

## PALEO-FOOD

---

- 8 Artgerechte Ernährung
- 9 Der Paleo-Speiseplan

## BEQUEMMACHER

---

- 10 Paleo-Lebensmittel aus dem Supermarkt ...

## HÖHLENFRÜHSTÜCK

---

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

## JÄGER

---

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

## FISCHER

---

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

## NESTRÄUBER

---

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

## SAMMLER

---

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

## PALEO-DESSERTS

---

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

## FAULE MENÜS

---

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

- 138 Register
- 142 Impressum

- 143 **EINKAUFSZETTEL**  
auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)