

150 **neue** Rezepte



FIT UND SCHLANK DURCH PALEO



Nikki Young

FIT UND SCHLANK DURCH PALEO

Nikki Young

www.steinzeitdiat.com

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
"Paleo Cookbook: Paleo Eating for Modern People"

Copyright © 2015 Nikki Young
Copyright © 2015 der deutschen Ausgabe Simple Sixpack GmbH
Autor: Nikki Young
Fotos: Nikki Young

www.steinzeitdiaet.com

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne die vorhergehende schriftliche Zustimmung des Autors reproduziert, in einem Datenabfragesystem gespeichert oder in jedweder Form und auf jedwede Art, elektronisch, mechanisch, durch Kopie oder auf andere Art, übertragen werden.

WICHTIG: Menschen, die ein erhöhtes Risiko für eine Salmonellenvergiftung haben (ältere Menschen, schwangere Frauen, kleine Kinder und Menschen, die an Immunschwächekrankheiten leiden usw.), sollten ihren Arzt konsultieren, bevor sie rohe Eier essen. Generell ist es jedem empfohlen vor dem Beginn der Paleodiät einen Arzt zu konsultieren.

Fleisch 10

| | |
|--------------------------------------|----|
| Lammspieße mit Paprika | 11 |
| Marokkanisches Lamm mit Patissons | 12 |
| Lamm mit Tomaten | 13 |
| Rindfleisch mit Pilzen | 14 |
| Rindfleisch mit Zucchini | 15 |
| Rindsrouladen | 16 |
| Satay aus Rindfleisch | 17 |
| Pfeffersteak | 18 |
| Auberginen mit Fleischfüllung | 18 |
| Gefüllte Paprika | 19 |
| Röstkürbis mit Coleslaw | 20 |
| Bohnen mit Ei und Speck | 21 |
| Schweinefleisch mit Honig und Äpfeln | 22 |

Geflügel 23

| | |
|---------------------------------------|----|
| Hähnchen mit Macadamiakruste | 24 |
| Hühner-Piccadillo | 25 |
| Hähnchen mit Avocadosauce | 26 |
| Hähnchen mit Basilikum-Orangen-Sauce | 27 |
| Thailändischer Hühnersalat mit Spinat | 28 |
| Hühner-Satay mit Koriander und Chili | 29 |
| Hühnerspieße mit Rosmarin und Zitrone | 30 |
| Bombay Hühnerspieße | 31 |
| Hühner Laab Gai | 32 |
| Hühnerschnitzel mit Haselnuss | 33 |

Fisch 34

| | |
|--|----|
| Petersfisch mit Rote Bete Salat | 35 |
| Fisch mit Zwiebeln und Brokkoli | 36 |
| Fisch mit Zitrone und Chili | 37 |
| Gebackener Lachs mit Pistaziensalsa | 38 |
| Thunfischfrikadellen mit Süßkartoffeln | 39 |
| Eingelegter Fisch | 40 |

| | |
|---|----|
| Fisch mit Knoblauch, Basilikum und Mayonnaise | 41 |
| Tintenfisch mit Gemüse | 42 |

Omeletts 43

| | |
|-----------------------------------|----|
| Omelett mit Speck und Lauch | 44 |
| Spanisches Omelett | 45 |
| Gemüseomelett mit Nüssen | 46 |
| Gebackenes Lauchomelett mit Speck | 47 |
| Spargelomelett mit Basilikum | 48 |
| Rosinenomelett | 49 |
| Bananenomelett | 50 |
| Rosenkohlauflauf | 51 |

Salate 52

| | |
|--|----|
| Rote Bete Salat mit Walnüssen | 53 |
| Rote Bete Salat mit gerösteten Süßkartoffeln | 54 |
| Salat mit gebackener Aubergine und Paprika | 55 |
| Eiersalat mit Mayonnaise und Dill | 56 |
| Chinakohlsalat mit Mandeln | 57 |
| Rucolasalat mit Speck und Walnüssen | 58 |
| Avocadosalat | 59 |
| 24-Stunden Salat | 60 |
| Thunfischsalat mit Oliven | 61 |
| Hühnersalat mit Pistazien | 62 |
| Hühnersalat mit Pecannüssen | 63 |
| Salat mit gegrilltem Gemüse und Thunfisch | 64 |
| Hühnersalat mit Obst und Nüssen | 65 |
| Wurstsalat | 66 |
| Gemüse in Kokosmilch | 67 |
| Gebratenes Gemüse mit Orange und Rosmarin | 67 |
| Ratatouille | 68 |
| Beilagensalat mit Brokkolini und Knoblauch | 69 |
| Blumenkohl Pilaw | 70 |
| Warmer Salat | 71 |
| Rucolasalat | 72 |

| | |
|------------------------------|----|
| Karottensalat mit Kokos | 72 |
| Gemischter Salat mit Mandeln | 73 |

Suppen

74

| | |
|------------------------------|----|
| Rosenkohlsuppe mit Speck | 75 |
| Mexikanische Hühnersuppe | 76 |
| Hühnersuppe | 77 |
| Tomatensuppe mit Basilikum | 78 |
| Tomatensuppe mit Speck | 79 |
| Erfrischende Gurkensuppe | 80 |
| Karottensuppe mit Blumenkohl | 81 |
| Kürbissuppe mit Lauch | 82 |
| Erbsensuppe mit Rucola | 83 |
| Kürbissuppe mit Dill | 84 |
| Spinatsuppe mit Zucchini | 84 |
| Spinatsuppe mit Kokos | 85 |
| Spinatsuppe mit Fenchel | 86 |
| Süßkartoffelsuppe mit Curry | 87 |
| Kürbissuppe | 88 |

Snacks

89

| | |
|--|----|
| Mayonnaise | 90 |
| Rucoladip mit Macademianüssen | 91 |
| Karottendip mit Kreuzkümmel | 92 |
| Guacamole | 92 |
| Tahinidip | 93 |
| Nusssnack | 93 |
| Eingelegte Zitronen | 94 |
| Soleier | 95 |
| Geröstete Kürbiskerne | 96 |
| Violette Süßkartoffelchips mit Spargel | 96 |
| Hackfleischbällchen | 97 |

Desserts

99

| | |
|---|-----|
| Birnenkuchen mit Mandeln | 100 |
| Karottenkuchen | 101 |
| Nussbällchen | 102 |
| Kokoskuchen | 103 |
| Schokokuchen mit Zucchini | 104 |
| Zitronenkuchen mit Kokos | 105 |
| Himbeertorte mit Zitrone | 106 |
| Kürbiskuchen | 107 |
| Birnencreme | 108 |
| Apfelcreme mit Zimt | 109 |
| Bananencreme | 110 |
| Kürbiscreme | 110 |
| Himbeersorbet | 111 |
| Avocadosorbet mit Minze | 112 |
| Mangosorbet | 113 |
| Sorbet aus Melonenscheiben | 113 |
| Mangosorbet mit Limetten und Kokos | 114 |
| Bananensorbet | 115 |
| Schokoeis mit Zimt | 116 |
| Schokoeis mit Minze | 117 |
| Ananaseis mit Limette und Kokos | 118 |
| Wassermeloneneis mit Kokos | 119 |
| Apfeleis mit Zimt und Kokos | 120 |
| Salat aus Cantaloupe Melonen und Heidelbeeren | 121 |
| Obstsalat mit Honig und Pistazien | 122 |
| Kokoscreme | 123 |
| Banane mit Honig und Walnüssen | 123 |
| Wassermelonenscheiben mit Kokos | 124 |
| Gebratene Banane mit Orangensirup | 125 |
| Rosinencookies mit Zimt | 126 |
| Banane in Kokosmilch | 126 |
| Mandel-Leckereien | 127 |
| Marzipan | 128 |
| Bananenbrot | 129 |

Frühstück

130

| | |
|---|-----|
| Rührei mit Pilzen und Pinienkernen | 131 |
| Rührei mit Basilikum und Walnüssen | 132 |
| Gegrillte Tomaten | 132 |
| Rührei mit Lachs und Zitronenmayonnaise | 133 |
| Rührei mit Schnittlauch | 134 |
| Speck und Lauch mit hartgekochten Eiern | 134 |
| Rührei mit Gemüse | 135 |
| Spiegeleier mit Gemüse | 136 |
| Omelett mit Pilzen und Speck | 136 |
| Omelett mit Räucherlachs, Dill und Mayonnaise | 137 |
| Pfannkuchen mit Apfel und Leinsamen | 138 |
| Pfannkuchen mit Apfel und Zitrone | 139 |
| Paprikapilze mit Knoblauch | 140 |
| Lachsfrikadellen mit Zucchini | 141 |
| Gemüsefrikadellen | 142 |
| Brokkolini im Speckmantel mit Pinienkernen | 142 |
| Gurkensandwich mit Nüssen und Butter | 143 |
| Gurkensandwich mit Rührei | 144 |
| Gegrillte Knoblauchpilze mit Speck | 144 |
| Zitronencreme | 145 |

Focaccias

146

| | |
|--|-----|
| Focaccia | 147 |
| Focacciabeläge | 148 |
| Oliven und getrocknete Tomaten | 148 |
| Oliven und Rosmarin | 149 |
| Tomaten und Basilikum | 150 |
| Speck und Walnüsse | 150 |
| Focacciasandwiches | 151 |
| Sandwich mit Hühnchen, Avocado und Salat | 151 |
| Sandwich mit Speck, Pilzen und Pesto | 152 |
| Sandwich mit gegrillter Aubergine, Oliven und Hühnchen | 152 |
| Sandwich mit Lamm und Gemüse | 153 |
| Sandwich mit Thunfisch und Salat | 154 |

Maßeinheiten

1 Tasse = 240ml

$\frac{1}{2}$ Tasse = 120ml

$\frac{2}{3}$ Tasse = 160ml

$\frac{1}{4}$ Tasse = 60ml

$\frac{3}{4}$ Tasse = 180ml

1 Teelöffel = 5ml

1 Esslöffel = 15ml

Fleisch



Lammspieße mit Paprika



Für 2 Personen

6 Holzspieße, 30 Minuten in kaltes
Wasser eingelegt

230g gewürfeltes Lamm

1 grüne Paprika, gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 TL Apfelessig

½ TL Salz (optional)

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius oder einen Barbecue-Grill auf hohe Hitze vorheizen. Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2** Gewürfeltes Lamm abwechselnd mit gewürfelter Paprika auf die Spieße stecken. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Olivenöl-Mischung bedecken.
- 3** Im Backofen 30-40 Minuten backen oder auf einem Barbecue-Grill 5-6 Minuten pro Seite grillen. Servieren.

Marokkanisches Lamm mit Patissons



Für 4 Personen

500g gewürfeltes Lamm

1 EL Öl

3 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe

1 EL gemahlener Zimt

3 Tassen gewürfelter Kürbis

1 Zwiebel, geschnitten

6 gelbe Patissons, halbiert

1 Zitrone, ausgepresst

1 EL Honig

$\frac{2}{3}$ Tasse entkernte, getrocknete
Pflaumen

1 Prise Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Öl und gewürfeltes Lamm in einer Pfanne bei hoher Hitze braten, bis das Fleisch gebräunt ist.
- 2** Brühe und Zimt hinzufügen. Bedecken, Hitze reduzieren und 40 Minuten köcheln.
- 3** Kürbis, Patissons, Zwiebeln, Zitronensaft und Honig hinzufügen, bedecken und weitere 30 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist. Getrocknete Pflaumen, Salz und Pfeffer hinzufügen und 5 Minuten kochen. Etwas abkühlen lassen. Servieren.

Lamm mit Tomaten

Für 4 Personen

2 EL Öl

500g gewürfeltes Lamm

1 große Zwiebel, dünn geschnitten

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

½ TL Kümmelsamen

¼ Tasse Paprikapulver

800g Dose gewürfelte Tomaten oder 4

Tassen gewürfelte frische Tomaten

Zubereitung

- 1** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lamm bei hoher Hitze bräunen. Beim Braten entstandenen Saft aufbewahren.
- 2** Lammfleisch aus der Pfanne nehmen und 1 EL Öl, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich sind. Kümmelsamen und Paprika hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten.

- 3 Gewürfelte Tomaten und Lamm hinzufügen, bedecken und 1 Stunde köcheln, bis das Fleisch zart und die Sauce andickt ist. Etwas Wasser hinzufügen, falls die Sauce zu trocken wird. Servieren.

Rindfleisch mit Pilzen

Für 3 Personen

280g geschnittenes, mageres Rindfleisch

6 Tassen geschnittene Pilze

1 gewürfelte Zwiebel

2 Knoblauchzehen

$\frac{1}{3}$ Tasse Balsamico-Essig

1 $\frac{1}{2}$ EL Paprikapulver (mild)

2 TL mexikanisches Chilipulver

Gemahlener Pfeffer

6 Spargelstangen



1 Kopf Blattsalat

$\frac{1}{2}$ Tasse Tomaten

Zubereitung

- 1 Pilze und Balsamico-Essig in eine Schüssel geben und marinieren, während das restliche Gericht zubereitet wird.
- 2 Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch in etwas Öl braten, bis sie weich sind. Gehacktes Fleisch hinzufügen und braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Paprika, mexikanisches Chilipulver und Pfeffer einrühren.
- 3 Pilze und Balsamico-Essig hinzufügen und umrühren. Bedecken und 10-15 Minuten köcheln, bis das Rindfleisch zart ist. Spargel 5 Minuten

in Wasser dünsten. Rindfleisch und Pilze mit einem Spargel-Tomaten-Blattsalat servieren.

Rindfleisch mit Zucchini

Für 2 Personen

| | |
|---|--|
| 280g Rindfleisch, in Streifen geschnitten | ½ TL Salz (optional) |
| 1 EL Öl | 1 TL gemahlener Pfeffer |
| 1 Zwiebel, fein gehackt | ⅓ Tasse Wasser |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | 4 kleine Zucchini, quer in kleine Stücke geschnitten |
| 4 Tomaten, gehackt | 1 rote Paprika, gewürfelt |

Zubereitung

- 1** Öl in einer Pfanne erhitzen und Rindfleischstreifen braten, bis sie auf allen Seiten gebräunt sind.
- 2** Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bedecken und 1 Stunde lang köcheln. Regelmäßig kontrollieren, dass die Mischung nicht zu trocken wird. Wenn nötig Wasser hinzufügen.
- 3** Zucchini- und Paprikastücke einrühren und 20 Minuten lang köcheln. Servieren.

Rindsrouladen

Für 1 Person

| | |
|---------------------------|--------------------|
| 1 Filetsteak – dünn | 1 kleine Karotte |
| ½ TL geriebene Senfkörner | 1 kleine Zwiebel |
| 1 Speckauge | Öl |
| ½ kleine Essiggurke | 1 TL Pfeilwurzmehl |

Zubereitung

- 1** Das Steak mit einem Fleischklopfer klopfen, bis es ca. 1 cm dick ist. Je dicker das Steak ist, desto schwerer lässt es sich einrollen. Steak auf einer Seite mit etwas Senf bestreichen.
- 2** Speckauge, Essiggurke, Karotte und Zwiebel auf ein Ende des Steaks legen. Das Steak so eng wie möglich zusammenrollen, damit die Füllung gut umschlossen ist. Roulade mit Zahnstochern zusammenhalten.
- 3** Steak-Rolle mit einer großzügigen Menge Öl in eine erhitzte Pfanne geben und braten, bis die Rolle gut gebräunt ist (nicht nur leicht gebräunt, sondern dunkelbraun!). Bei diesem Schritt entwickeln sich die Aromen, daher muss das Fleisch gut gekocht sein, was rund 20 Minuten dauert.
- 4** Sobald das Fleisch gebräunt ist, überschüssiges Öl abgießen und genügend Wasser hinzufügen, um die Roulade zu dünsten (sie darf nicht kochen!). Mindestens eine Stunde köcheln, bis das Fleisch zart ist. Die Sauce kann nach Wunsch mit etwas Pfeilwurzmehl angegedickt werden. Roulade mit Sauce und gedünstetem Gemüse oder Salat servieren.

