

PALeo-FOOD

- 8 Artgerechte Ernährung**
- 9 Der Paleo-Speiseplan**

BEQUEMMACHER

- 10 Paleo-Lebensmittel aus dem Supermarkt ...**

HÖHLENFRÜHSTÜCK

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

JÄGER

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

FISCHER

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

NESTRÄUBER

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

SAMMLER

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

PALEO-DESSERTS

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

FAULE MENÜS

- 132** Langes Sonntagsfrühstück
 - 133** Sommerliches Grillbüffett
 - 134** Schnelles Feierabend-Menü
 - 135** Candlelight-Dinner für Verliebte
-
- 138** Register
 - 142** Impressum

EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule