



EVA-CHRISTIANE WETTERER • SANDRA JAGEMANN

PALLET

Rezepte für Einsteiger



KÖNIGSFURT
URANIA

STEAK Muffins



Eine der großen Herausforderungen bei Paleo ist das **Frühstück**. Morgens **Steak** ist vielleicht gewöhnungsbedürftig, doch die Umstellung geht locker, und sie hilft, sich vom Zucker und den süßen Gerichten zu verabschieden.

➤➤ **PALEO RULES #1:** ⚡⚡

Fleisch jederzeit, ganz nach Lust und Laune.

PALEO FRÜHSTÜCK



Königsklasse Steak und Ei – das perfekte Duo

Zubereitungszeit: aktiv 10 Min./komplett 30 Min. (ergibt 8 Muffins): 8 Eier, Größe M | 1 Prise Salz, Pfeffer | 200g Rumpsteak, möglichst Bio | Kokosöl zum Anbraten + 1 TL | ½ Tasse geraspelte Möhren | 2 TL frische Kräuter nach Belieben

- Den Ofen auf 175 °C vorheizen. In der Zwischenzeit die Eier, Salz und Pfeffer kräftig schlagen.
- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Pfanne mit Öl erhitzen und das Fleisch darin kurz scharf anbraten. Das Fleisch mit den geraspelten Möhren zur Eimasse geben und vermischen.
- Die Muffinform mit etwas Kokosöl gut einfetten. Die Masse in die Förmchen füllen. Auf der mittleren Schiene ca. 18 Min. backen.
- Wer mag, garniert die Muffins vor dem Servieren mit frischen Kräutern.

KOKOS-Wissen

Ihre erstaunlichen gesundheitsfördernden Eigenschaften haben die Kokosnuss zu einem wahren **Wundermittel** gemacht, das innerhalb kürzester Zeit **vitalisierend** und belebend wirkt, und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Kokosöl hat einen hohen Anteil an **mittelkettigen Fettsäuren**, die unverzichtbar für die Aufrechterhaltung der **Zellfunktionen** sind.



LACHS auf Blattsalat



Lachs und Avocado zum Tagesbeginn machen auf köstliche Weise **satt** und enthalten viele **gute Fette**. Und machen prima **Laune**, weil das Leben so lecker sein kann.

↔ **PALEO RULES #5:** ↔
Bewegung gehört dazu!

PALEO FRÜHSTÜCK



Ein Tagesstart mit gesundem Powerfrühstück

Zubereitungszeit: komplett 15 Min.: 4 EL Weinessig | 1 Prise Salz, Pfeffer | 1 TL Senf | 1 EL Honig | 4 EL Olivenöl | 1 Schalotte, gewürfelt | 100 g verschiedene Blattsalate | 1 Avocado | 1 Spritzer Zitronensaft | 100 g Räucherlachs | 1 EL Paranüsse, gehackt

- Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verquirlen.
- Öl tröpfchenweise zufügen. Schalotte unterrühren.
- Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Salat und Vinaigrette mischen. Avocado halbieren, schälen und Kern entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit etwas Zitronensaft und Pfeffer würzen.
- Salat anrichten, Räucherlachs und Avocadowürfel dazugeben und die gehackten Paranüsse darüber streuen.

HONIG-Wissen

Honig ist ein Standardsüßungsmittel der Paleo-Ernährung. Auf raffinierten Zucker wird komplett verzichtet. Lokal produzierter roher, geschleuderter und gefilterter **Bio-Honig** ist besonders gut für die Gesundheit. Er liefert **Energie**, stärkt das **Immunsystem**, wirkt antibiotisch und hemmt Entzündungen, wie neue Studien zeigen.



NUSS-HIMBEER Porridge



Dieser leckere Brei liefert jede Menge **Energie** und ist eine gute Alternative zum klassischen Haferbrei. Der ist bei Paleo tabu. **Nüsse** sind das ultimative **Denkfutter**, der regelmäßige Genuss fördert die Gehirnleistung.

➤➤ **PALEO RULES #6:** ⚡⚡

Der Mensch kommt prima ohne Getreide aus.