Satay aus Rindfleisch

Für 4 Personen

500g Rindfleisch, in Streifen

1 Brokkoliröschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Karotten, in dünne Streifen geschnitten

1 EL Öl

Satay Sauce

1 kleine weiße Zwiebel, gerieben

2 Knoblauchzehen, gerieben

1 EL Öl

3 EL Mandelbutter

$\frac{2}{3}$ Tasse Kokosmilch

Chiliflocken

Zubereitung

- 1** Eine große Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen. Das Rindfleisch in 1 EL Öl 4-5 Minuten braten, bis es gebräunt ist. Rind auf einen Teller legen.
- 2** Für die Mandel-Satay-Sauce, Öl, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und 5 Minuten braten, bis alles leicht gebräunt sind.
- 3** Mandelbutter und Kokosmilch hinzufügen und ständig rühren, bis die Sauce eingedickt ist. Von der Hitze nehmen und gewünschte Menge Chiliflocken einrühren. Leicht abkühlen lassen und überschüssiges Öl abgießen.
- 4** Rind, Brokkoliröschen und Karottenstreifen mit der Sauce vermischen. Bei niedriger Hitze 5 Minuten lang unter Rühren braten. Servieren.

Pfeffersteak

Für 4 Personen

4 x 100g Rumpsteaks

1 Ei, verquirlt

4 EL zerdrückte Pfefferkörner

1 EL Öl

Zubereitung

- 1** Jedes Steak in verquirltes Ei tauchen und danach mit zerdrückten Pfefferkörnern bedecken.
- 2** Steaks in eine Bratpfanne geben oder mit etwas Öl grillen. Bei hoher Hitze 30 Sekunden pro Seite braten, Hitze reduzieren und kochen, bis die Steaks die gewünschte Konsistenz haben. Mit gekochtem Gemüse oder Salat servieren.

Auberginen mit Fleischfüllung

Für 2 Personen

170g mageres Hackfleisch

½ Tasse Zwiebeln, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 EL Tomatenmark

400g Dose gewürfelte Tomaten oder

2 Tassen gewürfelte frische Tomaten

Kräuter – Salbei, italienische Kräuter,

Thymian, Basilikum, gemahlener

Kreuzkümmel (wenig), Zimt (wenig)

2 Auberginen, halbiert

1 Tasse Salat

Zubereitung

- 1** Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Auberginenhälften in eine Backform geben und im Ofen 15-20 Minuten backen, bis sie weich sind. Wenn die Auberginen gar sind, leicht abkühlen lassen, Fleisch aus den Auberginenhälften kratzen und pürieren. Auberginenschalen zum Servieren aufbewahren.
- 2** Für die Fleischfüllung Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl in einer erhitzten Pfanne braten, bis sie gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und das Hackfleisch braten. Ständig rühren, damit keine Klumpen entstehen.
- 3** Wenn das Fleisch gebräunt ist, Zwiebeln, Knoblauch und Kräuter untermischen. Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Minuten kochen. Gewürfelte Tomaten hinzufügen, Topf bedecken und 20-30 Minuten köcheln. Pürierte Auberginen unterheben.
- 4** Fleisch-Mischung in die Auberginen-Hälften geben und mit dem Salat servieren.

Gefüllte Paprika

Für 4 Personen

| | |
|----------------------------|-----------------------|
| 500g Hackfleisch | 3 mittelgroße Paprika |
| 1 Bund Petersilie, gehackt | 1 Liter Tomatensaft |
| 1 Zwiebel, gehackt | 3 EL Pfeilwurzmehl |
| 1 TL Salz (optional) | Öl |
| 1 Prise Pfeffer | |

Zubereitung

- 1** Hackfleisch, Petersilie, Zwiebeln und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2** Deckel der Paprikas abschneiden und Kerne entfernen. Paprikas mit dem Hackfleisch füllen.
- 3** Öl bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne geben. Paprikas mit der offenen Seite nach unten in die Pfanne stellen und 5-8 Minuten braten, bis das Fleisch gebräunt ist.
- 4** Paprikas umdrehen oder auf die Seite legen, Tomatensaft hinzufügen und 60 Minuten köcheln, bis das Fleisch gar ist.
- 5** In einer kleinen Schüssel Pfeilwurzmehl und etwas Wasser vermischen, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. In die köchelnde Tomatensauce einrühren, bis die Sauce andickt. Weitere 5 Minuten köcheln. Servieren.

Röstkürbis mit Coleslaw

Für 2 Personen

4 große Stücke Kürbis, entkernt und geschält

3 EL Öl Streifen Speck, gewürfelt

Coleslaw

2 mittelgroße Karotten, gerieben

$\frac{1}{4}$ Kraut, fein geschnitten

2 Stangen Sellerie, dünn geschnitten

2 Radieschen, fein gewürfelt

6-8 EL Mayonnaise

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 200° Celsius vorheizen. Die großen Kürbisstücke mit 2 EL Öl in eine ofenfeste Form geben und im Ofen 40-50 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.
- 2** Währenddessen gewürfelten Speck und 1 EL Öl in eine Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck leicht knusprig ist.
- 3** Für den Coleslaw alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Kürbis mit dem Coleslaw auf einem Teller anrichten und mit Speck-Stückchen bestreuen.

Bohnen mit Ei und Speck

Für 2 Personen

4 Tassen grüne Bohnen
115g Speck (ohne Fett)

6 Eier
Zerdrückter Pfeffer

Zubereitung

- 1** Bohnen in einem Kochtopf in etwas Wasser gar kochen, abgießen und beiseite stellen.
- 2** Speck in einer Bratpfanne braten, bis er gebräunt ist. Eier und etwas zerdrückten Pfeffer mit dem gekochten Speck vermischen. Braten, bis das Eiweiß gar ist. Ei-Speck-Mischung mit Bohnen vermischen. Mit Salat servieren.

Schweinefleisch mit Honig und Äpfeln

Für 3 Personen

50g Olivenöl

¼ Tasse Honig

6 x 200g Schweinefilet

3 Pink Lady Äpfel, gewaschen und quer in ca. 5 mm dicke Scheiben geschnitten

1 Prise gehackter Salbei

3 Bündel Spinat

4 EL Pinenkerne

Ausgepresster Zitronensaft

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180°C vorheizen. In einer kleinen Pfanne Olivenöl und Honig bei niedriger Hitze vermischen, bis der Honig geschmolzen ist. Schweinefleisch hinzufügen. Schweinefilets mit der Honigmischung glasieren und pro Seite rund 2 Minuten kochen.
- 2** Ein Backblech mit Backpapier belegen und 6 Reihen aus je 4 Apfelscheiben darauf legen. Mit der Honig-Mischung bestreichen, Salbei darüber streuen und mit den Schweinefilets belegen. 2 weitere Apfelscheiben darauf legen und erneut mit der Honig-Mischung übergießen.
- 3** 15-20 Minuten backen, bis die Äpfel karamellisiert und goldbraun sind und das Schweinefleisch gar ist.
- 4** Pinienkerne in einer Bratpfanne bei niedriger Hitze unter Rühren rösten, bis die Kerne goldbraun sind. Spinat dünsten, bis er gar ist. Dann einen Spritzer Zitronensaft untermischen. Schweinefleisch-Apfel Mischung mit dem Spinat auf einem Teller anrichten und mit Pinienkernen bestreuen. Servieren.

Geflügel



Hähnchen mit Macadamiakruste



Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste, jeweils in 3 Stücke
geschnitten

2 EL Öl

Macadamiakruste

$\frac{1}{3}$ Tasse gewürfelte rote Zwiebeln

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Öl

1 große Prise Salz (optional)

$\frac{1}{2}$ Tasse Macadamianüsse

4 EL gehackter Schnittlauch

Zubereitung

- 1 Für die Macadamiakruste, Zwiebelwürfel und Knoblauch bei mittlerer Hitze separat braten, bis sie gebräunt und zart sind. Zwiebeln und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, das Öl allerdings in der Pfanne lassen. Pfanne wieder erhitzen und Macadamianüsse hinzufügen.

Unter ständigem Rühren leicht bräunen. Von der Hitze nehmen und etwas abkühlen lassen.

- 2 Mit einem elektrischen Pürierstab Zwiebeln, Knoblauch und Macadamianüsse mixen, bis eine knusprige Masse entsteht. Mischung in eine Schüssel geben und gehackten Schnittlauch unterrühren.
- 3 Hähnchen in einer Pfanne bei hoher Hitze in Öl braten. 6-10 Minuten kochen, bis das Fleisch gebräunt und gar ist. Hähnchen gelegentlich wenden, um beide Seiten zu braten.
- 4 Hähnchen auf einem Teller anrichten und mit der Macadamiamischung bedecken. Mit Salat oder Gemüse servieren.

Hühner-Piccadillo

Für 4 Personen

| | |
|--|--------------------------------------|
| 285g Hühnerbrust, gewürfelt | 1/3 Tasse Wasser |
| 1 TL Olivenöl | 1 1/4 Tassen rote Paprika, gewürfelt |
| 1 Tasse gewürfelte Zwiebeln | 15 gefüllte Oliven |
| 2 Knoblauchzehen, gehackt | 9 getrocknete Pflaumen, entkernt |
| 3 große Tomaten, geschält, entkernt und gehackt oder 400g Dose gewürfelte Tomaten | 1/4 TL gemahlene Nelken |
| | 2 EL Essig |

Zubereitung

- 1 Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einer Pfanne in Olivenöl braten, bis sie gebräunt sind. Hähnchen hinzufügen und braten, bis es gebräunt ist. Tomaten und Wasser hinzufügen, bedecken und 5 Minuten köcheln.

- 2** Paprika, Oliven, Nelken und Essig hinzufügen und 10-15 Minuten köcheln. Getrocknete Pflaumen hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen. Servieren.

Hähnchen mit Avocadosauce



Für 2 Personen

- 2 Hühnerbrüste
- 1 Zitrone, in dünnen Scheiben
- 2-3 Lorbeerblätter
- Pfefferkörner (nur wenige)
- 1 Karotte, fein gerieben
- 4 Tassen Spinat
- Minze, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 frische rote Chilis, fein gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 2 TL Fischsauce (nicht Paleo), oder 1 TL Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Kürbis, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine ofenfeste Form geben. 40-60 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.
- 2** Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Hühnchen 5-7 Minuten pro Seite braten, bis es gar ist. Fleisch 5 Minuten beiseite stellen, danach das Hühnchen quer zum Faserverlauf in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Avocado, Basilikum und Zitronensaft in einen Mixer geben. Pürieren, bis eine glatte Creme entsteht.
- 4** Hühnerscheiben, Kürbis und Rucola übereinander schichten und mit der Avocado-Mischung bedecken. Servieren.

Hühnchen mit Basilikum-Orangen-Sauce

Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste

2 EL Olivenöl

1 Tasse frisch gepresster Orangensaft

$\frac{2}{3}$ Tasse frisches Basilikum, gehackt

Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Hühnerbrust mit einem Fleischhammer oder einem Nudelholz plätten, bis die Hühnerbrust 1 cm dick ist.

- 2 Hühnerbrüste, Olivenöl, Orangensaft, Basilikum und eine gute Prise Salz in eine ofenfeste Form geben. Die Form mit Alufolie bedecken.
- 3 Hühnchen im Backofen 30-40 Minuten im Backofen backen, bis das Fleisch gar ist. Mit Salat oder gedünstem Gemüse servieren.

Thailändischer Hühnersalat mit Spinat

Für 2 Personen

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 2 Hühnerbrüste | Minze, gehackt |
| 1 Zitrone, in dünnen Scheiben | 2 Knoblauchzehen, fein gehackt |
| 2-3 Lorbeerblätter | 2 frische rote Chilis, fein gehackt |
| Pfefferkörner (nur wenige) | Saft von 1 Zitrone |
| 1 Karotte, fein gerieben | 2 TL Fischsauce (nicht Paleo), oder |
| 4 Tassen Spinat | 1 TL Salz (optional) |

Zubereitung

- 1 Hühnerbrüste mit Zitrone, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, bis das Hühnchen fast bedeckt ist. Das Wasser langsam zum Köcheln bringen. Es darf nicht kochen, da das Hühnchen sonst zäh wird. Bedecken und 7-10 Minuten köcheln, bis das Fleisch gar ist. Die Kochzeit hängt von der Größe und Dicke der Hühnerbrüste ab.
- 2 Wenn das Hühnchen gar ist, von der Hitze nehmen und 10 Minuten stehen lassen, bis das Fleisch abgekühlt ist. Flüssigkeit abgießen und Hühnchen zerschneiden.

- 3** In einer Salatschüssel Hühnchen und andere Zutaten vermischen. Servieren.

Hühner-Satay mit Koriander und Chili



Für 2 Personen

6 Holzspieße, 30 Minuten in kaltes Wasser eingelegt.

2 Hühnerbrüste, gewürfelt

Marinade

1 EL Olivenöl

¼ Tasse Zitronensaft

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen

1 Tasse frische Korianderblätter

1 EL gemahlene Kurkuma

1 EL Chiliflocken

1 EL Garam Masala

1 EL gemahlene Koriandersamen

Zubereitung

- 1** Olivenöl, Zitronensaft, Zwiebel, Knoblauchzehen, Koriander, Kurkuma, Chiliflocken, Garam Masala und gemahlene Koriandersamen in eine Küchenmaschine geben und bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis eine glatte Creme entsteht.
- 2** Hühnchen auf Holzspieße stecken und auf einen Teller legen. Marinade über das Hühnchen gießen, dabei die Spieße drehen, bis das Hühnchen gut bedeckt ist. Teller bedecken und 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Hühnerspieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Marinade bestreichen. Im Backofen 20-30 Minuten backen, bis das Hühnchen gar ist. Servieren.

Hühnerspieße mit Rosmarin und Zitrone

Für 2 Personen

6 Holzspieße, 30 Minuten in kaltes

Wasser eingelegt

2 Hühnerbrüste, gewürfelt

2 EL Olivenöl

2 EL Rosmarin, fein gehackt

1 TL geriebene Zitronenschale

1/3 Tasse Zitronensaft

Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius oder einen Barbecue-Grill auf hohe Hitze vorheizen. Olivenöl, Rosmarin, Zitronenschale, Zitronensaft

und Salz in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Gewürfeltes Hähnchen auf Spieße stecken, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Rosmarin-Zitronen-Sauce bedecken.

- 2 Spieße 30-40 Minuten lang backen, bis das Hähnchen gar ist. Falls ein Barbecue-Grill verwendet wird, Hähnchen 5-6 Minuten pro Seite grillen. Servieren.

Bombay Hühnerspieße

Für 2 Personen

| | |
|---|--------------------------------|
| 6 Holzspieße, 30 Minuten in kaltes Wasser eingelegt | 1 EL gemahlener Koriander |
| 2 Hühnerbrüste, gewürfelt | 1 EL gemahlener Kreuzkümmel |
| 4 EL Öl | 1 EL gemahlene Kurkuma |
| 2 EL mildes Paprikapulver | 2 Knoblauchzehen, fein gehackt |

Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius oder einen Barbecue-Grill auf hohe Hitze vorheizen. Für die Bombay-Gewürzmischung, Öl und Gewürze in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten lang erhitzen, bis sich das volle Aroma entwickelt hat.
- 2 Gewürfeltes Hähnchen auf die Spieße stecken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Das Hähnchen gut mit der Bombay-Gewürzmischung bedecken.
- 3 Im Ofen 30-40 Minuten lang backen, bis das Hähnchen gar ist. Falls ein Barbecue-Grill verwendet wird, Hähnchen 5-6 Minuten pro Seite grillen. Servieren.

Hühner Laab Gai

Für 3 Personen

| | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 3 Hühnerbrüste | 2 TL Fischsauce (nicht Paleo), oder |
| 1 EL Öl | 1 TL Salz (optional) |
| 1 Chili, gehackt | 4 EL Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | ½ Tasse Minzblätter, fein gehackt |
| 1 Tasse Hühnerbrühe | 1 Bund Koriander, fein gehackt |
| ½ TL rote Currypaste | 1 rote Zwiebel, fein geschnitten |

Zubereitung

- 1** Hühnerbrüste in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern.
- 2** Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Öl, Chili und Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang braten. Zerkleinertes Hühnchen hinzufügen und ständig rühren, bis das Fleisch gar ist. Alle großen Klumpen zerkleinern.
- 3** Hühnerbrühe hinzufügen und 8-10 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Currypaste, Fischsauce (oder Salz) und Zitronensaft hinzufügen und weitere 2-3 Minuten köcheln.
- 4** Pfanne von der Hitze nehmen, Minze, Koriander und Zwiebeln hinzufügen und gut vermischen. 2 Minuten bedeckt stehen lassen. Servieren.

