchtemüsli
- 22 Paleo-Porridge mit Mango
- 24 Avocado-Lachs-Caprese
- 26 Herzhafter Frühstückskuchen
- 28 4 x schnelle Aufstriche ...
- 30 Garnelenrührei mit Zucchini

JÄGER

- 34 Die schnellen 4 für flotten Fleischgenuss
- 36 Blattsalat mit Steakstreifen
- 38 Minuten-Gyros mit Krautsalat
- 40 4 x schnelle Hackfleischküche ...
- 42 Hackfleisch-Pizza
- 44 Rindersteak mit Bärlauchöl
- 46 4 x pikante Beilagen ...
- 48 Paprika-Kartoffel-Gulasch
- 50 Schweinefleisch-Curry



FISCHER

- 54 Die schnellen 4 für fixe Fischgerichte
- 56 Gefüllte Tomaten mit Thunfisch
- 58 Spargelsalat mit Räucherlachs
- 60 4 x sättigende Salate ...
- 62 Tomatensuppe mit Thunfisch
- 64 Rote-Bete-Mango-Suppe
- 66 Kabeljau auf buntem Gemüse
- 68 Gedämpfter Fisch mit Safran
- 70 4 x Ofenfisch mit Würzhee ...
- 72 Pfannkuchen mit Räucherfisch

NESTRÄUBER

- 76 Die schnellen 4 für Fans von Federvieh
- 78 Avocadosalat mit Sesamhuhn
- 80 Apfel-Sellerie-Salat mit Huhn
- 82 Ingwer-Spinat-Suppe mit Pute
- 84 4 x Eier im Schnelldurchgang ...
- 86 Frittata mit grünen Bohnen
- 88 Gefüllte Hähnchenbrust
- 90 Hähnchenkeulen mit Würzkraut
- 92 Medaillons auf Tomatengemüse

SAMMLER

- 96 Die schnellen 4 für rundum Vegetarisches
- 98 Melonencarpaccio
- 100 Grünes Taboulé
- 102 Zucchini-nudel-Salat
- 104 4 x schnelle Dressings ...
- 106 Blumenkohl-Falafel
- 108 Rotes Gemüsecurry
- 110 Süßkartoffelpüree mit Pilzen
- 112 4 x fixe Dips zu Ofengemüse ...
- 114 Gefüllte Aubergine mit Möhren

PALEO-DESSERTS

- 118 Die schnellen 4 fürs süße Dessertglück
- 120 Chia-Berry-Fool
- 122 Kokoscreme mit Maracuja
- 124 4 x schnelles Paleo-Eis ...
- 126 Gebratene Apfelringe
- 128 Schokoküchlein mit Himbeeren
- 130 Dattel-Walnuss-Pralinen

FAULE MENÜS

- 132 Langes Sonntagsfrühstück
- 133 Sommerliches Grillbüfett
- 134 Schnelles Feierabend-Menü
- 135 Candlelight-Dinner für Verliebte

- 138 Register
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**
auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule



DIE SCHNELLEN 4 FÜRS POWER-FRÜHSTÜCK

CHIA-SAMEN

Paleo-Superfood auf dem Vormarsch, daher inzwischen auch im Supermarkt in der Bio-Ecke erhältlich | reich an Mineralstoffen, Eiweiß, Antioxidantien und vor allem gesunden Omega-3-Fettsäuren | die kleinen Samen quellen sehr stark, erhalten dann eine gelartige Konsistenz und wirken positiv auf die Verdauung | kleines Extra im Gerösteten Früchtemüsli (Seite 20) | dickt Paleo-Porridge mit Mango (Seite 22) an | gibt Frühstückskuchen (Seite 26) und Blumenkohl-Falafel (Seite 106) Bindung | als puddingartige Creme Hauptdarsteller in Chia-Berry-Fool (Seite 120) | **Tipp:** 1 – 2 TL Samen in Frühstücksdrinks rühren, kurz quellen lassen und genießen.



