

Frühstück – Paleo Rührei mit Äpfeln und Zwiebeln



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 10 min.

KOCHEN: 6 min

Zutaten:

- 8 Eier, geschlagen
- 1/2 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Selleriestange, gehackt
- 1 Granny Smith Apfel, gehackt Frischer Schnittlauch, gehackt Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Rote Zwiebeln und Sellerie in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren 2 bis 3 Minuten kochen.
3. Den Apfel hinzufügen und noch ein bis zwei Minuten weiterkochen.
4. Gieße die geschlagenen Eier über die Apfelmischung in der Pfanne.
5. Mit einem Holzlöffel oder Spatel langsam umrühren, bis die Eier noch leicht gegart sind.
6. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 bis 2 Minuten in der Pfanne ruhen lassen.
7. Mit frischem Schnittlauch garniert servieren.

Frühstück – Paleo-Frühstücksauflauf mit Würstchen

FÜR: 4 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 30 Min.



Zutaten:

- 8 Eier
- 1 Pfund italienische Wurst, ohne Hülle
- 2 Süßkartoffeln, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten $\frac{1}{3}$ Tasse Mandel- oder Kokosmilch Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer Bratfett

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 190 °C (375 °F) vor.
2. Etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Würstchen dazugeben und zerbröseln beim Kochen.
3. Wenn die Würstchen gar sind, geben Sie sie in eine große Schüssel.
4. Geben Sie Zwiebel, Knoblauch und Paprika in dieselbe Pfanne und kochen Sie alles 4 bis 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze.
5. Das Gemüse in die Schüssel mit den gekochten Würstchen geben.
6. Die Süßkartoffeln in die Pfanne geben, abschmecken, abdecken und etwa 8 Minuten kochen lassen.
7. Die Süßkartoffeln mit den Würstchen und dem Gemüse in die Schüssel geben.
8. Gießen Sie die Wurst-Süßkartoffel-Mischung in eine Auflaufform.
9. Eier und Mandelmilch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Eiermischung über die Wurstmischung gießen und in den Ofen stellen.
11. 20 Minuten backen und warm mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Frühstück - Paleo Frühstück

Gefüllte Paprika



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 50 Min.

Zutaten:

- 4 Paprika, halbiert, Kerngehäuse und Samen entfernt
- 8 Eier, geschlagen
- 1 Tasse Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Tassen Babyspinat
- 1 Tomate, gewürfelt ½ TL Knoblauchpulver Speck, Schinken und/oder Würstchen, vorgekocht (optional)
- 1 EL Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 190 °C (375 °F) vor.
2. Etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
3. Die Zwiebel ca. 4 Minuten anbraten, bis sie weich ist, dann die Pilze und Tomaten hinzufügen und ca. 2 Minuten kochen.
4. Den Spinat hinzufügen und etwa 1 bis 2 Minuten kochen, bis er zusammenfällt.
5. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
6. Die Gemüsemischung gleichmäßig auf die Paprikahälften verteilen.
7. Geben Sie auf jede Paprikahälfte etwas von dem geschlagenen Ei und fügen Sie, falls verwendet, das Fleisch Ihrer Wahl hinzu.
8. Die gefüllten Paprikaschoten auf einem Backblech in den Ofen geben und 40 Minuten backen.

Frühstück – Paleo-Quiche mit Kirschtomaten und Basilikum



PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 20 Min.

Zutaten:

- 4 Eier
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Bund frisches Basilikum, gehackt $\frac{1}{2}$ Tasse Kirschtomaten, halbiert $\frac{1}{4}$ Tasse Mandelkäse; (optional) Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 350° F vor.
2. Eier, Mandelkäse und frisches Basilikum in einer Schüssel verrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gießen Sie die Flüssigkeit in eine kleine Auflaufform.
4. Die Kirschtomaten mit der Schnittseite nach oben in die Eiermischung legen.
5. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.
6. Mit extra Basilikum servieren.

Frühstück – Paleo Ei- und Gemüsemuffins



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 20 Min.