Hühnerschnitzel mit Haselnuss

Für 2 Personen

2 Hühnerbrüste

1 Ei, verquirlt

$\frac{2}{3}$ Tasse gemahlene Haselnüsse

Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Hühnerbrüste mit einem Fleischklopfer oder einem Nudelholz klopfen, bis die Hühnerbrüste 1 cm dick sind.
- 2** Ei in eine mittelgroße Schüssel und gemahlene Haselnüsse auf einen großen Teller geben. Jede Hühnerbrust in die Ei-Mischung tauchen, damit sie gut bedeckt ist, und danach in den gemahlenden Haselnüssen wenden. Das Fleisch muss komplett bedeckt sein.
- 3** Hühnchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Backofen 30-40 Minuten backen, bis das Hühnchen gar ist. Mit Salat oder gedünstetem Gemüse servieren.

Fisch



Petersfisch mit Rote Bete Salat

Für 2 Personen

Fisch

2 Petersfisch-Filets

Zitronensaft

1 Prise Salz (optional)

1 Prise Pfeffer

Salat

$\frac{1}{3}$ einer kleinen Rote Bete Knolle,
fein gewürfelt

$\frac{1}{2}$ mittlere Tomate, fein gewürfelt

1 Tasse Salat, fein gehackt



5 Walnüsse, gehackt

Zitronensaft

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Fisch auf ein Backblech legen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch im Ofen 10-15 Minuten backen.
- 2** Für den Salat, alle Salat-Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Mit dem Fisch servieren.

Fisch mit Zwiebeln und Brokkoli

Für 2 Personen

- 2 weiße Fischfilets
- 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Tasse Brokkoli, grob gehackt
- Olivensöl
- 1 Prise Paprika
- Salz und Pfeffer (optional)



Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Ein Fischfilet in die Mitte eines großen Stücks Alufolie legen. Die Hälfte der Zwiebeln und des Brokkolis auf das Filet legen, mit Olivensöl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Die Enden der Folie gut verschließen und das Paket auf ein Backblech legen. Vorgang mit dem anderen Fischfilet wiederholen. Fisch im Ofen 10-15 Minuten lang backen, bis er gar ist. Servieren.

Fisch mit Zitrone und Chili

Für 2 Personen

2 weiße Fischfilets
4 Tassen Spinatblätter
4 EL Olivenöl
1/3 Tasse Zitronensaft
2 TL Chilis, gehackt
Salz und Pfeffer (optional)



Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Olivenöl, Zitronensaft, Chilis, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 2** Die Hälfte des Spinats in die Mitte eines großen Stücks Alufolie legen. Ein Fischfilet auf den Spinat legen und gleichmäßig mit der Hälfte des Zitronen-Chili-Dressings bedecken.
- 3** Die Enden der Folie gut verschließen und das Paket auf ein Backblech legen. Vorgang mit dem anderen Fischfilet wiederholen. Fisch im Ofen 10-15 Minuten lang backen, bis er gar ist. Servieren.

Gebackener Lachs mit Pistaziensalsa

Für 4 Personen

Fisch

4 Lachsfilets

2 EL Olivenöl

1 Bund Dill

1 Orange, ausgepresst

Meersalz (optional)

Kürbis

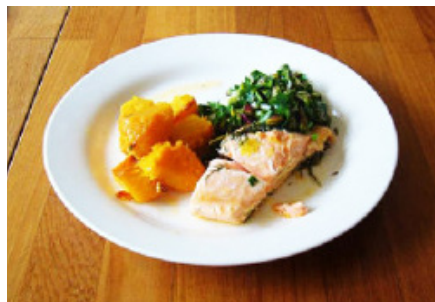
4 Tassen Kürbis, gehackt

3 EL Olivenöl

Salsa

1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

1 EL kleine Kapern



$\frac{1}{2}$ Tasse Pistazienkerne

$\frac{1}{4}$ Tasse Schalotten, fein geschnitten

1 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Den Lachs unter kaltem, laufendem Wasser abspülen und mit Küchenkrepp abtupfen. Meersalz auf den Fisch reiben. Fisch mit Dill-Zweigen, Orangensaft und Olivenöl in Alufolie einwickeln. Die Enden der Alufolie falten, damit ein geschlossenes Paket entsteht.
- 2** Fisch 20-30 Minuten im Ofen backen, bis er gar ist.
- 3** In einer ofenfesten Form Kürbis und Olivenöl vermischen und mit dem Fisch im Ofen backen. 20-30 Minuten backen, bis der Kürbis weich und goldbraun ist.

- 4** Für die Salsa, Petersilie, Kapern, Pistazien, Schalotten und Olivenöl gut vermischen. Fisch mit der Salsa servieren.

Thunfischfrikadellen mit Süßkartoffeln



Für 6 Personen

2 Tassen Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt

180g Dose Thunfisch in Wasser, abgetropft

¼ Tasse Mandelkleie

2 Eier

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Gewürfelte Süßkartoffeln in einem bedeckten Topf bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten lang in Wasser kochen, bis sie zart sind.

- 2 Süßkartoffeln aus dem Topf nehmen und mit Thunfisch, Mandelkleie, Eiern, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine mittelgroße Schüssel geben. Gut vermischen.
- 3 Aus der Thunfisch-Mischung Frikadellen formen. Auf einem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten grillen, bis die Frikadellen gar sind. Mit Salat servieren.

Eingelegter Fisch

Für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 2 EL Olivenöl (zum Braten) | 1 gute Prise Pfeffer |
| 3 EL Olivenöl (für die Sauce) | Schale von 2 Orangen |
| 4 Schwertfisch-Filets (oder anderer weißer Fisch) | 1 grüne Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten |
| 3 EL weißer Essig | 1 große Knoblauchzehe, zerdrückt |
| 2 große Lorbeerblätter | 1 TL Estragon |
| 1 TL Salz (optional) | 1 EL fein gehackte Schalotten |

Zubereitung

- 1 2 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Fischfilets schnell auf beiden Seiten anbraten, bis sie gar sind. Den Fisch in eine flache, glasierte Form legen.
- 2 Die restlichen Zutaten vermischen und über den Fisch gießen. Die Form gut mit Frischhaltefolie bedecken. Mindestens 12 Stunden kaltstellen, gelegentlich mit der Flüssigkeit übergießen. Servieren.

Fisch mit Knoblauch, Basilikum und Mayonnaise



Für 2 Personen

2 Portionen Fischfilets

4 EL Mayonnaise

1 große Knoblauchzehe, zerdrückt

$\frac{1}{3}$ Tasse frisches Basilikum, fein gehackt

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Knoblauch und Basilikum vermischen.
- 2** Fischfilets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und gleichmäßig mit der Mayonnaise-Mischung bedecken. Fisch im Backofen 15-20 Minuten backen, bis er gar ist. Servieren.

Tintenfisch mit Gemüse

Für 1 Person

130g Tintenfisch, in Ringe geschnitten 4 Sprossen Rosenkohl, geviertelt
2 EL Olivenöl Salz (optional)
 $\frac{3}{4}$ Tasse Karotten, geschnitten

Zubereitung

- 1** 1 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, Tintenfisch hinzufügen und bei hoher Hitze 2-3 Minuten kochen, bis er gar ist. Tintenfisch aus der Pfanne nehmen.
- 2** Den anderen EL Olivenöl mit Karotten, Rosenkohl und Salz in die Pfanne geben und erhitzen. 3-4 Minuten lang pfannenrühren und mit den Tintenfisch-Ringen servieren.

Omeletts



Omelett mit Speck und Lauch



Für 2 Personen

1 EL Öl

5 Speckaugen, gewürfelt

3 Schalotten, gehackt

5 Eier

1 Handvoll frische, gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Speck und Schalotten in einer Bratpfanne 4 Minuten lang in Öl braten, bis der Speck leicht gebräunt ist.
- 2** Eier in einer Schüssel verquirlen und Speck, Schalotten und Petersilie untermischen. In eine mit Backpapier belegte, ofenfeste Form gießen und 20 Minuten lang backen, bis das Ei gestockt ist. 5 Minuten abkühlen lassen. Servieren.

Spanisches Omelett

Für 4 Personen

| | |
|--|--|
| 1 EL Öl | 1 Tasse Zucchini, gewürfelt |
| 1 rote Zwiebel, geschnitten | 8 Eier |
| 4 Knoblauchzehen, fein gehackt | ½ Tasse Wasser |
| 1 Tasse Karotten, gewürfelt | 1 Prise Salbei |
| 1 ½ Tassen Pastinaken, gewürfelt | 1 Prise gemischte Kräuter |
| 1 ½ Tassen Kürbis, gewürfelt | Salz und Pfeffer (optional) |
| 1 ganze rote Paprika, entkernt und gewürfelt | 1 Handvoll frische Petersilie, gehackt |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Zwiebel und Knoblauch leicht braten, bis sie zart sind. Karotten, Pastinaken, Kürbis zugeben. Genügend Wasser hinzufügen, um den Boden des Kochtopfes zu bedecken, damit das Gemüse nicht trocken kocht. Das Gemüse bedecken und dünsten, bis es gar ist, dabei gelegentlich umrühren. Paprika und Zucchini hinzufügen und weiterkochen, bis das gesamte Gemüse zart ist.
- 2** In einer Schüssel Eier, Wasser, Kräuter, Salz und Pfeffer vermischen. Gemüse in eine ofenfeste Form geben, die Ei-Mischung darüber gießen und mit Petersilie bestreuen.
- 3** Im Backofen 15-20 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Leicht abkühlen lassen. Servieren.

Gemüseomelett mit Nüssen

Für 2 Personen

1 ½ Tassen Kürbis, gewürfelt

⅔ Tasse Auberginen, gewürfelt

1 mittelgroße Tomate, gewürfelt

3 Eier

4 Walnusskerne, gehackt

1 EL Sonnenblumenkerne

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Gewürfelten Kürbis in Wasser kochen, bis er fast gar ist. Aubergine in den Topf geben und weitere 2-3 Minuten kochen, bis Kürbis und Aubergine gar sind.
- 2** In einer Schüssel Eier, Salz und Pfeffer vermischen.
- 3** Eine mit Backpapier belegte Bratpfanne erhitzen. Kürbis, Aubergine, Tomate, Walnuss und Sonnenblumenkerne auf das Backpapier geben und die Ei-Mischung darüber gießen.
- 4** Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Mischung umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird.
- 5** Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist. Servieren.

Gebackenes Lauchomelett mit Speck



Für 2 Personen

2 Stangen Lauch, mittelgroß

3 Streifen Speck ohne Fett, gewürfelt

3 Eier

$\frac{1}{3}$ Tasse Wasser

Salz und Pfeffer (optional)

Frisch gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Lauch rund 5 cm unter dem Punkt, an dem die Blätter dunkel werden, abschneiden. Die Lauchblätter längs aufschneiden (die Knolle bleibt intakt) und die Blätter gründlich waschen. Den Lauch in große Stück schneiden und in etwas Wasser rund 10 Minuten dünsten, bis er zart ist.

- 2 Den Speck nicht ganz knusprig braten. In einer Schüssel Eier, Wasser, Salz und Pfeffer vermischen. Speck und Lauch hinzufügen.
- 3 Ei-Mischung in zwei einzelne ofenfeste Formen geben und 15-20 Minuten backen, bis die Eier gar sind. Servieren.

Spargelomelett mit Basilikum

Für 2 Personen

5 Spargelstangen, in 2,5 cm große Stücke geschnitten

1 große Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Öl

$\frac{2}{3}$ Tasse Pilze, gewürfelt

4 Eier, verquirlt

$\frac{1}{2}$ Tasse frisches Basilikum, grob gehackt

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1 Spargelstücke 2-4 Minuten kochen, bis der Spargel zart ist. Abgießen und Spargel beiseite stellen.
- 2 Knoblauch 1 Minute lang in Öl braten, Pilze hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. Aus der Pfanne nehmen und mit Spargel, gehacktem Basilikum, Salz und Pfeffer vermischen.
- 3 Eine mit Backpapier belegte Bratpfanne erhitzen. Verquirlte Eier auf das Backpapier gießen. Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Eier umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird.

- 4** Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist.
- 5** Omelett auf ein Teller legen und Spargel-Mischung auf einer Hälfte verteilen. Die andere Hälfte darüber klappen. Servieren.

Rosinenomelett

Für 1 Person

2 EL Rosinen

1 Prise gemahlenes Piment

3 Eier

1 Prise Muskatnuss

1 Prise gemahlener Zimt

Zubereitung

- 1** Rosinen in einer Schüssel 1 Minute lang in kochendem Wasser einweichen. Gut abtropfen lassen.
- 2** In einer Schüssel Eier, Zimt, Piment und Muskatnuss vermischen. Rosinen unterrühren.
- 3** Eine mit Backpapier belegte Bratpfanne erhitzen. Die verquirlten Eier auf das Backpapier gießen. Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Mischung umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird. Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist. Servieren.

Bananenomelett

Für 1 Person

1 Banane

1 Prise Zimt

3 Eier, getrennt

Frische Petersilie

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Banane längs durchschneiden und jede Hälfte in 3 Teile schneiden (insgesamt 6 Teile). Bananen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Je reifer die Banane ist und je länger sie im Ofen bleibt, desto trockener wird sie.
- 2** In einer Schüssel Eigelb und Cayennepfeffer vermischen. Eiweiß in einer anderen Schüssel aufschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden. Das Eiweiß vorsichtig unter die Eigelb-Mischung haben. Die Mischung bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne gießen. Mit Backpapier bedecken.
- 3** Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Mischung umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird. Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist.
- 4** Das gekochte Omelett auf einen Teller stürzen und mit den Bananen belegen. Mit Zimt und gehackter Petersilie bestreuen. Servieren.

Rosenkohlauflauf

Für 4 Personen

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 10-12 Sprossen Rosenkohl, ganz | 4 ganze Eier |
| 1 EL Öl | 1/3 Tasse Wasser |
| 10 Speck(augen), gewürfelt | Salz und Pfeffer (optional) |
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 16 Cashewnüsse |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen, Speck hinzufügen und weiterbraten, bis der Speck gebräunt ist.
- 2** Währenddessen Rosenkohl in einem Topf Wasser kochen, bis er zart ist. In einer Schüssel Eier, Wasser, Salz und Pfeffer gut vermischen.
- 3** Rosenkohl, Zwiebel-Speck-Mischung und Cashews in einer ofenfesten Form vermischen. Verquirlte Ei-Mischung gleichmäßig darüber gießen.
- 4** Im Backofen 15-20 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind. Servieren.

Salate



Rote Bete Salat mit Walnüssen



Für 2 Personen

1 Tasse frische Rote Bete, gewürfelt

$\frac{1}{3}$ Avocado, gewürfelt

2 Tassen Rucolablätter

$\frac{1}{3}$ Tasse Walnüsse, grob gehackt

2 EL Olivenöl

2 EL Apfelessig

Zubereitung

- 1** Die rote Bete in einem Topf bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten in Wasser kochen, bis sie zart ist. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
- 2** Abgekühlte rote Bete mit Avocado, Rucola, Walnüssen, Olivenöl und Apfelessig in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Servieren.

Rote Bete Salat mit gerösteten Süßkartoffeln

Für 4 Personen

200g Süßkartoffeln, geschält
200g rote Bete, geschält
1 TL Olivenöl
150g gemischte Salatblätter
50g junger Spinat
 $\frac{3}{4}$ Tasse Cherry-Tomaten
 $\frac{1}{2}$ Gurke, in dünnen Scheiben
 $\frac{1}{2}$ Tasse Walnüsse, grob gehackt

Dressing

2 EL Olivenöl
1 EL Balsamico-Essig



$\frac{1}{2}$ TL Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Die Süßkartoffeln und rote Bete in Würfel schneiden, auf ein Backblech legen und 20 Minuten lang backen, bis sie zart sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- 2** In einer Schüssel Salatblätter, Spinat, Tomaten und Gurken vermischen. Zutaten für das Dressing vermischen und mit dem Salat vermengen. Darauf die gerösteten Süßkartoffeln und Walnüsse verteilen. Servieren.

Salat mit gebackener Aubergine und Paprika



Für 2 Personen

2 kleine Auberginen

1 grüne Paprika

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 TL gemahlene Kreuzkümmel

1 Prise Salz und Pfeffer (optional)

8 Cherry-Tomaten, geviertelt

Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 200° Celsius vorheizen. Die ganzen Auberginen und die Paprika auf ein Backblech legen und 15-20 Minuten lang backen. Dabei gelegentlich wenden, bis das Gemüse weich und seine Haut verbrannt und schwarz ist. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

- 2 In einer Schüssel Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermischen. Die Haut der abkühlten Auberginen und der Paprika entfernen und die Flüssigkeit aus dem Gemüse abtropfen lassen.
- 3 Die Kerne der Paprika entfernen. Paprika und Auberginen in große Würfel schneiden und mit der Olivenöl-Mischung vermischen. Mit Cherry-Tomaten und gehackter Petersilie bedecken und servieren.