PALEO FRÜHSTÜCK



Nüsse haben eine extrem hohe Nährstoffdichte

Zubereitungszeit: aktiv 15 Min./komplett 8 Std.: 1 Tasse Cashewkerne | 1 Tasse Walnüsse | 1 Tasse Mandeln | 2 Bananen | 400 ml Kokosmilch | 1 TL Zimt | 1 kleine Handvoll Himbeeren

- Am Abend vorher die Nüsse und Mandeln mit ausreichend Wasser bedecken und einweichen.
- Am nächsten Morgen Nüsse und Mandeln abspülen, bis das Wasser klar ist. Im Mixer zerkleinern. Geschälte Bananen, Kokosmilch und Zimt hinzufügen, alles kurz mixen.
- Anschließend den Brei in einem Topf bei mittlerer Hitze etwa 8 Min. erwärmen, nicht kochen, bis er schön eingedickt ist.
- Mit den Himbeeren anrichten und sofort genießen. Oder kalt stellen und am nächsten Tag essen.

CASHEWKERN-Wissen

Cashewkerne sind eine gute Wahl in der **milch-** und **getreidefreien** Ernährung. Sie dienen als Sahneersatz in Suppen und Saucen und verleihen den Speisen gemahlen eine samtige Konsistenz. Außerdem überzeugen die weißen Kerne mit dem Eiweißbaustein **Tryptophan**, aus dem der „Glücklichmacher“ **Serotonin** gebildet wird.



ZUCCHINI *gefüllt*



Fleisch ist ein Hauptbestandteil der Paleo-Ernährung und eine wertvolle Quelle für Vitamine, Mineralstoffe und tierisches Eiweiß. Wichtig ist die Herkunft und damit die Qualität.

➤ **PALEO RULES #11:** ➤
Iss das richtige Fett.

PALEO MITTAGESSEN



Paprika, Tomate und Pilze lassen sich toll füllen

Zubereitungszeit: aktiv 20 Min./komplett 65 Min.:

2 Zucchini | 4 Tomaten | 1 Chilischote ohne Kerne | 1 EL frische Petersilie, gehackt | ½ Tasse Basilikum, gezupft | 1 EL Tomatenmark | Salz und Pfeffer | 1 TL Paprikapulver | 2 EL Olivenöl | 1 Zwiebel, gehackt | 1 Knoblauchzehe, gehackt | 200 g Rinderhackfleisch | 150 ml Gemüsebrühe

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Zucchini waschen, quer halbieren und bis auf den Rand aushöhlen.
- Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Beides mit Kräutern und Tomatenmark in einer Schüssel kräftig mischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
- Hackfleisch dazugeben und anbraten, bis es Farbe angenommen hat. Tomatensauce unterrühren.
- Die Masse in die vorbereiteten Zucchinihälften füllen.
- Brühe in eine feuerfeste Form gießen, die gefüllten Zucchini hineingeben und 40 Min. im heißen Ofen garen.

HACK-Wissen

Die **Qualität** des Hackfleischs entscheidet über den **Geschmack**. Es sollte beim Metzger **frisch** zubereitet und am selben Tag verarbeitet werden.

HACKFLEISCHBÄLLCHEN mit Hokkaidokürbis



Der japanische **Hokkaidokürbis** steht hoch im Koch-Kurs, er wird seit 20 Jahren auch bei uns angebaut. Seine **Schale** ist dünn und **essbar**, und er punktet mit hoher **Nährstoffdichte**.

➤➤ **PALEO RULES #12:** ⚡⚡

Finger weg von Fertiggerichten!

PALEO MITTAGESSEN



Der ideale Snack zum Mitnehmen oder für Gäste

Zubereitungszeit: aktiv 20 Min./komplett 35 Min.: 200 g Hokkaidokürbis | 10 g getrocknete Tomaten | 1 Zwiebel, gehackt | 400 g Rinderhackfleisch | 2 Eier, Größe M | 1 Prise Salz, Pfeffer | 30 g Kokosmehl | 1 EL Kräuter, gehackt | 1 EL Ghee

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten klein würfeln. Kürbis, Tomaten, Zwiebel, Hackfleisch und Eier in einer Schüssel vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Kokosmehl und Kräuter untermengen und aus der Masse kleine Bällchen (ca. 5 cm groß) formen.
- Backblech mit Ghee einfetten und die Kugeln darauf verteilen. 15 Min. lang im Ofen backen, zur Halbzeit wenden.

Passt gut zur würzigen Tomatensauce aus diesem Kartenset.

PALEO-Wissen

Heißhungerattacken gehören mit Paleo sehr schnell der Vergangenheit an. Da der Körper seine **Energie** effektiver gewinnen kann und die verzehrten Kohlenhydrate langsamer verdaut werden, steigt und fällt der **Blutzuckerspiegel** nicht extrem. Zwischen den Mahlzeiten wird kontinuierlich die richtige Energie geliefert.



CLUB-WRAPPS mit Guacamole



Die **Azteken** wussten, was lecker ist. „Ahua-camolli“ nannten sie die Guacamole. Diese köstliche **Avocadosauce** gehört in Mexiko zu den beliebtesten Zubereitungen von Avocado

➤ **PALEO RULES #22:** ⚡

Genug Schlaf ist wichtig für den Körper.

Lieblingsgerichte in Paleo übersetzen macht Spaß

Zubereitungszeit: aktiv 25 Min.: 300g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel, gehackt | ½ Tasse Möhren, Juliennestreifen |
1 Prise Salz und Pfeffer | 200g Champignons | 1 EL Kokosöl
2 große Salatblätter | 1 Frühlingszwiebel in Ringen | 5 EL
Guacamole

- Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln und den Möhren vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Champignons mit einem feuchten Tuch putzen und klein würfeln. Die Würfel unter das Hackfleisch mischen und im Kokosöl ca. 5–10 Min. scharf anbraten.
- Wenn das Hack dunkel genug ist, die Mischung in je 1 großen Salatblatt anrichten. Frühlingszwiebelringe darüberstreuen und sich an dem tollen Gericht freuen! Dazu die Guacamole reichen.

GUACAMOLE-Wissen

Guacamole ist der leckere **Avocado-Dip** aus **Mexiko**. Er schmeckt aromatisch-nussig und zugleich säuerlich-frisch – und natürlich am besten frisch zubereitet. Hierfür das Fruchtfleisch der Avocado klein schneiden und pürieren. Mit frischem Zitronensaft, Chili und Tomatenstückchen verfeinern. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Um die Reifung von harten Avocados zu beschleunigen, können sie neben Äpfeln gelagert werden.



ERDBEER-MANDELMILCH- Smoothie



Smoothies sind ein guter **Energiespender**. Sie machen mehrere Stunden **satt** und sind bei der **Ernährungsumstellung** hervorragende Helfer, denn sie entsprechen der reinen Paleo-Lehre.

»» **PALEO RULES #30:** ««

Smoothies sind perfekte Sattmacher.

PALEO PLUS



.....
Ideal zum Frühstück und auch für den Süßhunger

Zubereitungszeit: aktiv 5 Min./komplett 20 Min.: 250 g Erdbeeren | 1 Banane | 300 ml Mandelmilch | 1 EL Honig (je nach Süße der Erdbeeren) | Einige Minzeblättchen

- Erdbeeren waschen und putzen. Die Banane schälen und grob zerkleinern. Zwei Erdbeeren beiseitelegen.
- Restliche Erdbeeren und Banane in den Mixer geben und pürieren. Mandelmilch und, je nach Geschmack, den Honig ebenfalls in den Mixer geben und cremig schlagen.
- Smoothie 15 Min. in den Kühlschrank stellen, in Gläser füllen und mit Minze und je einer Erdbeere dekorieren.

MANDELMILCH-Wissen

.....

Bei Mandelmilch in jedem Fall ein ungesüßtes Produkt ohne zusätzliche Aromen kaufen. Es ist ganz einfach, sie selbst herzustellen: 1 Tasse rohe **Mandeln** mit 800 ml Wasser und 1 Msp. **Salz** über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Mandeln abspülen und mit 800 ml gefiltertem **Wasser** und einer entkernten Dattel fein pürieren. Die Milch durch ein feinmaschiges Sieb gießen und den Rest gut ausdrücken.

Diese Mandelmilch hält bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