KOCHEN: 30 Min.

Zutaten:

- 8 Eier, geschlagen
- 2 Paprika, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 8 bis 10 frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen Babyspinat, grob gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 350° F vor.
2. Etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Zwiebel, Paprika und Knoblauch ca. 5 Minuten braten, bis sie weich und aromatisch sind.
3. Pilze und Spinat dazugeben und weitere 2 bis 3 Minuten garen. Alles abschmecken.
4. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen und die Paprika-Spinat-Mischung hinzufügen.
5. Ein Muffinblech einfetten und den Teig gleichmäßig in die Muffinförmchen verteilen.
6. In den Ofen geben und 20 bis 25 Minuten backen.

Frühstück – Paleo-Schinken und Butternusskürbis-Hash



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 15 Min.

Zutaten:

- 1 Butternusskürbis, geschält und gewürfelt
- 2 Tassen vorgekochter Schinken, gewürfelt
- 1 Laie, in Scheiben geschnitten
- 1 grüner Apfel, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL. Paprika
- 1 TL gemahlener Zimt Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen.
2. Zwiebel und Knoblauch 2 bis 3 Minuten kochen.
3. Butternusskürbis und geschnittenen Lauch hinzufügen und kochen, bis sie weich und zart sind (5 bis 7 Minuten).
4. Schinken und Apfel dazugeben und warm kochen.
5. Mit gemahlenem Zimt, Paprika, Salz und Pfeffer würzen.
6. Weitere 2 Minuten kochen und warm servieren.

Frühstück – Paleo Rührei mit Räucherlachs



PORTIONEN: 2

VORBEREITUNG: 10 Min.

KOCHEN: 8 Min.

Zutaten:

- 4 Eier
- 4 Scheiben Räucherlachs, gehackt
- 2 EL Kokosmilch Frischer Schnittlauch, fein gehackt Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Eier, Kokosmilch und frischen Schnittlauch verquirlen. Nach Geschmack würzen.
2. Etwas Bratfett in einer Pfanne schmelzen und die Eier hinzufügen.
3. Rühren Sie die Eier während des Kochens.
4. Wenn die Eier zu stocken beginnen, den Räucherlachs dazugeben und 1 bis 2 Minuten garen.
5. Mit mehr Schnittlauch bestreut servieren.

Abendessen – Paleo-Rindfleisch- und Wintergemüsesuppe



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 1 Std.

Zutaten:

- 2 Pfund Rinderbraten ohne Knochen, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- ½ Tasse Zwiebeln, gehackt
- 1 kleine Steckrübe, in Würfel geschnitten
- 2 Süßkartoffeln, in Würfel geschnitten
- 2 Karotten, in Stücke geschnitten
- 2 Pastinaken, in Stücke geschnitten
- 2 Tassen geriebener Blumenkohl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 6 Tassen Rinderbrühe
- ½ TL getrockneter Thymian
- 1 EL frische Petersilie, gehackt Bratfett Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem großen Topf etwas Fett schmelzen und auf einer mittleren bis hohen Hitze.
2. Das Rindfleisch auf beiden Seiten anbraten und beiseite legen.
3. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten kochen, bis ein aromatischer Duft entsteht.
4. Etwa die Hälfte der Brühe hinzugeben und damit den Topfboden ablöschen.
5. Das gesamte Gemüse in den Kochtopf geben und unter häufigem Rühren kochen, bis das Gemüse weich ist (ca. 10 Minuten).
6. Das Rindfleisch wieder in den Kochtopf geben, die restliche Brühe hinzufügen und abdecken.
7. Alles bei mittlerer Hitze 40 bis 45 Minuten köcheln lassen, oder bis das Fleisch durchgegart ist.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Abendessen – Paleo-Rindfleischwürfel mit gerösteten Karotten und Pilzen

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 20 Min.

KOCHEN: 3 Std.

Zutaten:

- 3 Pfund Rinderschulter, in Würfel geschnitten
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Rinderbrühe
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten für die gerösteten Karotten und Pilze:

- 250 g Karotten, in Scheiben geschnitten
- 250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 TL frische Thymianblätter
- 1 EL geschmolzenes Bratfett
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 250° F vor.
2. Würzen Sie die Rindfleischwürfel nach Belieben mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzer Pfeffer.
3. Etwas Bratfett in einem Schmortopf oder einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen.
4. Die Rindfleischwürfel 1–2 Minuten von allen Seiten anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
5. Knoblauch und Zwiebel 2 Minuten lang kochen oder bis sie duften.
6. Die Rinderbrühe hinzugeben und umrühren, um alle braunen Stückchen vom Boden der Pfanne zu entfernen.
7. Das Rindfleisch wieder in den Schmortopf geben, abdecken und in den Ofen stellen.
8. Das Rindfleisch etwa 3 Stunden im vorgeheizten Backofen garen und die letzten 30 Minuten im Auge behalten.
9. Geben Sie alle Zutaten für das geröstete Gemüse in eine große Schüssel. 10. Legen Sie das Gemüse auf eine Bratpfanne.
11. Rösten Sie das Gemüse während der letzten 15 Minuten des Rindfleischgarvorgangs.
12. Servieren Sie die Fleischwürfel mit dem gerösteten Gemüse.



Abendessen – Paleo-Schmetterlings-Hähnchen

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 1 Std.



Zutaten:

- 1 ganzes Huhn, trocken getupft
- 3 EL geschmolzenes Paleo-Bratfett
- 3 EL frischer Rosmarin, fein gehackt
- 2 Zwiebeln, geschält und geviertelt
- 4 Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 Paprika, gehackt
- 2 Zitronen, halbiert, Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 200 °C (400 °F) vor.
2. Legen Sie das Huhn mit der Brustseite nach unten auf ein Schneidebrett. Schneiden Sie an beiden Seiten des Rückgrats mit einer Küchenschere von einem Ende zum anderen durchschneiden und das Rückgrat entfernen. Das Huhn wenden. Legen Sie es mit der Brustseite nach oben und öffnen Sie es wie ein Buch. Drücken Sie mit der Handfläche fest auf die Brüste, um sie zu glätten.
3. Bewahren Sie das Rückgrat für eine selbstgemachte Brühe auf.
4. In einer kleinen Schüssel das Bratfett und 2 Esslöffel Rosmarin vermischen.
5. Das Hähnchen mit 2/3 der Fett-Rosmarin-Mischung einreiben und das Hähnchen nach Belieben mit Meersalz und gemahlenem Pfeffer würzen.
6. Ein großes Backblech mit Alufolie auslegen.
7. Legen Sie das Hähnchen auf das Backblech und umgeben Sie es mit dem Gemüse und den Zitronen.
8. Die restliche Fett-Rosmarin-Mischung über das Gemüse gießen und abschmecken.
9. Legen Sie das Backblech in den Ofen und garen Sie es 1 Stunde lang oder bis ein Fleischthermometer anzeigt 165° F im dicksten Teil der Brust.
10. Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, etwas Zitronensaft darüber träufeln und servieren.

Abendessen – Waldpilzsuppe



FÜR: 4 PORTIONEN

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 35 Min.

Zutaten:

- 1 ½ Pfund gemischte Wildpilze, in Scheiben geschnitten;
- 2 große Schalotten, gewürfelt
- 1 EL frischer Thymian
- 7 Tassen Hühnerbrühe
- 1 Tasse Kokosmilch
- 3 EL Ghee
- ¼ Tasse Petersilie, gehackt
- 2 EL Tapiokastärke; (optional)
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Ghee in einem großen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen.
2. Die Schalotten hinzufügen und 3 bis 4 Minuten anbraten.
3. Die Pilze und den Thymian hinzufügen und ca. 8 Minuten kochen lassen.
4. Die Hühnerbrühe hinzufügen und aufkochen. Die Hitze reduzieren auf mittlere bis niedrige Stufe stellen und 15 Minuten köcheln lassen.
5. Kokosmilch einrühren, abschmecken und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Wenn Sie Ihre Suppen lieber dicker mögen, rühren Sie die Tapiokastärke ein.
7. Die gehackte Petersilie untermischen und servieren.

Abendessen – Paleo Chicken Pad Sew Ew



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 25 Min.

KOCHEN: 20 Min.

Zutaten:

- 1 Pfund Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut, in Scheiben geschnitten
- 3 Tassen Brokkoli
- 10 Karotten, sehr dünn geschnitten (fast so dünn wie die Raspeln, die beim Schälen entstehen)
- 3 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 daumengroßes Stück frischer Ingwer, geschält und gehackt
- ½ Tasse Kokosnussaminos
- 2 EL roher Honig
- 2 Eier, geschlagen
- Bratfett
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Lassen Sie etwas Bratfett in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen.
2. Knoblauch und Ingwer in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten anbraten.
3. Das Hähnchen dazugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
4. Brokkoli, Kokosnussaminos und Honig hinzufügen und kochen, bis der Brokkoli etwas weicher geworden ist.
5. Karotten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
6. Schieben Sie die Gemüse-Hähnchen-Mischung an den Rand der Pfanne, sodass in der Mitte ein Hohlraum entsteht. Rühren Sie die Eier in dem Hohlraum.
7. Alles vermischen und servieren.

Abendessen – Paleo-Knoblauch-gerösteter Kabeljau mit grünen Bohnen

PORTIONEN: 4
VORBEREITUNG: 15 Min.
KOCHEN: 20 Min.



Zutaten:

- 4 x 7 oz. Kabeljaufilets, ohne Haut
- ¼ Tasse Ghee, weich
- 1 EL gehackte glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- 1 Schalotte, gehackt
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 3 EL Prosciutto, gehackt
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Bratfett
- Zitronenschnitze zum Garnieren
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 220 °C (425 °F) vor.
2. Mischen Sie in einer Schüssel Ghee, Petersilie, Knoblauch, Schalotte, Dijon-Senf, Prosciutto und Zitronensaft und würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
3. Würzen Sie die Kabeljaufilets nach Geschmack.
4. Erhitzen Sie das Bratfett in einer ofenfesten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze.
5. Braten Sie die Filets 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite.
6. Die Ghee-Mischung gleichmäßig über jedes Filet verteilen. In den Ofen geben und 5 bis 10 Minuten backen, oder bis der Fisch durchgegart ist.
7. Mit Zitronenscheiben servieren.

PORTIONEN: 4
VORBEREITUNG: 10 Min.
KOCHEN: 8 Min.



Zutaten:

- 1 Pfund grüne Bohnen, geputzt
- 3 mittelgroße Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Tasse Kokosnussaminos
- 1 EL Reisessig
- 2 EL geklärte Butter
- ⅛ – ¼ TL Sesamöl, optional
- Meersalz nach Geschmack

Zubereitung:

1. Einen großen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. bei mittlerer bis hoher Hitze kochen.
2. Die grünen Bohnen hinzufügen und 2 Minuten blanchieren.
3. In ein Eisbad geben, um den Garvorgang zu stoppen, dann abtropfen lassen.
4. Die geklärte Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
5. Sobald es heiß ist, den Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden lang kochen, bis er duftet.
6. Grüne Bohnen, Kokosnussaminos, Reisessig und Sesamöl (sofern verwendet) hinzufügen und vermischen, bis alles überzogen ist.
7. Mit Salz abschmecken.
8. 3–5 Minuten unter häufigem Rühren kochen, bis die Soße eingekocht ist und die grünen Bohnen gerade anfangen, weich zu werden.
9. In eine Servierschüssel geben, die restliche Soße über die grünen Bohnen träufeln und heiß servieren.

Abendessen – Fleischbällchen nach griechischer Paleo-Art



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 20 Min.

KOCHEN: 25 Min.