Eiersalat mit Mayonnaise und Dill



Für 2 Personen

3 Eier, hartgekocht

1 EL Mayonnaise

1 TL Dill, fein gehackt

1 Tasse Spinat

1 kleine Karotte, gewürfelt

½ Tasse Kefe, grob gehackt

Zubereitung

- 1** Gekochte Eier in kleine Würfel schneiden und mit der Mayonnaise und dem Dill in einer Schüssel vermischen.
- 2** In einer separaten Schüssel Spinat, Karotten und Kefe vermischen. Die Ei-Mischung darauf verteilen. Servieren

Chinakohlsalat mit Mandeln

Für 4 Personen

½ Chinakohl gehackt oder 4 Tassen
gehackten Chinakohl

3 TL Mayonnaise

1 Handvoll Mandelsplitter

Zubereitung

In einer Schüssel gehackten Chinakohl und Mayonnaise gut vermischen. Mit Mandelsplittern bestreuen und servieren.

Rucolasalat mit Speck und Walnüssen



Für 2 Personen

3 Tassen Rucola

6 Streifen Speck, gewürfelt

100g Walnüsse, gehackt

3 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

- 1 Den Speck in einer Bratpfanne bei hoher Hitze 4-5 Minuten lang braten, bis er knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und in einer großen Salatschüssel mit den Rucolablättern vermischen.

- 2 1 EL Olivenöl hinzufügen und auf mittlere Hitze erwärmen. Walnüsse hinzufügen und ständig rühren, bis diese leicht geröstet sind.
- 3 Walnüsse in einer Salatschüssel mit den anderen Zutaten vermischen. Zitronensaft und restliches Olivenöl hinzufügen und gut vermischen. Servieren.

Avocadosalat

Für 2 Personen

1 ganze, reife Avocado, halbiert
2 Streifen Speck, ohne Fett
1 ganzes Ei, hartgekocht und gewürfelt

2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
1 TL Senf (nicht Paleo) oder Senfkörner
1 EL Mayonnaise
2 Tassen Salat

Zubereitung

- 1 Speck würfeln und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck gekocht ist.
- 2 Avocado-Fleisch von der Schale kratzen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken, bis eine glatte Paste entsteht. Die Schalen aufbewahren. Frühlingszwiebeln, Senf, Mayonnaise und Speck hinzufügen und gut vermischen. Das gewürfelte Ei vorsichtig unterheben.
- 3 Avocado-Mischung in die zwei leeren Avocado-Hälften füllen und mit Salat servieren.

24-Stunden Salat

Für 6 Personen

| | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| ½ Kopf Eisberg-Salat, gehackt | troft |
| 6 hartgekochte Eier, in Scheiben | Mayonnaise oder Salat-Dressing |
| 1 Tasse Erbsen | Salz und Pfeffer (optional) |
| 500g Speck, knusprig gebraten, abge- | |

Zubereitung

- 1** Die Hälfte des gehackten Salates in eine große Salatschüssel geben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Die Eier auf den Salat legen (einige Eier können senkrecht am Rand der Schüssel stehen). Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erbsen auf die Eier geben, darauf den restlichen Salat und den Speck verteilen. Die Mayonnaise oder das Salat-Dressing über den Salat gießen.
- 3** Salatschüssel bedecken und 24-Stunden, oder über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Das Geheimnis dieses Salates ist es, den Aromen viel Zeit zu geben, sich zu entfalten. Vermischen. Servieren

Thunfischsalat mit Oliven



Für 2 Personen

90g Dose Thunfisch, abgetropft

8 Oliven, halbiert

4 Spargelstangen, Enden abge-
schnitten, in mundgerechte Stücke

geschnitten

6 Cherry-Tomaten, geviertelt

1 Handvoll Walnüsse, grob gehackt

1 TL Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Servieren.

Hühnersalat mit Pistazien



Für 1 Person

1 Hühnerbrust

½ Tasse frische Basilikumblätter, grob
gehackt

6 Cherry-Tomaten, geviertelt

½ kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

⅓ Tasse Pistazien, geschält

2 EL Tamari Sojasauce (nicht Paleo,
optional)

1 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Hühnerbrust bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf 15-20 Minuten lang in Wasser kochen, bis sie gar ist. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.
- 2** In einer kleinen Schüssel Basilikum, Tomaten, rote Zwiebeln und Pistazien vermischen.

- 3 Abgekühltes Hähnchen in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten in die Schüssel geben.
- 4 Tamari Sojasauce und Olivenöl hinzufügen und gut mit den Salat-Zutaten vermischen. Servieren.

Hühnersalat mit Pecannüssen

Für 1 Person

| | |
|---|------------------------------|
| 1 Hühnerbrust | 1/3 Tasse Pecannüsse |
| 1/2 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt | 2 EL Mayonnaise |
| 1 Selleriestange, in dünnen Scheiben | 1 hartgekochtes Ei, halbiert |

Zubereitung

- 1 Die Hühnerbrust in einem bedeckten Kochtopf 15-20 Minuten in Wasser kochen, bis sie gar ist. Dann aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Hühnerfleisch zerschneiden.
- 2 In einer kleinen Schüssel Hühnerbrust, Zwiebel, Sellerie, Pecannüssen und Mayonnaise gut vermischen. Die Eihälften auf den Salat legen. Servieren

Salat mit gegrilltem Gemüse und Thunfisch



Für 2 Personen

2 Eier

185g Dose Thunfisch

1 Bund Spargel, längs halbiert

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Tasse Tomaten, geschnitten

10 schwarze Oliven

Olivenöl

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Spargel, Paprika und Tomaten mit etwas Olivenöl auf den Grill legen und 5-6 Minuten grillen, bis das Gemüse zart ist.

- 2 Währenddessen Eier 4-6 Minuten in Wasser kochen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Dann schälen und vierteln.
- 3 Thunfisch, Spargel, Paprika, Tomaten und Oliven in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Ei-Vierteln servieren.

Hühnersalat mit Obst und Nüssen

Für 1 Person

| | |
|--------------------------------------|----------------------|
| 1 Hühnerbrust | 1/3 Tasse Pecannüsse |
| 1 Selleriestange, in dünnen Scheiben | 1 TL Olivenöl |
| 10 weiße, kernlose Trauben, halbiert | 2 TL Apfelessig |
| 1/2 grüner Apfel, gewürfelt | |

Zubereitung

- 1 Die Hühnerbrust in einem bedeckten Kochtopf 15-20 Minuten in Wasser kochen, bis sie gar ist. Aus dem Kochtopf nehmen und abkühlen lassen. Hühnerfleisch zerschneiden.
- 2 Hühnchen, Sellerie, Trauben, Apfel, Pecannüsse, Öl und Apfelessig in einer kleinen Schüssel gut vermischen. Servieren.

Wurstsalat



Für 1 Person

2 kleine Würste aus 100% Rindfleisch

1/2 Tasse schwarze Oliven, halbiert

3/4 Tasse rote Paprika, gewürfelt

1/2 Tasse Petersilie, gehackt

1/2 Avocado, gewürfelt

1 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1** Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Würste auf den Grill legen und 8-10 Minuten kochen, bis sie gar sind. Von der Hitze nehmen und leicht abkühlen lassen. In mundgerechte Stücke schneiden.
- 2** Die Wurst mit den anderen Zutaten in eine mittelgroße Schüssel geben und gut vermischen. Servieren.

Gemüse in Kokosmilch

Für 2 Personen

1 Tasse Brokkoli-Röschen

1 Tasse Kürbis, gewürfelt

½ Tasse Kohl, fein geschnitten

½ Tasse Light-Kokosmilch

Walnüsse zum Garnieren

Zubereitung

- 1 Brokkoli, Kürbis und Kohl in einem Topf bei mittlerer Hitze in der Kokosmilch köcheln, bis das Gemüse zart ist. Walnüsse hinzufügen. Servieren.

Gebratenes Gemüse mit Orange und Rosmarin

Für 4 Personen

2 Tassen Kürbis, gewürfelt

2 Tassen Süßkartoffeln, gewürfelt

1 Tasse Karotten, gewürfelt

1 Orange, ausgepresst

3 EL Olivenöl

6 EL frischer Rosmarin

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1 Einen Umlauf-Backofen auf 200° Celsius vorheizen. Alle Zutaten vermischen und in eine ofenfeste Form geben.

- 2 Im Backofen 15 Minuten lang backen. Aus dem Ofen nehmen und umrühren, um das Gemüse mit der Orangen-Flüssigkeit zu bedecken. Weitere 10-15 Minuten im Ofen backen, bis das Gemüse zart ist. Servieren.

Ratatouille

Ratatouille wird generell als Hauptgericht serviert, kann allerdings auch eine Beilage sein.

Für 4 Personen

| | |
|---|---|
| 3 Tassen Auberginen, geschält und gewürfelt | 2 EL Tomatenmark (optional) |
| 1 rote (oder grüne) Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten | 400g Dose gewürfelte Tomaten oder 2 Tassen frische Tomaten, gewürfelt |
| 3 kleine Zucchini, geschält und gewürfelt | 1 EL Olivenöl |
| 3 Knoblauchzehen, fein gehackt | 1 TL gemahlener Koriander |
| 2 Zwiebeln, geschnitten | 1 EL getrocknetes Basilikum |
| | Salz und Pfeffer (optional) |

Zubereitung

- 1 Öl, Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf kochen, bis sie weich, aber nicht braun, sind.
- 2 Auberginen, Paprika und Zucchini hinzufügen, bedecken und auf niedriger Hitze 20 Minuten lang kochen. Tomatenmark, Tomaten, Koriander, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 20-30 Minuten kochen, bis das Gemüse sehr zart ist. Servieren.

Beilagensalat mit Brokkolini und Knoblauch

Für 2 Personen

2 Bündel Brokkolini ohne Enden, in vier
Stücke geschnitten
6 große Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund Petersilie, grob gehackt
1 EL getrocknete Chilis, fein gehackt
Olivenöl

Zubereitung

- 1** Brokkolini in einem Topf bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten, bis sie zart sind. Von der Hitze nehmen, abgießen und in eine mittelgroße Schüssel geben.
- 2** Knoblauch und etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben und kochen, bis Knoblauch leicht gebräunt ist.
- 3** Knoblauch, Petersilie, Chili und etwas mehr Olivenöl mit den Brokkolini vermischen. Servieren.

Blumenkohl Pilaw

Pilaw ist normalerweise ein Reisgericht. In diesem Rezept wird statt Reis Blumenkohl verwendet. Auch Hühnchen passt sehr gut.

Für 4 Personen

1 große Zwiebel, gehackt

1 TL Olivenöl

3 Stangen Sellerie, in kleinen Stücken

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

½ Tasse kernlose Rosinen

½ Tasse Johannisbeeren

¼ Tasse Pistazien, geschält

60g Pinienkerne

¼ Tasse gehackte Walnüsse

½ mittelgroßer Blumenkohl

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Öl in einem großen Kochtopf erhitzen und Zwiebeln und Sellerie 2-3 Minuten braten.
- 2** Knoblauch, Rosinen, Johannisbeeren und Nüsse hinzufügen.
- 3** Zutaten aus dem Topf nehmen und Blumenkohl im Topf 10 Minuten lang kochen oder dünsten, bis er zart ist. Abgießen und Blumenkohl pürieren oder in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl mit anderen Zutaten vermischen. Servieren.

Warmer Salat

Für 2 Personen

6 Streifen Speck, gewürfelt

2 EL Öl

1 große Zwiebel, geschnitten

1 EL frischer Thymian, gehackt

¼ Tasse Pinienkerne

3 Tassen frischer Rucola

1 EL Olivenöl

Balsamico-Essig

Zubereitung

- 1** Speck in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten in Öl braten, bis er leicht knusprig ist. Aus der Pfanne nehmen und das überschüssige Öl in der Pfanne lassen.
- 2** Zwiebeln, Thymian und Pinienkerne im restlichen Olivenöl 3-4 Minuten braten, bis die Zwiebel weich und karamellisiert ist.
- 3** In einer Salatschüssel Speck, Rucola und Mischung aus Zwiebeln, Thymian und Pinienkernen gut vermischen.
- 4** Für das Dressing Olivenöl und Balsamico-Essig vermengen. Salat gut mit Dressing vermischen. Servieren

Rucolasalat

Für 4 Personen

| | |
|--|--------------------------------|
| 1 Tasse Cherry-Tomaten, geviertelt | ½ TL roter Chili, fein gehackt |
| 1 Tasse Gurke, geschält und gewürfelt | 1 EL Olivenöl |
| ½ Tasse frisches Basilikum, grob gehackt | 1 EL Limettensaft |
| ⅓ Tasse Kokosflocken | ⅓ Tasse Mandeln |
| | Salz und Pfeffer (optional) |

Zubereitung

Tomaten, Gurke, Basilikum, Kokosnuss, Chili, Olivenöl und Limettensaft in eine Schüssel geben. Alle Zutaten gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln über den Salat streuen. Servieren

Karottensalat mit Kokos

Für 6 Personen

| | |
|---|----------------------------------|
| 5 Tassen geriebene Karotten (etwa 5 Karotten) | ¾ Tasse Pecannüsse, grob gehackt |
| 1 Tasse Kokosflocken | 2 EL Olivenöl |
| ½ Tasse Rosinen oder Sultanien | 3 EL Zitronensaft |

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Salatschüssel gut vermischen. Servieren.

Gemischter Salat mit Mandeln

Für 4 Personen

| | |
|---|--|
| 10 Sprossen Rosenkohl, halbiert | 100g Mandelsplitter |
| 1 kleiner Brokkoli, Röschen abgetrennt, Strunk dünn geschnitten | ½ Tasse frische Petersilie, grob gehackt |
| 3 EL Olivenöl | ½ Zitrone, ausgepresst |
| 3 Knoblauchzehen, fein gehackt | Pfeffer |

Zubereitung

- 1** Rosenkohl und Brokkoli mit etwas Wasser in einen Topf geben, bedecken und 5 Minuten kochen, bis das Gemüse zart ist. Aus dem Topf nehmen.
- 2** Den Topf wieder auf mittlere Hitze erhitzen und Öl, Knoblauch und Mandelsplitter hinzufügen. 2-4 Minuten rühren, bis die Mandeln goldbraun sind. Rosenkohl und Brokkoli hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen, dabei ständig rühren.
- 3** Kochtopf von der Hitze nehmen und Petersilie, Zitronensaft und Pfeffer hinzufügen. Alle Zutaten gut vermischen. Servieren.

Suppen



Rosenkohlsuppe mit Speck



Für 2 Personen

2 EL Olivenöl

10 Sprossen Rosenkohl, geviertelt

4 Streifen Speck, fein gewürfelt

2 Tassen Gemüse- oder Hühnerbrühe

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Speck in Olivenöl bei mittlerer Hitze braten, bis er gebräunt und leicht knusprig ist.
- 2** Rosenkohl hinzufügen und 5 Minuten sautieren.

- 3** Brühe und eine Prise Pfeffer hinzufügen. 10-15 Minuten köcheln, bis der Rosenkohl zart ist. Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Mexikanische Hühnersuppe

Für 4 Personen

- 2 Tassen Süßkartoffeln, gewürfelt
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- $\frac{2}{3}$ Tasse Tomaten, gehackt
- $\frac{1}{2}$ Tasse Koriander, grob gehackt
- 2 Hühnerbrüste, pochiert und gewürfelt



- Salz und Pfeffer (optional)
- $\frac{1}{2}$ Avocado, geschnitten

Zubereitung

- 1** Süßkartoffeln in einem großen Topf 10 Minuten in Wasser kochen, bis sie weich sind. Gut abtropfen lassen.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis die Zwiebeln weich sind. Kurkuma und Kreuzkümmel hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen, danach

Brühe, Tomaten, Koriander und Süßkartoffeln zugeben. 10-15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

- 3** Von der Hitze nehmen, leicht abkühlen lassen und die Suppe mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Wenn nötig, mehr Flüssigkeit (Brühe oder Wasser) hinzufügen. Die Mischung wieder in den Topf geben.
- 4** Gekochte Hühnerbrust hinzufügen und 2 Minuten erhitzen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geschnittener Avocado servieren.

Hühnersuppe

Für 4 Personen

7 Tassen Wasser

4 Hühnerkeulen

1 große Karotte, Enden abgeschnitten

1 Zwiebel, geschält

2 Selleriestangen, Enden

abgeschnitten

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten in einen großen Kochtopf geben, bedecken und 90 Minuten lang köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 2** Hühnerfleisch vom Knochen lösen und in die Suppe einrühren. Servieren.