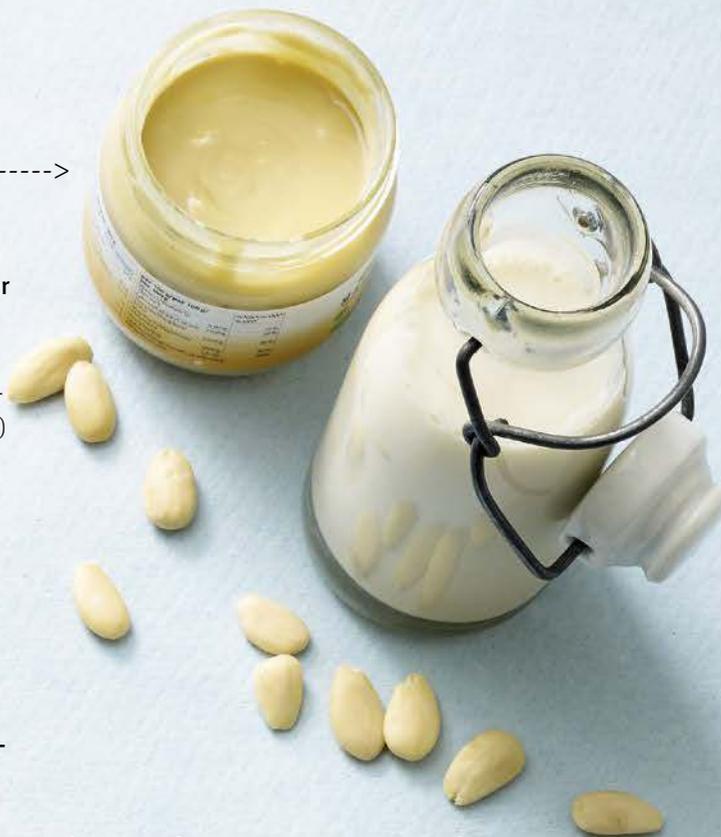
AVOCADO

Voll mit gesunden Fetten, Mineralstoffen, fettlöslichen Vitaminen und wertvollen sekundären Pflanzenstoffen | besonders aromatisch und nussig im Geschmack sind die kleinen, dunklen Früchte der Sorte »Hass« | immer nur reife Früchte mit weichem Fruchtfleisch verwenden | bringt mit Banane und Minze als Smoothie (Seite 18) richtig Power für den Tag | herzhaftes Frühstück als Avocado-Lachs-Caprese (Seite 24) | lecker als Dip zu Süßkartoffel-Paprika-Pfanne (Seite 40) oder mit Meerrettich zu Ofengemüse (Seite 112) | glänzt mit Thunfisch als Füllung von Gefüllten Tomaten (Seite 56) ebenso wie im Avocadosalat mit Sesamhuhn (Seite 78) | mit Mango als Eis (Seite 124) auch als Dessert ein Hit | **Tipp:** Avocadodip mit Meerrettich passt auch prima zu Pfannkuchen mit Räucherfisch (Seite 72).



MANDELN, MANDELMUS & MANDELDRINK

Reich an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffen | enthält relativ viel Omega-6-Fettsäuren und in geringen Anteilen auch Phytinsäure, daher gern regelmäßig, aber in geringen Mengen essen | ganze Mandeln am besten mit Haut, Mus und Drink ungezuckert verwenden | ganze Mandeln geben **Frühstücksriegeln** (Seite 16) und **Paleo-Porridge mit Mango** (Seite 22) eine Extraportion Energie | sorgen für knackigen Biss bei **Grünen Bohnen mit Pilzen** (Seite 46) und **Dattel-Walnuss-Pralinen** (Seite 130) | gemahlene Mandeln sind ein prima Mehlersatz in **Pfannkuchen mit Räucherfisch** (Seite 72) und **Schokoküchlein** (Seite 128) | Mandelmus ist die cremige Basis für **Aubergine-Möhre-Curry-Aufstrich** (Seite 28) und **Schoko-Chai-Mandel-Eis** (Seite 125) | Mandeldrink dient als Emulgator im **Ei-Ananas-Senf-Aufstrich** (Seite 28) | **Hähnchenfilet** lässt sich darin aromatisch und zart pochieren (Seite 80).



KOKOSMILCH, -CHIPS, -ÖL & COCO-DRINK

Tausendsassa der Paleo-Ernährung, da das Fett der Kokosnuss besonders leicht verdaulich und somit ein schneller Energiespender ist | zudem vielseitig verwendbar: als Chips knusprig, als Milch cremig, als Drink erfrischend, als Öl zum Braten | Kokoschips verleihen **Frühstücksriegeln** (Seite 16), **Geröstetem Früchtemüsli** (Seite 20) und **Paleo-Porridge mit Mango** (Seite 22) knackigen Biss und einen Hauch Exotik | Kokosmilch ist die cremige Basis für **Mango-Kokos-Ingwer-Smoothie** (Seite 19), für **Rote-Bete-Mango-Suppe** (Seite 64) oder **Ingwer-Spinat-Suppe mit Pute** (Seite 82) und für saucige Gerichte wie **Gedämpfter Fisch mit Safran** (Seite 68) und **Rotes Gemüsecurry** (Seite 108) | Coco-Drink macht **Erdbeereis** (Seite 125) zu einer kalorienarmen Erfrischung.