Zutaten:

- 1 ½ Pfund Hackfleisch vom Rind oder Lamm
- 1 Ei, geschlagen
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ¼ Tasse frische Petersilie, gehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknete Minze
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 350° F vor.
2. Hackfleisch, Ei, Petersilie, Knoblauch, Tomatenmark, Oregano und Minze in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit den Händen vermengen, bis alles gut vermischt ist.
4. Aus der Mischung mit den Händen oder einem Eisportionierer gleich große Fleischbällchen formen.
5. Die Fleischbällchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 20 bis 25 Minuten garen.

Abendessen – Paleo gegrillte Hähnchenbrust mit Zucchini

PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 35 Min.

Zutaten:

4 Hähnchenbrüste, mit Knochen und Haut

2 EL Kreuzkümmelsamen

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 EL. Pfeffer

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrocknete Petersilie Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten für die gegrillten Zucchini:

4 Zucchini, geviertelt

Schale einer Zitrone

½ TL getrockneter Oregano

¼ TL Knoblauchpulver

Olivenöl, Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Grill auf mittlere Hitze vor.
2. Geben Sie Kreuzkümmelsamen, Knoblauchzehen, Paprika, Oregano und Petersilie in eine Schüssel und würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
3. Reiben Sie das Huhn mit der Kreuzkümmelmischung ein.
4. Legen Sie das Hähnchen mit der Hautseite nach unten auf den Grill und über direkte Hitze. 30 bis 35 Minuten garen und dabei alle 5 Minuten wenden.
5. Die Zucchini mit allen restlichen Zutaten vermengen und auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten grillen.
6. Servieren Sie das Hähnchen mit der gegrillten Zucchini.



Abendessen – Paleo-Pfanne mit Hackfleisch und Kohl



PORTIONEN: 4
VORBEREITUNG: 15 Min.
KOCHEN: 30 Min.

Zutaten:

1 Pfund Hackfleisch
1 Zwiebel, gehackt
½ Kopf Kohl, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Dose gewürfelte Tomaten (425 g)
10 oz. (1 1/4 Tassen) Tomatensauce
Bratfett
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Etwas Bratfett in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.
hohe Hitze.
2. Knoblauch und Zwiebeln kochen, bis sie duften und weich sind.
3. Das Hackfleisch in der Pfanne anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.
4. Kohl, Tomaten und Tomatensoße hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Abdecken und etwa 25 Minuten köcheln lassen oder bis der Kohl weich ist.

Abendessen – Paleo-Schinken-Ananas-Spieße und ofengeröstete Tomaten



Portionen: 4
Zubereitung: 15 Min.
Kochzeit: 10 Min.

Zutaten:

- 1 Pfund Schinken, in Würfel geschnitten
- 1 Ananas, in Würfel geschnitten
- ¼ Tasse frischer Ananassaft
- 1 Teelöffel Dijon-Senf
- 2 TL Kokosnussaminos
- 2 TL roher Honig; (optional)
- ½ EL frischer Ingwer, gehackt
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Holz- oder Metallspieße

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Grill auf mittlere Hitze vor.
2. Ananassaft, Kokosnussaminos, Honig, Ingwer und Senf in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Abwechselnd Ananas- und Schinkenstücke auf die Spieße stecken.
4. Die beladenen Spieße 8–10 Minuten grillen, dabei mit der Sauce bestreichen und häufig wenden.



PORTIONEN: 4
VORBEREITUNG: 15 Min.
KOCHEN: 1 Std.

Zutaten:

- 2 Pfund Pflaumen- oder gemischte Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 3 EL natives Olivenöl extra
- ½ Teelöffel getrockneter Oregano
- 2 EL Balsamico-Essig
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2 TL roher Honig; (optional)
- ½ Tasse frische Basilikumblätter, zerpupft
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 325° F vor.
2. Die geschnittenen Tomaten auf ein Backblech legen.
3. Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einer Vinaigrette vermengen. Gut verrühren und abschmecken.
4. Die Vinaigrette über die Tomaten träufeln und in den Ofen geben.
5. 1 Stunde backen.