Tomatensuppe mit Basilikum



Für 4 Personen

1 Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
2 Selleriestangen, geschnitten
400g Dose gewürfelte Tomaten oder 2

Tassen gewürfelte frische Tomaten
1 Tasse Gemüsebrühe
 $\frac{1}{2}$ Tasse frisches Basilikum, grob
gehackt
Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf 5 Minuten lang braten, bis die Zwiebelwürfel weich sind.

- 2** Karotte und Sellerie hinzufügen und 1-2 Minuten braten, danach gewürfelte Tomaten und Brühe zugeben. Topf bedecken und 10-20 Minuten kochen, bis das Gemüse zart ist. Basilikum hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. Suppe leicht abkühlen lassen.
- 3** Suppe mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren

Tomatensuppe mit Speck

Für 2 Personen

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1 Zwiebel, fein gewürfelt | 1 TL Paprikapulver |
| 5 Streifen Speck, fein gewürfelt | 1 ½ Tassen gewürfelte Tomaten |
| 1 EL Öl | 1 ½ Tassen Gemüsebrühe |
| 1 EL Oregano, fein gehackt | Salz und Pfeffer (optional) |

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Speck in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis der Speck leicht gebräunt ist.
- 2** Oregano und Paprikapulver hinzufügen und 2 Minuten kochen, danach gewürfelte Tomaten und Brühe zugeben. Bedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren

Erfrischende Gurkensuppe



Für 4 Personen

1 ½ Tassen Gurke, geschält, entkernt
und gewürfelt

1 Avocado, geschält, entkernt und
gewürfelt

2 Schalotten, gewürfelt

3 EL Limettensaft

⅓ Tasse frischer Koriander, gehackt

1 Prise Chili

1 Tasse Wasser

1 Tasse Kokosmilch

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten, außer Kokosmilch, Salz und Pfeffer, mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab bei hoher Geschwindigkeit 2-3 Minuten pürieren, bis eine glatte Creme entsteht. Kokosmilch, Salz und Pfeffer hinzufügen und weitere 30 Sekunden pürieren.
- 2** In eine große Schüssel geben, bedecken und 30 Minuten im Kühlschrank kühlen. Servieren.

Karottensuppe mit Blumenkohl

Für 4 Personen

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | ½ gemahlene Kurkuma |
| 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | 1 EL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL Öl | 3 Tassen Gemüsebrühe |
| 2 Tassen Karotten, gewürfelt | Salz und Pfeffer (optional) |
| 6 Tassen Blumenkohl, gehackt | |

Zubereitung

- 1** Zwiebelwürfel und Knoblauch in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis die Zwiebeln weich sind. Karotten und Blumenkohl hinzufügen und 3 Minuten lang kochen.
- 2** Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und weitere 2 Minuten kochen. Brühe hinzufügen und 10-15 Minuten köcheln, bis Karotten und Blumenkohl zart sind. Von der Hitze nehmen und Petersilie, Salz und Pfeffer einrühren.

- 3 Suppe mit einem elektrischen Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Servieren.

Kürbissuppe mit Lauch

Für 4 Personen

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 TL gemahlener Koriander |
| 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | 2 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| 2 EL Olivenöl | 1 TL frisch geriebene Muskatnuss |
| 1 kg Kürbis, gewürfelt | 5 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe |
| 2 Stangen Lauch, geschnitten | ½ Tasse Kokosmilch |

Zubereitung

- 1 Zwiebelwürfel und Knoblauch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis die Zwiebeln weich sind. Koriander, Kreuzkümmel und Muskatnuss hinzufügen und 30 Sekunden unter Rühren braten.
- 2 Kürbis, Lauch und Brühe hinzufügen, Topf bedecken und 10-15 Minuten kochen, bis der Kürbis zart ist. Von der Hitze nehmen und Kokosmilch einrühren. Suppe leicht abkühlen lassen.
- 3 Suppe mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Erbsensuppe mit Rucola



Für 2 Personen

1 kleine rote Zwiebel, gehackt

1 EL Öl

1 Tasse Erbsen

1 sehr volle Tasse Rucola

2 Tassen Gemüsebrühe

Zubereitung

- 1** Zwiebel in einem großen Topf in Öl braten, bis sie weich sind. Erbsen und Rucola hinzufügen und 2 Minuten kochen.
- 2** Brühe hinzufügen, bedecken und 10 Minuten köcheln. Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Servieren.

Kürbissuppe mit Dill

Für 4 Personen

1 Zwiebel, gewürfelt

1 EL Öl

5 Tassen Kürbis, gewürfelt

1 TL gemahlene Nelke

2 Tassen Gemüsebrühe

3 EL frischer Dill, gehackt

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Zwiebeln in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis sie weich sind.
- 2** Kürbis und Nelken hinzufügen und 2 Minuten kochen, dabei ständig rühren. Brühe hinzufügen, Topf bedecken und 10-15 Minuten köcheln, bis der Kürbis zart ist. Von der Hitze nehmen und Dill, Salz und Pfeffer einrühren. Suppe leicht abkühlen lassen. Mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Servieren.

Spinatsuppe mit Zucchini

Für 2 Personen

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

½ TL gemahlene Muskatnuss

3 Tassen Zucchini, geschnitten

2 Tassen Baby-Spinat

2 Tassen Gemüsebrühe

¾ Tasse Kokosmilch

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Zwiebelwürfel, Knoblauch und Muskatnuss in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Olivenöl braten, bis die Zwiebelwürfel weich sind. Zucchini hinzufügen und weitere 5 Minuten lang kochen.
- 2** Spinat hinzufügen und kochen, bis er zusammenfällt. Brühe und Kokosmilch zugeben, Topf bedecken und 5-10 Minuten köcheln, bis die Zucchini zart sind.
- 3** Suppe mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Servieren.

Spinatsuppe mit Kokos

Für 4 Personen

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 kleine braune Zwiebel, fein gehackt | 2 sehr volle Tassen Baby-Spinat |
| 2 Knoblauchzehen, fein gehackt | 1 Tasse Kokosmilch |
| 1 EL Öl | ½ TL gemahlene Muskatnuss |
| 2 Tassen Gemüsebrühe | ½ TL Paprikapulver |
| ½ Blumenkohl oder 5 Tassen Blumenkohl-Röschen | Salz und Pfeffer (optional) |

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten in Öl braten, bis die Zwiebel weich ist. Gemüsebrühe und Blumenkohl hinzufügen. Topf bedecken und 10 Minuten kochen, bis der Blumenkohl zart ist. Spinat hinzufügen, Topf bedecken und weitere 2 Minuten kochen, bis der Spinat zusammenfällt.

- 2 Topf von der Hitze nehmen und Kokosmilch einrühren. Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren.
- 3 Mit Muskatnuss, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Spinatsuppe mit Fenchel

Für 4 Personen

| | |
|---|-----------------------------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 Bund Spinat, gehackt |
| 2 Knoblauchzehen, gehackt | 5 Tassen Hühnerbrühe |
| 1 EL Olivenöl | ¼ Tasse frischer Oregano, gehackt |
| 2 mittelgroße Fenchelknollen ohne Strunk, gehackt | 1 Prise Muskatnuss |

Zubereitung

- 1 Zwiebelwürfel und Knoblauch in einem mittelgroßen Topf 2 Minuten in Öl braten. Fenchel hinzufügen und unter Rühren weitere 5 Minuten kochen, bis die Zwiebelwürfel zart sind.
- 2 Brühe hinzufügen, Topf bedecken und 10 Minuten köcheln, bis der Fenchel zart ist. Spinat, Oregano und Muskatnuss hinzufügen und weitere 3-4 Minuten köcheln, bis der Spinat zusammengefallen ist.
- 3 Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Erhitzen. Servieren.

Süßkartoffelsuppe mit Curry

Für 4 Personen

| | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1 Zwiebel, gewürfelt | 1 EL gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 EL Öl | 2 TL gemahlener Zimt |
| 2 Knoblauchzehe, fein gehackt | ½ TL gemahlener Ingwer |
| 4 Tassen gewürfelte Süßkartoffeln | 2 EL Paprikapulver |
| 4 Tassen Hühner- oder Gemüsebrühe | 1 kleine Chili, fein gehackt |
| 1 EL gemahlener Koriander | 1 Tasse Kokosmilch |
| 1 TL gemahlene Kurkuma | |

Zubereitung

- 1** Zwiebelwürfel und Knoblauch bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf in Öl braten, bis sie leicht gebräunt sind. Süßkartoffeln und Gewürze hinzufügen und 5 Minuten kochen, bis die Süßkartoffeln fast gar sind.
- 2** Brühe hinzufügen, Topf bedecken und 10-15 Minuten köcheln, bis die Süßkartoffeln gar sind. Von der Hitze nehmen und Kokosmilch einrühren.
- 3** Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Erhitzen. Servieren.

Kürbissuppe

Für 4 Personen

1 EL Olivenöl

6 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

6 Tassen gewürfelten Kürbis

$\frac{1}{3}$ TL gemahlener Kardamom

$\frac{1}{3}$ TL gemahlene Nelke

$\frac{1}{3}$ TL gemahlene Muskatnuss

400 ml Light-Kokosmilch

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Die Frühlingszwiebeln in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis sie leicht gebräunt sind. Kürbis, Kardamom, Nelken und Muskatnuss hinzufügen. Bedecken, und bei niedriger Hitze 10 Minuten lang kochen, dabei ein- oder zweimal umrühren. Kokosmilch hinzufügen und weiter kochen, bis der Kürbis zart ist.
- 2** Suppe leicht abkühlen lassen und mit einer Küchenmaschine oder einem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Snacks



Mayonnaise



2 Eigelb
200 ml Öl

3 TL Zitronensaft
1 Prise Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Eigelb, Salz und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Alles mit einem elektrischen Mixer vermischen, bis die Mischung leicht andickt ist.
- 2** Den Mixer laufen lassen und das Öl tropfenweise hinzufügen. Dieser Schritt dauert einige Minuten. Das Öl muss sehr langsam hinzugefügt werden, da es sich ansonsten vom Ei trennen könnte.

- 3 Wenn das ganze Öl hinzugefügt wurde, mit Salz oder Zitronensaft abschmecken. Schüssel bedecken und bis zu 5 Tage lang im Kühlschrank aufbewahren. Umrühren. Servieren

Rucoladip mit Macademianüssen



Für 6 Personen

2 Tassen Rucolablätter

1 Tasse Macademianüsse

1 Bund glatte Petersilie

3 Knoblauchzehen

¼ Tasse Olivenöl

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und zu einer glatten Paste vermischen.

- 2** Olivenöl hinzufügen, falls der Dip zu klumpig oder zu trocken ist. Mit geschnittenem, rohem Gemüse servieren.

Karottendip mit Kreuzkümmel

Für 6 Personen

| | |
|--------------------------------|----------------------|
| 2 Tassen gewürfelte Karotten | 1 TL Salz (optional) |
| 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen | 2 EL Tahini |
| 4 Knoblauchzehen, fein gehackt | 1 EL Olivenöl |
| 2 EL Olivenöl | 1 EL Zitronensaft |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Karotten, Knoblauch, Kreuzkümmel, 2 EL Olivenöl und Salz in eine ofenfeste Form legen. Im Backofen 30 Minuten lang backen. Danach abkühlen lassen.
- 2** Die gebackenen Zutaten mit dem restlichen Olivenöl, Tahini und Zitronensaft in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Mixen, bis eine glatte Paste entsteht.

Guacamole

Für 4 Personen

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| 1 mittelgroße, reife Avocado | 1 EL Mayonnaise |
| 2 EL rote Zwiebel, fein gehackt | Gurkenscheiben |

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis eine Creme entsteht. Mit knackigen Gurkenscheiben servieren.

Tahinidip

½ Tasse Tahini

3 große Knoblauchzehen, zerdrückt

1 EL Olivenöl

¼ Tasse Zitronensaft

3 Stängel Petersilie

2 EL Wasser

Zubereitung

Alle Zutaten in die Schüssel einer Küchenmaschine geben und pürieren, bis eine glatte Paste entsteht. Falls der Dip zu fest ist, etwas mehr Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nusssnack

Sultaninen

Gehackte Pecannüsse

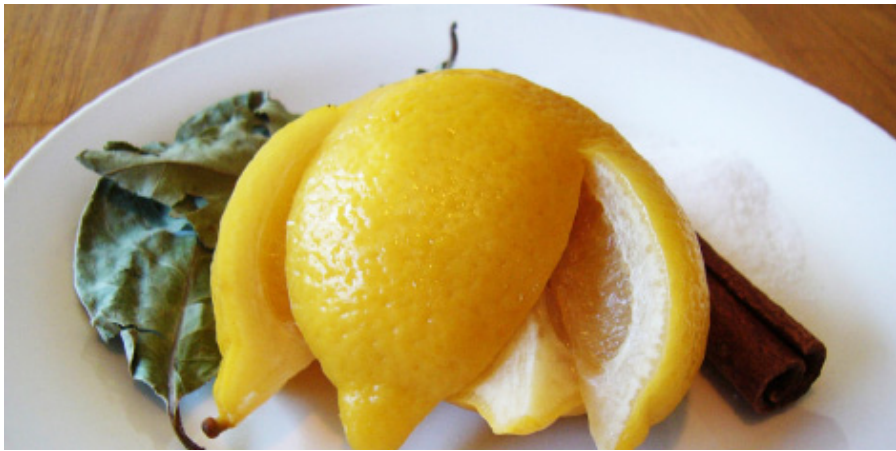
Kürbiskerne

Zimt

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen. Servieren.

Eingelegte Zitronen



5 Zitronen mit dicker Schale, vierteln
ohne die Viertel vom Strunkende zu
lösen

1 Tasse grobes Meersalz

1 Zimtstange

2 große Lorbeerblätter

1 EL pinke Pfefferkörner

1 ½ - 2 Tassen Zitronensaft

Olivenöl

Zubereitung

- 1** Salz in eine Schüssel geben und Zitronen darauf drücken, bis der meiste Saft in der Schüssel ist.
- 2** Die gesalzenen Zitronen, Zimtstange, Lorbeerblätter und Pfefferkörner in ein großes, steriles Glas geben. Genügend Zitronensaft hinzufügen, um alle Zitronen zu bedecken. Eventuell sind mehr Zitronensaft und Salz nötig, um das Glas zu füllen.
- 3** Das Glas schließen und 2 Wochen lang an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren. Jeden Tag schütteln. Um die Zitronen zu lagern, mit etwas Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

- 4** Um die Zitronen zu verwenden, aus dem Glas nehmen und das Fleisch entfernen. Mark und Haut unter kaltem Wasser abwaschen und klein schneiden. Die Zitronen halten 6 Monate lang. Danach werden sie sehr sauer.

Soleier

12 hartgekochte Eier, geschält
2 Tassen Apfelessig
 $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser
2 TL Salz
10 ganze Nelken

2,5 cm Ingwerwurzel, geschält
und halbiert
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1** Eier in ein großes, steriles Glas geben. In einem mittelgroßen Topf Essig, Wasser, Salz, Nelken, Ingwer, Pfeffer und Lorbeerblätter vermischen. Zum Kochen bringen, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen.
- 2** Nachdem die Mischung abgekühlt ist, Nelken und Lorbeerblätter entfernen und die Flüssigkeit über die Eier gießen. Wenn nötig, mehr Essig hinzufügen.
- 3** Mindestens 2 Tage lang im Kühlschrank aufbewahren, damit sich vor dem Verzehr die Aromen entfalten können.

Geröstete Kürbiskerne

Für 4 Personen

1 Tasse Kürbiskerne

1 TL Meersalz

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Kürbiskerne und Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
- 2** 10 Minuten lang im Ofen backen, bis die Kürbiskerne goldbraun sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Servieren

Violette Süßkartoffelchips mit Spargel

Für 2 Personen

1 mittlere violette Süßkartoffel,
gewaschen und in dünne Spalten
geschnitten

1 EL Kokosöl
1 Bund Spargel, in 3 Teile geschnitten
Salz (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Geschnittene Süßkartoffel und Spargel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Kokosöl über das Gemüse träufeln und alles gut salzen.

- 2** Im Backofen 20-25 Minuten backen, dabei gelegentlich umrühren, bis die Süßkartoffeln leicht knusprig und der Spargel gar sind.