MINUTEN-GYROS MIT KRAUTSALAT

Steinzeit-Streetfood

FÜR 2 PERSONEN

300 g Minutensteaks (vom Schwein)
1 ½ Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL getrockneter Oregano
3 EL Olivenöl
250 g Spitz- oder Jaromakohl
2 ½ EL Balsamico bianco
1 EL Limettensaft
1–2 EL gehackter Dill (nach Belieben)
Salz | Pfeffer
1 Tomate
100 g Salatgurke

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.
PRO PERSON: CA. 390 KCAL
36 G E, 23 G F, 8 G KH

1 Die Minutensteaks quer in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und 1 Zehe dazupressen. Kreuzkümmel, Oregano und ½ EL Öl dazugeben und alles kräftig vermengen.

2 Kohl waschen, putzen und in dünne Streifen schneiden. Übrigen Knoblauch dazupressen. 2 EL Essig, Limettensaft, 1 EL Öl und nach Belieben den Dill dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen kurz durchkneten.

3 Tomate waschen und klein würfeln, dabei den Stielansatz entfernen. Gurke waschen und ebenfalls klein würfeln. Beides mit dem restlichen Essig und ½ EL Öl mischen, salzen und pfeffern.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin in 3–4 Min. goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Den Krautsalat auf zwei Teller verteilen, den Tomaten-Gurken-Mix daneben anrichten. Fleisch über den Salat streuen und das Gyros servieren.

TIPP:

Das Minuten-Gyros schmeckt auch sehr gut mit Streifen vom Kalbsschnitzel sowie Lamm- oder Wildschweinsteak, falls erhältlich.





bilbe
renten, d
bei Prozen
aufkraft
essen Infl
en für die C
ie Zeit der
entemersch
Bleibt es
alt da leu
ch in der R
illharris
sst Spie
as größte
ing bleibt
enn es we
über sollte. D
ukunft in eu
n immer mel
egen, warum
die Rentenka
ass das Renten
Jahren sinkt. Was tr
Hier vor allem über die
shn nimmt einerdürft
in können. Und ch
echen, weil

4 x PIKANTE BEILAGEN ...



GRÜNE BOHNEN MIT PILZEN

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 240 kcal, 8 g E, 17 g F, 11 g KH

200 – 250 g **TK-Brechbohnen** in einem Topf mit **Salzwasser** bedecken, zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze in 6 Min. bissfest garen. 200 g **Austernpilze** putzen und in breite Streifen schneiden. 8 getrocknete **Tomaten** in dünne Streifen schneiden. 1 **Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. 2 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen. 1 Pck. **TK-Zwiebel-Duo** und die Austernpilze darin anbraten. Die Bohnen, die Tomaten, den Knoblauch, 2 EL **italienische TK-Kräuter** und 2 EL **Mandeln** dazugeben und 2–3 Min. mitbraten. Mit 2 EL **Balsamico bianco** ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und servieren.



GURKEN-ZWIEBEL-SALSA

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 205 kcal, 4 g E, 16 g F, 8 g KH

1 kleine **Salatgurke** waschen, längs vierteln, in dicke Scheiben schneiden. 1 kleine rote **Zwiebel** schälen, vierteln, in breite Streifen schneiden. 1 kleine rote **Chilischote** entkernen, waschen und fein würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit je 2 EL gerösteten **Sesamsamen**, **Limettensaft**, **Balsamico bianco** und **Sesamöl** verrühren. Die Salsa mit **Salz** würzen, ca. 5 Min. ziehen lassen. Dann 4–5 **Kräuterstängel** (z. B. Minze und Koriander) abrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben noch etwas kleiner zupfen. Die Kräuter unter die Salsa mischen und vor dem Servieren noch einmal kurz ziehen lassen.

... zu Medaillons und Minutensteaks von (Wild)Schwein und Kalb sowie zu Lammkoteletts: in einer Grillpfanne in 1 TL Ghee oder Kokosöl bei starker Hitze anbraten, etwas Knoblauch und Rosmarin dazugeben, nach 2–3 Min. wenden und in 2–3 Min. fertig braten. Salzen, pfeffern, fertig.



WARMER RATATOUILLE-SALAT

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 305 kcal, 7 g E, 20 g F, 21 g KH

1 gelbe **Paprikaschote** und je 150 g **Aubergine** und **Zucchini** putzen, waschen, klein würfeln. 125 g **Kirschtomaten** waschen. 1 **Knoblauchzehe** schälen, fein würfeln. 3 EL **Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und herausnehmen. 2 EL **Olivenöl** in der Pfanne erhitzen. Aubergine darin anbraten, Paprika und Zucchini dazugeben, 4 Min. mitbraten. Tomaten, 1 Pck. **TK-Zwiebel-Duo** und Knoblauch dazugeben, weitere 3 Min. braten. Mit 70 ml **Apfelsaft** ablöschen, einkochen lassen. 1 EL **italienische TK-Kräuter** und 2 EL **Aceto balsamico** unterrühren, kurz ziehen lassen. **Salzen, pfeffern** und die Pinienkerne untermischen. Nach Belieben auf zwei Teller je 1 Handvoll **Blattsalat-Mix** verteilen und den warmen Salat darauf anrichten.