Abendessen – Paleo-Rindfleischbraten mit Ahornsirup und karamellisiertem Gemüse



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 25 Min.

KOCHEN: 2 Std. 30 Min.

Zutaten:

- 2 bis 3 Pfund Rinderschmorbraten
- 1 Tasse Rinderbrühe
- 1/3 Tasse Ahornsirup (optional)
- 1/3 Tasse Balsamico-Essig 1/3 Tasse Kokosnussaminos
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Bratfett
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zutaten für das karamellierte Gemüse:

4 Karotten, in Scheiben geschnitten
2 Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
3 Pastinaken, geschält und in Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, geviertelt
2 Knoblauchzehen, gehackt
3 EL Olivenöl
2 EL Ahornsirup oder roher Honig (optional)
Frischer Thymianzweig
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 350° F vor.
2. Kombinieren Sie in einer Schüssel die Rinderbrühe, den Ahornsirup, den Balsamico Essig, Kokosnussaminos, Knoblauch und gehackte Zwiebeln.
3. Das Fleisch mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.
4. Etwas Bratfett in einem Schmortopf bei mittlerer Hitze schmelzen.
5. Das Fleisch von allen Seiten 2 bis 3 Minuten anbraten und die Soße darübergießen.
6. In den Ofen geben und 2 Stunden und 30 Minuten garen.
7. Alle Zutaten für das Gemüse in einer Schüssel vermengen und abschmecken.
8. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen, mit einem Zweig frischem Thymian garnieren und 30 bis 40 Minuten im Ofen garen.
9. Servieren Sie das Fleisch mit dem karamellisierten Gemüse.

Abendessen – Paleo-Lachs mit Pistazienkruste



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 15 Min.

KOCHEN: 20 Min.

Zutaten:

- 4 Wildlachsfilets
- 1 Tasse rohe Pistazien, grob gehackt
- 1/4 Tasse Zitronensaft
- 1 EL Dijon oder hausgemachter grobkörniger Senf
- 2 EL roher Honig
- 1 TL frischer Dill
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 °C (375 °F) vorheizen.
2. Pistazien, Zitronensaft, Senf, Honig und Dill in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Verteilen Sie die Pistazienmischung auf jedem Lachsfilet und drücken Sie leicht darauf, damit sie festhält.
4. Den Lachs in den Ofen geben und offen 15 bis 20 Minuten backen oder bis er durchgegart ist.
5. Lassen Sie den Lachs vor dem Servieren 2 bis 4 Minuten ruhen.

Abendessen – Einfacher Paleo- Wurstauflauf



PORTIONEN: 4 bis 6
VORBEREITUNG: 20 Min.
KOCHEN: 45 Min.

Zutaten:

4 bis 6 Würstchen
1 Pint Kirschtomaten
2 bis 3 Süßkartoffeln
2 große Paprika, gehackt
1 große rote Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
Einige Zweige frischer Thymian
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 200 °C (400 °F) vor.
2. Geben Sie die Kirschtomaten, Süßkartoffeln, Paprika, roten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch in eine große Auflaufform.
3. Die Würstchen in einer Pfanne bei hoher Hitze von allen Seiten anbraten, etwa 1 bis 2 Minuten pro Seite.
4. Die Bratwürste auf dem Gemüse anrichten, mit Thymian vermengen und alles nach Geschmack würzen.
5. In den Ofen geben und 40 bis 45 Minuten backen.

Abendessen – Scharfes indisches Paleo-Pfannengericht



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 20 Min. + 2 Std.

KOCHEN: 25 Min.