Hackfleischbällchen



Für 6 Personen

500g Hackfleisch

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 Ei

2 EL Tomatensauce

1 TL Salbei

1 TL Basilikum

½ TL Chilipulver

½ TL Kurkuma

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 200° Celsius vorheizen. In einer Schüssel alle Zutaten gut vermischen.
- 2** Aus der Hackfleischmischung 2,5 cm große Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 20-30 Minuten lang backen, bis die Bällchen gar sind.
- 3** Mit Zahnstochern servieren und die Tomatensoße zum Dippen bereitstellen.

Desserts



Birnenkuchen mit Mandeln



Für 6 Personen

$\frac{1}{4}$ Tasse Walnussöl oder ein anderes
leichtes Öl

$\frac{1}{3}$ Tasse Honig

2 Eier

2 Tassen Mandelkleie

$\frac{1}{2}$ TL Mandel-Extrakt

3 pochierter Birnen oder Dosen-Birnen,
halbiert

Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine 20 cm große, runde Kuchenform einfetten und mit Backpapier belegen.

- 2 Öl, Honig und Eier in einer Schüssel vermischen, bis eine leichte, schaumige Mischung entsteht. Mandelkleie und Mandelextrakt hinzufügen und gut vermischen.
- 3 Die halbierten Birnen am Boden der Kuchenform verteilen und Frangipane-Mischung gleichmäßig darauf verteilen.
- 4 Im Ofen 30-40 Minuten backen, bis ein hineingestochener Zahnstocher sauber bleibt. Servieren.

Karottenkuchen

Für 6 Personen

6 Eier, getrennt

1 EL geriebene Orangenschale

$\frac{1}{3}$ Tasse Honig

3 Tassen Mandelkleie

2 Tassen geriebene Karotten

Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine Kasten- oder Kuchenform mit Backpapier belegen.
- 2 Eigelb und Honig in einer großen Schüssel vermischen, bis eine leichte, luftige Mischung entsteht. Karotten, Orangenschale und Mandelkleie hinzufügen. Gut vermischen. In einer separaten Schüssel Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Vorsichtig unter die Karotten-Mischung heben.
- 3 Die Karotten-Mischung in eine Kastenform gießen und im Ofen 40-50 Minuten backen, bis der Kuchen gar ist. Um zu testen ob der Kuchen

fertig ist, einen Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn er sauber bleibt, ist der Kuchen gar. Servieren.

Nussbällchen

Für 6 Personen

- 1 Tasse Mandelkleie
- ½ Tasse Haselnussmehl
- ½ Tasse Mandelbutter
- 4 EL Honig
- 2 EL Kakaopulver
- ¼ Tasse Kokosflocken (optional)



Zubereitung

- 1 Mandelkleie, Haselnussmehl, Mandelbutter, Honig und Kakaopulver in einer Schüssel vermischen.
- 2 Aus der Mischung kleine Bällchen formen und in den Kokosflocken wälzen.
- 3 Im Kühlschrank aufbewahren. Diese Menge reicht für 18-20 Stück, was von der Größe der Bällchen abhängt.

Kokoskuchen

Für 6 Personen

| | |
|------------------------------|---|
| 2 Eier | 1 Tasse Mandelkleie |
| $\frac{1}{3}$ Tasse Olivenöl | $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosmehl |
| $\frac{1}{2}$ Tasse Honig | 1 TL Backpulver (nicht Paleo) oder 2 Eiweiß |
| 1 Tasse Kokosmilch | $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosflocken |
| 1 TL 100% Vanille-Extrakt | |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier belegen.
- 2** Eier, Öl und Honig in einer großen Schüssel mixen, bis eine leichte, lockere Creme entsteht. Kokosmilch, Vanille-Extrakt, Mandelkleie, Kokosmehl, Backpulver und Kokosflocken hinzufügen. Gut vermischen.
- 3** Die Kokoskuchen-Mischung in die Kastenform gießen und im Backofen 50-60 Minuten backen, bis der Kuchen gar ist. Um zu testen ob der Kuchen fertig ist, einen Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn er sauber bleibt, ist der Kuchen gar. Servieren.
- 4** ANMERKUNG: Falls kein Backpulver verwendet wird, die 2 Eier trennen. Das Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden und die Kokosmischung vorsichtig unterheben. So bleibt der Kuchen locker.

Schokokuchen mit Zucchini

Für 6 Personen

3 Eier

½ Tasse Honig

3 EL Olivenöl

¾ Tasse Apfelmus

1 Tasse Mandelkleie

¼ Tasse Kakaopulver

½ TL Backpulver (nicht Paleo) oder 3

Eiweiß

½ Tasse Walnüsse, grob gehackt

2 Tassen Zucchini, gerieben

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine Kasten- oder Kuchenform mit Backpapier belegen.
- 2** Eier, Honig, Öl und Apfelmus in einer großen Schüssel mixen, bis eine leichte, lockere Creme entsteht.
- 3** Mandelkleie, Kakaopulver, Backpulver, Walnüsse und Zucchini hinzufügen und mit einem Holzlöffel gut vermischen.
- 4** Die Zucchini-Mischung in eine Kasten- oder Kuchenform gießen und 50-60 Minuten im Backofen backen, bis der Kuchen gar ist. Um zu testen ob der Kuchen fertig ist, einen Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stechen. Wenn er sauber bleibt, ist der Kuchen gar. Servieren.

ANMERKUNG: Falls kein Backpulver verwendet wird, die 3 Eier trennen. Das Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden und die Kokosmischung vorsichtig unterheben. So bleibt der Kuchen locker.

Zitronenkuchen mit Kokos

Für 6 Personen

| | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 4 Eier | 2 EL geriebene Zitronenschale |
| $\frac{3}{4}$ Tasse Kokosmilch | $\frac{3}{4}$ Tasse Orangensaft |
| 3 EL Olivenöl | $\frac{1}{4}$ Tasse Zitronensaft |
| $\frac{1}{4}$ Tasse Honig | 1 Tasse Mandelsplitter |
| 1 TL Vanille-Extrakt | $\frac{1}{2}$ Tasse Kokosmehl |
| 2 EL geriebene Orangenschale | $\frac{1}{3}$ Tasse Kokosflocken |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine 20 cm große runde Kuchenform mit Backpapier belegen.
- 2** Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie gut vermischt sind. Die Kuchenmischung in die Kuchenform gießen und 1 Stunde backen, bis der Kuchen gar ist. 1 Stunde im Kühlschrank abkühlen lassen. Servieren

Himbeertorte mit Zitrone



Für 6 Personen

Teig

1 Tasse gehackte Walnüsse

1 ½ Tassen Mandeln

1 ½ Tassen Datteln

Füllung

1 Tasse Kokosmilch

⅓ Tasse Zitronensaft

2 TL geriebene Zitronenschale

1 ½ EL Honig

6 Eier, verquirlt

⅔ Tasse Himbeeren

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine 23 cm große Obstkuchenform mit Backpapier belegen.
- 2** Walnüsse, Mandeln und Datteln in einen Mixer geben und bei hoher Geschwindigkeit 30-40 Sekunden mixen, bis die Mischung eine grobe Konsistenz hat. Diese gleichmäßig auf den Boden und die Seiten der Obstkuchenform drücken. Kaltstellen, während die Füllung vorbereitet wird.

- 3** Für die Füllung Kokosmilch, Zitronensaft, Zitronenschale und Honig in einen Topf geben und bei niedriger Hitze 2 Minuten lang köcheln. Langsam die verquirlten Eier hinzufügen und ständig rühren, bis die Mischung glatt und eingedickt ist. Wenn gewünscht, mehr Honig hinzufügen. Die Füllung leicht abkühlen lassen.
- 4** Die Füllung langsam auf den Teig gießen. Im Backofen 20-30 Minuten lang backen, bis ein hineingestochener Zahnstocher sauber bleibt. Mit Himbeeren belegen. Servieren.

Kürbiskuchen

Für 6 Personen

2 Tassen gewürfelter Kürbis
3 Eier
1 Tasse dicke Kokoscreme
2 TL gemahlener Zimt
1 TL gemahlener Ingwer

1 TL gemahlene Muskatnuss
 $\frac{1}{4}$ TL gemahlene Nelken
 $\frac{1}{2}$ TL Piment
Ahornsirup

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine 20 cm große Kuchenform mit Backpapier belegen.
- 2** Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis sie gut vermischt sind. Kuchenmischung in die Kuchenform gießen und 40 Minuten backen, bis der Kuchen gar ist. Kaltstellen. Servieren.

Birnencreme



Für 1 Person

2 Eier

½ Tasse Kokosmilch

1 TL Vanille-Extrakt

1 Birne, entkernt, in Scheiben

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Die Birnenscheiben gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilen.
- 2** In einer separaten Schüssel Eier, Kokosmilch und Vanille-Extrakt gut vermischen.
- 3** Ei-Mischung über die Birnen gießen und im Backofen 20-30 Minuten backen, bis die Birnen gar sind. Um festzustellen, ob die Birnen gar sind, einen Zahnstocher in die Mitte der Creme stechen. Wenn er sauber bleibt, ist die Creme fertig. Servieren.

Apfelcreme mit Zimt

Für 1 Person

2 Eier

1 Apfel, geschält, entkernt, in Scheiben

½ Tasse Kokosmilch

1 TL Zimt



Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Die Apfelscheiben gleichmäßig in einer ofenfesten Form verteilen.
- 2** In einer separaten Schüssel Eier und Kokosmilch gut vermischen.
- 3** Ei-Mischung über die Äpfel gießen und im Backofen 20-30 Minuten backen, bis die Äpfel gar sind. Um festzustellen, ob die Äpfel gar sind, einen Zahnstocher in die Mitte der Creme stechen. Wenn er sauber bleibt, ist die Creme fertig. Servieren.

Bananencreme

Für 2 Personen

3 Eier

½ Tasse Kokosmilch

1 mittelgroße, reife Banane

1 TL Vanille-Extrakt

Zubereitung

- 1** Banane in einer Schüssel zerdrücken, bis eine glatte Creme entsteht. Eier, Kokosmilch und Vanille-Extrakt hinzufügen und gut vermischen.
- 2** Einen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, Banane und Creme hinzufügen. Mit einem Holzlöffel 4-5 Minuten ständig rühren, bis die Creme eingedickt ist. Servieren.

Kürbiscreme

Für 2 Personen

1 EL Honig

½ TL Salz (optional)

1 EL gemahlener Zimt

½ TL gemahlener Ingwer

¼ TL gemahlene Nelken

2 mittelgroße Eier

1 ¾ Tassen gekochter Kürbis, püriert

1 ½ Tassen Kokosmilch

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen.
- 2** Alle Zutaten vermischen. In eine ofenfeste Form gießen und 20-30 Minuten backen, bis die Creme gekocht ist. Um festzustellen, ob die

Creme fertig ist, einen Zahnstocher in die Mitte stechen. Wenn er sauber bleibt, ist die Creme gar. Servieren.

Himbeersorbet



Für 4 Personen

1 ½ Tassen Himbeeren

⅓ Tasse Kokosmilch

1 Eiweiß, aufgeschlagen, bis sich weiche Spitzen bilden

½ mittelgroße Banane

1 EL Zitronensaft

1 EL Honig

Zubereitung

- 1 Himbeeren, Kokosmilch, Bananen, Zitronensaft und Honig in einem Mixer bei hoher Geschwindigkeit pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

- 2 Himbeer-Mischung unter den Eiweißschnee haben. Mischung in einen gefriertauglichen Behälter füllen und 6 Stunden, oder über Nacht, einfrieren, bis die Mischung fest ist. In Scheiben geschnitten servieren.

Avocadosorbet mit Minze

Für 4 Personen

2 große Avocados, geschält und entkernt
2 Tassen Honigmelone, gewürfelt
 $\frac{1}{2}$ Zitrone, ausgepresst
1 Bund Minze

2 EL Honig
 $\frac{1}{3}$ Tasse Kokosmilch
2 Eiweiß, aufgeschlagen, bis sich feste Spitzen bilden

Zubereitung

- 1 Avocados, Honigmelone, Zitrone, Minze, Honig und Kokosmilch mit einem Mixer pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 2 Avocado-Mischung vorsichtig unter den Eiweißschnee heben.
- 3 In einen gefriertauglichen Behälter füllen und 6 Stunden, oder über Nacht, einfrieren, bis die Mischung fest ist.
- 4 Aus dem Gefrierschrank nehmen, 10 Minuten auftauen. Danach in Scheiben schneiden. Servieren.

Mangosorbet

Für 2 Personen

1 Tasse Mangowürfel, gefroren

$\frac{2}{3}$ Tasse Light-Kokosmilch

Zubereitung

Gefrorene Mangostücke und Kokosmilch in einem Mixer bei hoher Geschwindigkeit pürieren, bis eine dicke, glatte Creme entsteht. Servieren.

Sorbet aus Melonenscheiben



Für 6 Personen

Sorbet-Mischung Ihrer Wahl aus diesem Rezeptbuch, allerdings noch

nicht gefroren

1 Cantaloupe-Melone

Zubereitung

- 1** Cantaloupe-Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen.
- 2** Halbierete Cantaloupe-Melonen in den Gefrierschrank legen. Sobald die Melone gefroren ist, Sorbet-Mischung in jede Melonen-Hälfte gießen, die Oberfläche glatt streichen und weitere 6 Stunden, oder über Nacht, einfrieren, bis die Mischung fest ist.
- 3** Wenn das Sorbet gefroren ist, Melonenhälften mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden und servieren. Dieses Rezept kann auch mit Honigmelonen zubereitet werden.

Mangosorbet mit Limetten und Kokos

Für 2 Personen

1 große Mango

1 Limettenschale, fein gerieben

1 EL Limettensaft

1 EL Honig

½ Tasse Kokosmilch

1 Eiweiß, aufgeschlagen, bis feste Spitzen entstehen

Zubereitung

- 1** In einem elektrischen Mixer Mango, Limettenschale, Limettensaft, Honig und Kokosmilch pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
- 2** Mango-Mischung vorsichtig unter den Eiweißschnee heben.

- 3 Mischung in einen gefriertauglichen Behälter füllen und rund 6 Stunden, oder über Nacht, einfrieren. In Scheiben geschnitten servieren.

Bananensorbet

Für 1 Person

1 Banane

$\frac{1}{3}$ Tasse Wasser

Zubereitung

- 1 Banane in mittelgroße Stücke schneiden und einige Stunden einfrieren, bis die Stücke gefroren sind.
- 2 Gefrorene Bananen mit Wasser in einen Mixer geben und bei hoher Geschwindigkeit pürieren, bis eine glatte, dicke Creme entstanden ist. Servieren.

Schokoeis mit Zimt



Für 2 Personen

4 Tassen Wasser

5 EL Honig

½ Tasse Kakaopulver

1 Zimtstange

Zubereitung

- 1** In einer Pfanne bei mittlerer Hitze alle Zutaten zum Kochen bringen und 5 Minuten lang unter Rühren köcheln. Von der Hitze nehmen, abkühlen lassen und Zimtstange entfernen.
- 2** Mischung in einen gefriertauglichen Behälter füllen und 2 Stunden lang einfrieren. Die Masse mit einer Gabel in Kristalle zerbrechen und erneut einfrieren. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatischem Crushed Ice gefüllt ist. (Falls die Mischung über Nacht eingefroren wird, 30 Minuten bevor sie zum ersten Mal in Kristalle zerteilt wird, aus dem Gefrierschrank nehmen). Servieren.

Schokoeis mit Minze

Für 2 Personen

2 Tassen Wasser

2 ½ EL Honig

1 Bund Minzblätter

3 EL Kakaopulver

Zubereitung

- 1** Wasser, Minzblätter und Honig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben. 5-10 Minuten köcheln, bis das Minzaroma der Flüssigkeit relativ stark ist. Minzblätter entfernen und leicht abkühlen lassen.
- 2** In einer Tasse Kakaopulver und 2 EL Minzwasser vermischen und entstehende Klumpen auflösen. Kakaomischung gut mit dem restlichen Minzwasser verrühren. Flüssigkeit bei Raumtemperatur abkühlen lassen, bevor sie in einen gefriertauglichen Behälter gefüllt wird. 2 Stunden lang einfrieren.
- 3** Die Masse mit einer Gabel in Kristalle zerbrechen und erneut einfrieren. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatischem Crushed Ice gefüllt ist. (Falls die Mischung über Nacht eingefroren wird, 30 Minuten bevor sie zum ersten Mal in Kristalle zerteilt wird, aus dem Gefrierschrank nehmen). Servieren.