PAK CHOI MIT CASHEWRAHM

Für 2 Personen

Pro Person: ca. 315 kcal, 10 g E, 21 g F, 22 g KH

600 g **Pak Choi** zerpflücken, waschen, trocken schleudern. Stiele klein schneiden, Blätter nach Belieben etwas kleiner zupfen. 1 Stück **Ingwer** (ca. 20 g) schälen und fein würfeln. 2 EL **Cashewmus** mit 3 EL **Apfelsaft** und 1 EL **Limettensaft** glatt verrühren, 1 **Knoblauchzehe** schälen und dazupressen, mit **Salz** würzen. 2 TL **Ghee** (ersatzweise Kokosöl) in einer Pfanne erhitzen. Ingwer, 50 g **Cashewnüsse** und 1 Pck. **TK-Zwiebel-Duo** darin anbraten. Die Pak-Choi-Stiele dazugeben und 2 Min. mitbraten, dann mit 1 EL **Balsamico bianco** ablöschen. Die Blätter ca. 2 Min. in der Pfanne schwenken, Cashewrahm dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit **Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer** und noch etwas Limettensaft abschmecken.

GEDÄMPFTER FISCH MIT SAFRAN

Feines Festmahl mit Exotik-Touch

FÜR 2 PERSONEN

1 TL Ghee (ersatzweise Kokosöl)
½ Pck. TK-Zwiebel-Duo
1 Msp. rote Currypaste
1 Döschen Safranfäden
1 Prise gemahlene Kurkuma
200 ml Kokosmilch
50 ml Traubensaft
Salz
400 g Brokkoli
2 Stücke TK-Fischfilet (Lachs, Kabeljau oder Seelachs; je ca. 125 g, aufgetaut)
Pfeffer
80 g Flusskrebsschwänze (vorgegart, ersatzweise Garnelen)
1 EL Limettensaft

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MIN.
PRO PERSON: CA. 540 KCAL
38 G E, 38 G F, 11 G KH

1 Für die Sauce in einem Topf Ghee erhitzen und das Zwiebel-Duo darin anbraten. Die Currypaste mit Safran und Kurkuma dazugeben, kurz unterrühren. Mit Kokosmilch, Traubensaft und 50 ml Wasser ablöschen, leicht salzen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. kochen lassen.

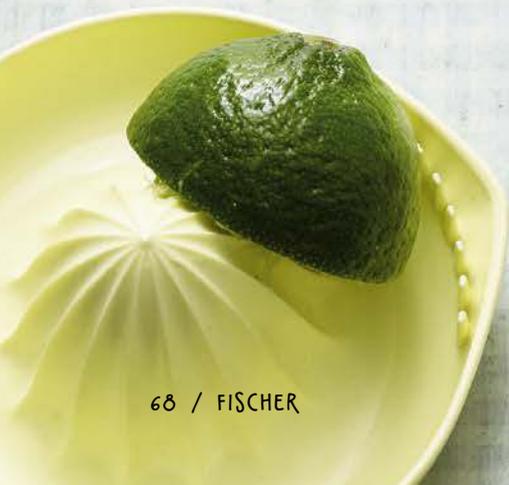
2 Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Die Röschen in dünne Scheiben schneiden. Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Beides in einem Topf mit Dampfeinsatz über kochendem Wasser 5 Min. dämpfen.

3 Flusskrebsschwänze in die Sauce geben und kurz ziehen lassen. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken.

4 Den Brokkoli salzen, pfeffern und auf Teller verteilen, die Lachsfilets daraufsetzen. Alles mit der Sauce übergießen und servieren.

TIPP:

Der Fisch kann statt mit Brokkoli auch mit 200 g Zuckerschoten gedämpft und serviert werden. Bei den kleinen Schoten müssen jedoch – gar nicht faul – vor dem Garen erst noch die Fäden abgezogen werden.







PALEO-KÜCHE QUICK & EASY

Ob Jäger, Fischer, Nesträuber oder Sammler – unsere Urahnen haben sich lange Zeit aus der **Speisekammer »pure Natur«** ernährt und sich außerdem viel bewegt statt viel zu sitzen. Die Steinzeit ist vorbei, aber eine gesunde Mischung aus natürlichen Produkten und körperlicher Aktivität tut uns nach wie vor einfach gut! Probieren Sie es aus: mit flottem Einkauf, **schnellen Rezepten, Tipps, Tricks & Ideen**. Paleo auf die lässige Art überrascht täglich neu und schmeckt einfach wunderbar.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5170-4



9 783833 851704

€ 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U