Zutaten:

- 4 Hähnchenbrüste, in Streifen geschnitten
- 4 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 2 Paprika, gehackt
- 2 grüne Chilischoten, in Scheiben geschnitten
- 1 EL Knoblauchpaste
- 1 EL Ingwerpaste
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL rote Chilipaste

Zutaten für die Marinade:

- 2 TL Ingwer, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL Kurkumapulver
- 1 TL rotes Chilipulver
- 1 TL Korianderpulver
- 1 1/2 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 EL Tapiokastärke
- 1 Ei, geschlagen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen und verrühren Also.
2. Das Hähnchen dazugeben und umrühren, bis es gut bedeckt ist; dann in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden marinieren.
3. Etwas Bratfett in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. hohe Hitze und die Hähnchenscheiben von allen Seiten anbraten.
4. Das Hähnchen herausnehmen und beiseite legen.
5. Zwiebel, Knoblauchpaste, Ingwerpaste, Kreuzkümmel und Chilipulver in die Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten kochen lassen.
6. Das restliche Gemüse hinzufügen und kochen, bis es weich wird (ca. 5 Minuten).
7. Geben Sie das Huhn wieder in die Pfanne. Rühren Sie, bis alles gut bedeckt ist, decken Sie es ab und lassen Sie es weitere 5 bis 10 Minuten kochen oder bis das Huhn durchgegart ist.

Abendessen – Scharfes Paleo- Schweinefleisch-Chili



PORTIONEN: 4

VORBEREITUNG: 25 Min.

KOCHEN: 3 Std.

Zutaten:

- 4 1/4 Pfund Schweineschulter ohne Knochen, Fett entfernt
- 2 Zwiebeln, fein geschnitten;
- 2 rote Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 2 Paprika, in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 28 oz. Dose gewürfelte Tomaten
- 1/4 Tasse Chilipulver
- 2 EL geräuchertes Paprikapulver
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/4 TL gemahlener Cayenne-Pfeffer
- Kleines Bund frische Oreganoblätter, gehackt
- 3 Esslöffel Rotweinessig
- 1/4 Tasse natives Olivenöl extra
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Heizen Sie Ihren Backofen auf 350° F vor.
2. Erwärmen Sie das Olivenöl in einem ofenfesten Schmortopf bei mittlerer Hitze; fügen Sie dann den Knoblauch, die Zwiebeln und die roten Chilis hinzu und kochen Sie alles 3 bis 5 Minuten oder bis die Zwiebeln weich sind.
3. Die Hitze reduzieren und Paprika, Tomatenwürfel, Chilipulver, geräucherten Paprika, Kreuzkümmel, Cayenne-Pfeffer, Oreganoblätter und Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen.
4. Die Schweineschulter in den Topf geben, alles leicht schütteln, dann den Rotweinessig hinzufügen und so viel Wasser angießen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist.
5. Aufkochen, abdecken und 3 Stunden in den Ofen stellen.
6. Das Chili ist fertig, wenn sich das Fleisch leicht mit einer Gabel zerteilen lässt.

Smoothie – Paleo



Zutaten:

- Avocado, gefroren (Sie können sie selbst einfrieren oder gefroren kaufen, Ich habe beides gemacht)
- Banane, gefroren (vorher in Scheiben einfrieren)
- gefrorene Kirschen oder anderes Obst
- Paleo-freundlicher ungesüßter Joghurt, ungesüßter Joghurt nach griechischer Art
- ungesüßte Mandelmilch
- Mandelbutter (optional)
- Schokoladen-Kollagenprotein oder pflanzliche Schokolade Proteinpulver nach Wahl (für eine vegane Variante)

Zubereitung:

Geben Sie alle Zutaten in einen kleinen Mixer und mixen Sie gut, bis die Masse glatt und cremig ist. Es ergibt nur eine Portion, Sie können das Rezept aber problemlos verdoppeln oder verdreifachen, um mehr Portionen zu erhalten.

Ersatzzutaten:

Sie können das Schokoladenkollagen hier durch jedes beliebige Proteinpulver ersetzen, beispielsweise ein pflanzliches Schokoladenprotein, um es vegan zu machen, oder ein Ketoprotein, um den Kohlenhydratanteil niedrig zu halten. Sie können jede beliebige Nuss- oder Samenbutter verwenden oder ganz darauf verzichten.

Für den Joghurt: ein schöner dicker milchfreier Joghurt nach griechischer Art
Sie können auch jeden beliebigen pflanzlichen Joghurt verwenden