Ananaseis mit Limette und Kokos

Für 2 Personen

2 Tassen Ananassaft

3 EL Limettensaft

½ Tasse Kokosmilch

Zubereitung

- 1** Ananassaft und 1 EL Limettensaft vermischen.
- 2** Saft in einen gefriertauglichen Behälter füllen und 2 Stunden lang einfrieren. Die Masse mit einer Gabel in Kristalle zerbrechen und erneut einfrieren. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatischem Crushed Ice gefüllt ist. (Falls die Mischung über Nacht eingefroren wird, 30 Minuten bevor sie zum ersten Mal in Kristalle zerteilt wird, aus dem Gefrierschrank nehmen).
- 3** Kokosmilch und 2 EL Limettensaft vermischen. Ananas-Eis in einzelne Schüsselchen füllen und mit der Kokos-Mischung bedecken. Servieren

Wassermeloneneis mit Kokos

Für 4 Personen

3 Tassen frischer Wassermelonensaft

1 ½ EL Honig

2 EL Zitronensaft

1 Tasse Kokosmilch

2 EL Vanille-Extrakt oder

1 Vanilleschote

Zubereitung

- 1** Für den frischen Wassermelonensaft entweder einen Entsafter verwenden, der Fruchtfleisch und Kerne entfernt, oder die Wassermelone in einen Mixer geben und pürieren. Das Mus danach durch ein feines Sieb in eine große Schüssel drücken, damit die Flüssigkeit vom Fruchtfleisch und den Kernen getrennt wird.
- 2** In einem Tochtopf 1 Tasse Wassermelonensaft, Honig und Zitronensaft bei mittlerer Hitze 1 Minute lang köcheln. Mit dem verbleibenden Wassermelonensaft vermischen, in einen gefriertauglichen Behälter füllen und 2 Stunden lang einfrieren.
- 3** Die Masse mit einer Gabel in Kristalle zerbrechen und erneut einfrieren. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatischem Crushed Ice gefüllt ist. (Falls die Mischung über Nacht eingefroren wird, 30 Minuten bevor sie zum ersten Mal in Kristalle zerteilt wird, aus dem Gefrierschrank nehmen).
- 4** In einer Schüssel Kokosmilch und Vanille-Extrakt vermischen. Vanilleschote (falls vorhanden) halbieren und die Samen aus der Schote kratzen. Schote, Samen und Kokosmilch in einen Topf geben und 2-3

Minuten zum Köcheln bringen (allerdings nicht köcheln lassen). Vanilleschote entfernen und Kokosmilch abkühlen lassen.

- Das Eis mit einer Gabel abschaben. Das Wassermelonen-Eis mit der Kokosmilch in einzelnen Gläsern anrichten. Servieren.

Apfeleis mit Zimt und Kokos

Für 2 Personen

2 Tassen Apfelsaft

1 Tasse Wasser

1 Tasse Kokosmilch

1 Zimtstange

1 ½ EL Honig

1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung

- Wasser, Kokosmilch, Zimtstange, Honig und gemahlene Zimt in einem Topf bei mittlerer Hitze 4 Minuten lang zum Köcheln bringen (aber nicht köcheln lassen). Von der Hitze nehmen und die Zimtstange entfernen.
- Apfelsaft in einen gefriertauglichen Behälter füllen, die abgekühlte Zimtmischung in einen separaten Behälter füllen und beide Behälter 2 Stunden lang einfrieren.
- Die Masse mit einer Gabel in Kristalle zerbrechen und erneut einfrieren. Diesen Vorgang alle 40 Minuten wiederholen, bis der Behälter mit aromatischem Crushed Ice gefüllt ist. (Falls die Mischung über Nacht eingefroren wird, 30 Minuten bevor sie zum ersten Mal in Kristalle zerteilt wird, aus dem Gefrierschrank nehmen).

- 4** Das Apfelsaft-Eis und das Kokos-Zimt-Eis abwechselnd in einzelne Gläser füllen. Servieren.

Salat aus Cantaloupe Melonen und Heidelbeeren



Für 4 Personen

1 kleine Cantaloupe-Melone, entkernt,
geschält und gewürfelt

1 Tasse Heidelbeeren

½ Tasse Pistazien, geschält

1 Vanilleschote

1 EL Honig

½ Tasse Zitronensaft

4 Nelken

Zubereitung

- 1** Cantaloupe-Melone und Heidelbeeren in eine große Salatschüssel geben. Vanilleschote halbieren. Honig, Zitronensaft, Nelken und Vanilleschote in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze erhitzen.
- 2** 3-5 Minuten köcheln, bis der Honig aufgelöst ist. Nelken und Vanilleschote entfernen und abkühlen lassen.
- 3** Abgekühlte Vanillesauce über die Cantaloupe-Melone und die Heidelbeeren gießen. Pistazien untermischen. Servieren.

Obstsalat mit Honig und Pistazien

Für 1 Person

1 Banane

3 EL Pistazienkerne

1 Nektarine

2 TL Honig

Zubereitung

- 1** Pistazien und Honig in einen mikrowellenfesten Behälter geben und bei mittlerer Einstellung 30 Sekunden lang in einer Mikrowelle erhitzen. Umrühren und weitere 30 Sekunden erhitzen. Der Honig sollte kochen und die Pistazien sollten leicht geröstet sein.
- 2** Banane und Nektarine in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Pistazien und Honig über das Obst gießen. Leicht abkühlen lassen. Servieren.

Kokoscreme

Für 2 Personen

$\frac{3}{4}$ Tasse Light-Kokosmilch

6 Eiweiß

Zubereitung

- 1 In einem Topf die Kokosmilch zum Köcheln bringen.
- 2 Eiweiß in einer Schüssel aufschlagen und langsam zur köchelnden Kokosmilch hinzufügen. Ständig rühren, bis die Masse eingedickt ist. 7-10 Minuten abkühlen lassen. Servieren.

Banane mit Honig und Walnüssen

Für 1 Person

1 Banane

3 EL gehackte Walnüsse

2 $\frac{1}{2}$ TL Honig

Zubereitung

- 1 Walnüsse und Honig in einen mikrowellenfesten Behälter geben und bei mittlerer Einstellung 30 Sekunden lang in einer Mikrowelle erhitzen. Umrühren und weitere 30 Sekunden erhitzen. Der Honig sollte kochen und die Walnüsse leicht geröstet sein.

- 2** Banane in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Walnüsse und Honig über die Bananen gießen. Leicht abkühlen lassen. Servieren.

Wassermelonenscheiben mit Kokos



Für 4 Personen

$\frac{1}{4}$ Wassermelone

$\frac{1}{2}$ Tasse Himbeermarmelade

1 Tasse frisch geriebene Kokosnuss
oder Kokosflocken

Zubereitung

- 1** Wassermelone über Nacht in den Kühlschrank legen. Wassermelone in Scheiben schneiden. Die Kokosnuss auf einem mit Backpapier belegten Teller verteilen.
- 2** Himbeermarmelade gleichmäßig und dünn auf die Wassermelonen-Scheiben streichen. Wassermelone dann in den Kokosflocken wenden und gut bedecken. Servieren.

Gebratene Banane mit Orangensirup

Für 1 Person

1 große Banane

½ Orange, ausgepresst

1 El Kokosöl

1 TL Honig

Zubereitung

- 1** Eine Banane längs halbieren und jede Hälfte noch einmal halbieren. Die Banane mit dem Kokosöl in eine erhitzte Bratpfanne geben und 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun ist.
- 2** Orangensaft und Honig in einen separaten Topf geben, unter Rühren 3 Minuten lang köcheln. Leicht abkühlen lassen.
- 3** Bananen in eine Schüssel geben und mit Orangensirup beträufeln. Servieren.

Rosinencookies mit Zimt

Für 6 Personen

- ½ Tasse Mandelkleie
- 3 EL frisch geriebene Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 EL gemahlener Zimt
- 1 Ei
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Muskatnuss
- 2 EL Johannisbeeren
- ⅓ Tasse Rosinen



Zubereitung

- 1 Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. In eine mit Backpapier belegte Backform legen und die Mischung in eine große quadratische oder rechteckige Form drücken.
- 2 Im Backofen 20-30 Minuten lang backen, bis die Mischung gut gebräunt und gar ist. Abkühlen lassen und in einzelne Stücke schneiden.

Banane in Kokosmilch

Für 1 Person

- 1 große Banane, längs halbiert
- ¾ Tasse Kokosmilch
- 1 Prise gemahlener Kardamom
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 TL Honig
- 1 Prise gemahlener Zimt

Zubereitung

- 1** Kokosmilch, Kardamom, Muskatnuss und Honig bei mittlerer Hitze in einen Topf geben und 2 Minuten lang unter Rühren köcheln.
- 2** Bananenscheiben hinzufügen und im bedeckten Topf 2 Minuten kochen. Bananen umdrehen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.
- 3** Bananenscheiben in eine mit der Kokos-Sauce gefüllte Schüssel legen. Mit gemahlenem Zimt bestreuen. Servieren.

Mandel-Leckereien

Für 6 Personen

2 Tassen Mandelkleie

3 Eiweiß

1 ½ EL Honig, geschmolzen

1 ½ TL gemahlener Zimt

½ TL gemahlene Muskatnuss



Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Gemahlene Mandeln, Zimt, Muskatnuss und geschmolzenen Honig in einer Schüssel vermischen.

- 2** In einer separaten Schüssel Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Eiweißschnee vorsichtig unter die Mandelkleie heben, damit der Eiweißschnee luftig bleibt.
- 3** Teelöffelgroße Portionen der Mischung auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im Ofen 10-15 Minuten backen, bis sie gebräunt und gar sind. Diese Menge reicht für 13-15 Stück.

Marzipan

Für 10 Personen

3 Tassen Mandelkleie

4 EL Honig, geschmolzen

3 EL Rosenwasser-Essenz

2-3 EL Kakaopulver

Zubereitung

- 1** In einer Schüssel Mandelkleie und Rosenwasser vermischen, langsam den geschmolzenen Honig hinzufügen, bis die Mischung weich genug ist, um zusammenzukleben. Wenn nötig, mehr Honig hinzufügen.
- 2** Aus dem Marzipan kleine, kartoffelförmige Bällchen formen und in Kakaopulver wälzen. Im Kühlschrank aufbewahren. Diese Menge reicht für 20-30 Stück, was von der Größe der Bällchen abhängt.

Bananenbrot

Für 6 Personen

3 Eier, getrennt

$\frac{1}{4}$ Tasse Honig

$\frac{1}{4}$ Tasse Olivenöl

1 TL 100% Vanille-Extrakt

2 kleine Bananen oder 1 große Banane, zerdrückt

1 $\frac{1}{2}$ Tassen Mandelkleie

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier belegen. Eigelb und Honig in einer großen Schüssel vermischen, bis eine leichte, luftige Mischung entsteht. Olivenöl, Vanille-Extrakt, zerdrückte Bananen und Mandelkleie hinzufügen. Gut vermischen. In einer separaten Schüssel Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Vorsichtig unter die Bananen-Mischung heben. Die Bananen-Mischung in eine Kastenform gießen.
- 2** Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis das Bananenbrot gar ist. Um zu testen ob das Brot fertig ist, einen Zahnstocher in die Mitte des Brots stechen. Wenn er sauber bleibt, ist das Bananenbrot gar. Servieren.

Frühstück



Rührei mit Pilzen und Pinienkernen

Für 1 Person

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 3 Eier | 1 EL Öl |
| 2 TL Zwiebeln, fein gehackt | 1 EL Pinienkerne |
| 2 EL Schnittlauch, fein gehackt | 1 Prise Salz (optional) |
| 1 Tasse geschnittene Pilze | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- 1** Öl bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben und die Zwiebeln 3-4 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Pilze aus der Pfanne nehmen.
- 2** Eier in einer Schüssel verquirlen und in die Bratpfanne gießen. Unter ständigem Rühren kochen.
- 3** Wenn die Eier fast gar sind, Schnittlauch hinzufügen und 1 Minute weiterkochen, bis die Eier gar sind.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Hitze nehmen. Pilze und Pinienkerne untermischen. Servieren.

Rührei mit Basilikum und Walnüssen

Für 1 Person

3 Eier

1 Prise Salz (optional)

½ Tasse frisches Basilikum, gehackt

1 Prise Pfeffer

⅓ Tasse Walnüsse, gehackt

Zubereitung

- 1** Eier in einer Schüssel verquirlen und bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben. Unter ständigem Rühren braten.
- 2** Wenn die Eier fast gar sind, Basilikum hinzufügen und 1 Minute weiterkochen, bis die Eier gar sind.
- 3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Hitze nehmen und Walnüsse untermischen. Servieren.

Gegrillte Tomaten

Tomaten

1 Prise Salz (optional)

Öl

1 Prise Pfeffer

Zubereitung

- 1** Eine Bratpfanne oder einen Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Etwas Öl hinzufügen, damit keine Tomaten kleben bleiben.

- 2 Tomaten in die Bratpfanne oder auf den Grill legen und 4-5 Minuten kochen, bis die Tomaten leicht gebräunt sind etwas verschrumpelt aussehen. Servieren.

Rührei mit Lachs und Zitronenmayonnaise

Für 1 Person

3 Eier

1 TL Mayonnaise

2 dünne Scheiben Räucherlachs

1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- 1 Die Eier in einer Schüssel verquirlen und bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben, dabei ständig rühren. Wenn die Eier gar sind, auf einen Teller legen.
- 2 Bratpfanne wieder erhitzen und Räucherlachs hinzufügen. Lachs 20 Sekunden pro Seite braten, bis er aufgewärmt ist.
- 3 In einer kleinen Schüssel Mayonnaise und Zitronensaft vermischen.
- 4 Den Lachs mit den Rühreiern und der Zitronen-Mayonnaise anrichten. Servieren.

Rührei mit Schnittlauch

Für 1 Person

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 3 Eier | 1 TL Öl |
| 2 TL Zwiebeln, fein gehackt | 1 Prise Salz (optional) |
| 2 EL Schnittlauch, gehackt | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- 1** Öl bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben. Die Zwiebeln 3-4 Minuten lang braten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen.
- 2** Die Eier in einer Schüssel verquirlen, in die Pfanne gießen und unter ständigem Rühren kochen.
- 3** Wenn die Eier fast gar sind, Schnittlauch hinzufügen und 1 Minute weiterkochen, bis die Eier gar sind.
- 4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Speck und Lauch mit hartgekochten Eiern

Für 1 Person

| | |
|---|-------------------------|
| 3 Speckaugen, gewürfelt | 2 Eier |
| 1 kleiner Lauch ohne Enden, in Scheiben geschnitten | 1 EL Öl |
| 3 Spargelstangen | 1 Prise Salz (optional) |
| | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- 1** Die Eier in einen Topf mit kochendem Wasser geben und kochen, bis sie die gewünschte Festigkeit erreicht haben.
- 2** Währenddessen Öl und Speck bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben und braten, bis der Speck knusprig ist. Lauch und Spargel hinzufügen und 1 weitere Minute unter ständigem Rühren braten, bis der Lauch zart ist.
- 3** Die Eier schälen, halbieren und auf einem Teller mit Speck, Lauch und Spargel anrichten. Servieren.

Rührei mit Gemüse

Für 1 Person

| | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 2 Frühlingszwiebeln, gehackt | 2 Stangen Spargel, fein gehackt |
| 1 TL Öl | 3 Eier |
| ½ Karotte, fein gehackt | 1 Prise Salz (optional) |
| 2 Stängel Brokkolini, fein gehackt | 1 Prise Pfeffer |

Zubereitung

- 1** Öl und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben und 1 Minute lang braten.
- 2** Gemüse hinzufügen und eine weitere Minute lang braten, dabei ständig rühren. Die Eier hinzufügen und mit dem Gemüse vermischen. 2-3 Minuten unter Rühren braten, bis die Eier gar sind.
- 3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Spiegeleier mit Gemüse

Für 1 Person

| | |
|---|---|
| 2 Eier | 2 Spargelstangen, in je drei Stücke geschnitten |
| 1 EL Öl | |
| 2 Brokkoliröschen, in kleinere Röschen zerschnitten | ½ Tasse Champignons 2 Stängel Brokkolini |

Zubereitung

- 1 Das gesamte Gemüse bei mittlerer Hitze auf einen vorgeheizten Grill legen. 2-3 Minuten braten, dabei gelegentlich wenden. Das Gemüse auf einen Teller legen.
- 2 Währenddessen Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Eier hinzufügen und nach persönlicher Vorliebe braten.
- 3 Die Spiegeleier auf das Gemüse legen. Servieren

Omelett mit Pilzen und Speck

Für 2 Personen

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 3 Eier | 1 Prise Salz (optional) |
| 3 Speckaugen, gewürfelt | 1 Prise Pfeffer |
| ¾ Tasse Pilze, gehackt | 1 EL Öl |

Zubereitung

- 1** Öl und Speck bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben und braten, bis der Speck leicht gebräunt ist.
- 2** Pilze hinzufügen und 1 Minute lang unter Rühren braten. Von der Hitze nehmen.
- 3** Eier in einer Schüssel verquirlen. Speck und Pilze hinzufügen und gut vermischen. Die Ei-Mischung bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne gießen und mit Backpapier bedecken.
- 4** Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Mischung umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird. Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist. Servieren.

Omelett mit Räucherlachs, Dill und Mayonnaise

Für 1 Person

3 Eier

2 EL Schnittlauch, fein gehackt

2 dünne Scheiben Räucherlachs

1 EL Mayonnaise

2 TL Dill, fein gehackt

1 TL Zitronensaft

Zubereitung

- 1** In einer kleinen Schüssel Mayonnaise, Dill und Zitronensaft vermischen.
- 2** Die Eier in einer Schüssel verquirlen, bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne gießen und mit Backpapier bedecken.
- 3** Sobald die Unterseite der Eier gekocht ist, Mischung umdrehen, indem die Pfanne schnell gewendet und der Inhalt auf ein weiteres Blatt Backpapier fallen gelassen wird. Dieses Blatt Backpapier auf die erhitzte Bratpfanne ziehen und weitere 2-3 Minuten kochen, bis die Unterseite gebräunt ist.
- 4** Das fertige Omelett auf einen Teller legen. Das Omelett mit Lachsstücken belegen und mit Dill-Mayonnaise beträufeln. Servieren.

Pfannkuchen mit Apfel und Leinsamen

Für 2 Personen

½ Tasse Bananen, zerdrückt

1 Ei

2 EL Mandelbutter

Kokosöl

1 ½ EL gemahlene Leinsamen

Zubereitung

- 1** Alle Zutaten, außer dem Kokosöl, in einer Schüssel vermischen.
- 2** Genügend Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, um die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze frittieren zu können. Eine Portion der Pfannkuchen-

Mischung in die Pfanne gießen – die Menge reicht für 4-5 Pfannkuchen. 1 Minute braten, umdrehen und die andere Seite eine weitere Minute lang braten. Servieren.

Pfannkuchen mit Apfel und Zitrone

Für 2 Personen

1 EL Apfelmus

2 Eier

2 EL Zitronensaft

Kokosöl

$\frac{1}{3}$ Tasse Mandelbutter

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten, außer dem Kokosöl, in einer Schüssel vermischen.
- 2 Genügend Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, um die Pfannkuchen bei mittlerer Hitze frittieren zu können. Eine Portion der Pfannkuchensmischung in die Pfanne gießen – die Menge reicht für 4-5 Pfannkuchen. 1 Minute braten, umdrehen und die andere Seite eine weitere Minute lang braten. Servieren.

Hot Dogs mit Gurken

Für 4 Personen

4 kleine Würstchen

Tomatensauce zum Servieren

4 kleine Gurken

(optional)

Zubereitung

- 1** Einen Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Die Würstchen 6-8 Minuten grillen, bis sie gar sind.
- 2** Während die Würstchen kochen, die Enden der Gurke abschneiden und die Gurke mit einem kleinen Buttermesser entkernen. Dazu das Messer vorsichtig drehen.
- 3** Ein heißes Würstchen in die ausgehöhlte Gurke legen und mit Tomatensauce servieren.

Paprikapilze mit Knoblauch

Für 1 Person

1 Tasse Champignons

2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, gehackt

½ TL Paprikapulver

Zubereitung

- 1** Knoblauch, Paprikapulver und Öl in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2** Champignons hinzufügen und mit der Olivenöl-Mischung bedecken.
- 3** Champignons bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne oder auf einen Grill legen. 5-8 Minuten braten, bis die Pilze leicht gebräunt und verschrumpelt sind. Servieren.

Lachsfrikadellen mit Zucchini

Für 4 Personen

| | |
|--|-------------------------|
| 2 Eier | 1 EL gehackter Dill |
| 1 ½ Tassen Mandelkleie | 1 Prise Salz (optional) |
| 100g Räucherlachs, dünn geschnitten | 1 Prise Pfeffer |
| 2 große Zucchini, grob gerieben, Flüssigkeit ausgedrückt | Öl |

Zubereitung

- 1** Eier und Mandelkleie in einer Schüssel vermischen, bis eine glatte Creme entsteht. Räucherlachs, Zucchini, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermischen.
- 2** Öl in eine Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze erhitzen.
- 3** 1 EL der Räucherlachsmischung in die Pfanne geben und leicht plattdrücken. 2-3 Minuten pro Seite braten, bis die Frikadelle goldbraun und gar ist. Die Frikadelle auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
- 4** Mit der restlichen Räucherlachs-Mischung wiederholen, wenn nötig zwischendurch mehr Öl in die Pfanne geben. Mit grünem Salat servieren.

Gemüsefrikadellen

Für 2 Personen

| | |
|---|--|
| $\frac{2}{3}$ Tasse Süßkartoffeln, gerieben | $\frac{1}{2}$ Tasse Mandelkleie |
| $\frac{1}{2}$ Tasse Karotten, gerieben | 2 Eier |
| $\frac{1}{2}$ Tasse Zucchini, gerieben und ausge- drückt, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen | 1 Prise Salz (optional) 1 Prise Pfeffer |
| $\frac{1}{2}$ Tasse Erbsen | Kokosöl |

Zubereitung

- 1 Alle Zutaten, außer dem Kokosöl, in eine Schüssel geben und vermischen.
- 2 Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und genügend Kokosöl hinzufügen um die Frikadellen frittieren zu können.
- 3 Frikadellen in Größe einer Handfläche formen und 2 oder 3 Frikadellen in die Bratpfanne legen. Pro Seite 3-4 Minuten braten, bis die Frikadellen gebräunt und gar sind. Servieren.

Brokkolini im Speckmantel mit Pinienkernen

Für 1 Person

| | |
|---------------------------------|--|
| 4 Stängel Brokkolini | 1 EL Tamari-Sojasauce (nicht Paleo, optional) |
| 4 Streifen Speck, ohne Rinde | Zahnstocher |
| $\frac{1}{3}$ Tasse Pinienkerne | |

Zubereitung

- 1** Einen Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Pinienkerne und Sojasauce bei niedriger Hitze in eine Bratpfanne geben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten, bis die Kerne leicht geröstet sind. Falls keine Sojasauce verwendet wird, die Pinienkerne alleine goldbraun rösten.
- 2** Ein Stück Speck um den Strunk jedes Brokkolini wickeln und mit einem Zahnstocher befestigen.
- 3** Brokkolini auf den vorgeheizten Grill legen und 5-6 Minuten grillen, bis die Brokkolini zart und der Speck knusprig sind. Dabei gelegentlich wenden.
- 4** Brokkolini auf einen Teller legen und mit den Pinienkernen bestreuen. Servieren.

Gurkensandwich mit Nüssen und Butter

Für 1 Person

1 mittelgroße Gurke

Nussbutter

Zubereitung

Ein Ende der Gurke abschneiden und

die Gurke mit Hilfe eines Buttermessers aushöhlen. Die andere Seite der Gurke bleibt geschlossen. Mit Nussbutter füllen. Servieren.

Zubereitung

Ein Ende der Gurke abschneiden und die Gurke mit Hilfe eines Buttermessers aushöhlen. Die andere Seite der Gurke bleibt geschlossen. Mit Nussbutter füllen. Servieren.

Gurkensandwich mit Rührei

Für 1 Person

1 mittelgroße Gurke

Rührei

Zubereitung

Ein Ende einer Gurke abschneiden und die Gurke mit einem Buttermesser aushöhlen. Das andere Ende der Gurke bleibt geschlossen. Mit Rührei füllen. Servieren.

Gegrillte Knoblauchpilze mit Speck

Für 2 Personen

2 Tassen Pilze, geschnitten

3 Scheiben Speck, gewürfelt

3 EL Petersilie, fein gehackt

3 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

- 1** Einen Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
- 2** Zutaten auf den Grill legen und 5-8 Minuten unter ständigem Rühren grillen, bis der Speck leicht knusprig ist und die Pilze leicht verschrumpelt sind.
- 3** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Zitronencreme

Für 1 Person

3 Eier

3 EL Zitronensaft

$\frac{1}{2}$ Vanilleschote

$\frac{1}{2}$ TL Honig

Zubereitung

Einen Kochtopf bei niedriger-mittlerer Hitze erhitzen. Eier, Zitronensaft, Honig und Mark der Vanilleschote vermischen. In den erhitzten Kochtopf geben und unter ständigem Rühren 3-4 Minuten kochen, bis die Creme eingedickt ist. Servieren.

Focaccias



Focaccia

Für 10 Personen

| | |
|------------------------------------|------------------|
| 2 Tassen gemahlene Leinsamen | ½ Tasse Wasser |
| 1 TL Backpulver (nicht Paleo) oder | ⅓ Tasse Olivenöl |
| 2-3 Eiweiß | Salz (optional) |
| 4 Eier | |

Zubereitung

- 1** Einen Umluft-Backofen auf 180° Celsius vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Wasser, Olivenöl und Eier hinzufügen und gut vermischen.
- 2** Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Leinsamen-Mischung darauf gießen. Die Mischung mit einer Spachtel glattstreichen, damit sie rund 1-1,5 cm dick ist.
- 3** Backblech in den Ofen schieben und 20 Minuten backen, bis die Focaccia gar ist.
- 4** Falls kein Backpulver verwendet wird, 2-3 Eier trennen und das Eiweiß aufschlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Danach vorsichtig unter die Focaccia-Mischung heben. So bleibt die Focaccia locker.

Focciabeläge

Für die folgenden Focaccias, einfach die unten angegebenen Zutaten auf die Leinsamen-Focaccia legen, bevor Sie sie im Ofen backen.

Oliven und getrocknete Tomaten

$\frac{1}{3}$ Tasse getrocknete Tomaten

$\frac{1}{3}$ Tasse entkerne schwarze Oliven

Kräuter und Salz

Oregano

Italienische Kräuter

Salz

Zwiebeln und Pfeffer

1 große rote Zwiebel, dünn geschnitten

2 El Olivenöl

Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Öl bei mittlerer Hitze in eine Bratpfanne geben. 2-3 Minuten ständig rühren, bis die Zwiebeln weich sind. Pfeffer hinzufügen und auf die Focaccia geben.

Oliven und Rosmarin

| | |
|---|----------------------------------|
| $\frac{1}{3}$ Tasse entkernte schwarze Oliven | 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt |
| Rosmarinnadeln | Kräuter und Pecannüsse |
| Salz (optional) | 2 EL Oregano |
| Geröstete Paprika und Zwiebeln | 2 EL gemahlener Koriander |
| 4 Scheiben geröstete Paprika, gewürfelt | 1 EL italienische Kräuter |
| | $\frac{2}{3}$ Tasse Pecannüsse |

Zubereitung

- 1** Kräuter auf die Focaccia streuen und 10 Minuten lang im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und die Pecannüsse hinzufügen. Wieder in den Backofen schieben und weitere 10 Minuten lang backen, bis die Focaccia gar ist.
- 2** Fügen Sie diese Zutaten hinzu, nachdem Sie die Focaccia zehn Minuten lang gebacken haben
- 3** Für die folgenden Focaccias einfach die angeführten Zutaten auf die Focaccia legen, nachdem diese bereits 10 Minuten lang im Ofen gebacken wurde. Die Focaccia danach wieder in den Ofen schieben und weitere 10 Minuten backen, bis sie gar ist.

Tomaten und Basilikum

4 EL Balsamico-Essig

2 EL Olivenöl

½ Tasse rote Cherry-Tomaten,
gewürfelt

½ Tasse gelbe Cherry-Tomaten,

gewürfelt

½ Tasse Basilikumblätter, grob

gehackt

Salz (optional)

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Auf der Focaccia verteilen.

Speck und Walnüsse

6 Streifen Speck ohne Fett, gewürfelt

1 kleine Zwiebel, fein geschnitten

½ Tasse grob gehackte Walnüsse

Zubereitung

Eine Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Speck und Zwiebel in Öl braten, bis sie leicht gebräunt sind. Aus der Pfanne nehmen und auf der Focaccia verteilen. Mit Walnüssen bestreuen.

Focacciasandwiches

Für die folgenden Focaccia-Sandwiches eine Focaccia vorsichtig halbieren und die genannten Zutaten zwischen die beiden Hälften legen. Die Sandwiches können auch mit einem Sandwichtoaster 1-2 Minuten getoastet werden, bis sie etwas flacher und warm sind.

Sandwich mit Hühnchen, Avocado und Salat

½ Hühnerbrust, gegrillt und
geschnitten

2 EL Avocado

1 Tasse gehackter Salat

1 kleine Gurke, geschnitten

1 Scheibe Leinsamen-Focaccia, hal-
biert

Zubereitung

Sandwichtoaster auf mittlere Hitze vorheizen. Hühnchen, Avocado, Salat und Gurke auf eine Scheibe Focaccia legen und mit der anderen Hälfte bedecken. Im Sandwichtoaster 1-2 Minuten lang toasten. Servieren.

Sandwich mit Speck, Pilzen und Pesto

2 Speckaugen

1 Tasse geschnittene Pilze

1 Tasse Baby-Spinatblätter

1 TL Pesto

1 Scheibe Leinsamen-Focaccia,
halbiert

Zubereitung

- 1** Sandwichtoaster auf mittlere Hitze vorheizen. Speck und Pilze in einer erhitzten Bratpfanne 3-4 Minuten braten, bis der Speck leicht gebräunt ist. Von der Hitze nehmen.
- 2** Pesto auf eine Hälfte der Focaccia streichen und mit Speck, Pilzen und Spinat belegen. Mit der anderen Hälfte der Focaccia bedecken. Im Sandwichtoaster 1-2 Minuten lang toasten. Servieren.

Sandwich mit gegrillter Aubergine, Oliven und Hühnchen

1/2 Hühnerbrust, gegrillt und geschnitten

2 Scheiben gegrillte Aubergine

5 Oliven, entkernt und geschnitten

1 Tasse gehackter Salat

1 Scheibe Leinsamen-Focaccia, halbiert

Zubereitung

Sandwichtoaster auf mittlere Hitze vorheizen. Hühnchen, Aubergine, Oliven und Salat auf eine Seite der Focaccia legen und mit der anderen Hälfte der Focaccia bedecken. Im Sandwichtoaster 1-2 Minuten lang toasten. Servieren.

Sandwich mit Lamm und Gemüse

500g gehacktes Lamm

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL Öl

3 EL gemahlener Kreuzkümmel

3 EL Salbei

2 EL italienische Kräuter

2 Tassen Dosentomaten oder Tomaten-Pastasauce

½ Butternusskürbis, gewürfelt

2 Tassen Rucolablätter

5 Scheiben Leinsamen-Focaccia, halbiert

Zubereitung

1 Öl und Zwiebeln bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben und braten, bis die Zwiebeln gebräunt sind. Gehacktes Lamm hinzufügen und braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Dabei gelegentlich rühren, damit keine größeren Klumpen entstehen.

2 Kreuzkümmel, Salbei und italienische Kräuter hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren braten. Tomaten hinzufügen und die Hitze reduzieren, damit die Mischung nur mehr köchelt. Bedecken und 20-30 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

- 3** Während das Lamm kocht, etwas Wasser bei hoher Hitze in einen Kochtopf geben und den gewürfelten Kürbis hinzufügen. Bedecken und 4-5 Minuten kochen, bis der Kürbis gar ist. Wasser abgießen und den Kürbis abkühlen lassen.
- 4** Das Hackfleisch etwas abkühlen lassen, damit es nicht mehr heiss ist.
- 5** Focaccia-Scheiben auf einen Teller legen und mit gehacktem Lamm, einigen Kürbisstücken und Rucolablättern belegen. Servieren.

Sandwich mit Thunfisch und Salat

100g Dose Thunfisch, abgetropft
½ Tasse Cherry-Tomaten, halbiert
1 Tasse Baby-Spinatblätter

1 Scheibe Leinsamen-Focaccia, halbiert

Zubereitung

Sandwichtoaster auf mittlere Hitze vorheizen. Thunfisch, Cherry-Tomaten und Spinat auf eine Scheibe Focaccia legen und mit der anderen Hälfte bedecken. Im Sandwichtoaster 1-2 Minuten lang toasten. Servieren.