

INHALTSVERZEICHNIS

PALEO: EIN ÜBERBLICK

VORWORT	9
GRUNDLAGEN DER PALEO-ERNÄHRUNG	11
PRAKTISCHE ANWENDUNG	15
ESSEN ZU HAUSE	17
ESSEN UNTERWEGS	20
TIPPS GEGEN/BEI LUST NACH SÜSSEM	21
ERNÄHRUNGSTIPPS IM ZUSAMMENHANG MIT SPORT	22
BASISWISSEN/ZUTATEN	23
DAS KOCHBUCH	31

SUPPEN

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU SUPPEN	32
KRAFTBRÜHE	33
EXKLUSIV: BEEF-TEA	37
AUBERGINEN-LINSEN-SUPPE	38
BÄRLAUCH-SUPPE	39
BROCCOLI-KAROTTEN-SUPPE	40
BROCCOLI-SUPPE	40
FISCH-SUPPE	41
FISCH-GEMÜSE-SUPPE	43
GAZPACHO GELB	44
GAZPACHO ORANGE	45
GEMÜSE-SUPPE MIT HÜHNERBRUST	46
KOHLRABI-SUPPE	46
GEMÜSE-SUPPE MIT HUHN UND BOHNEN	47
GULASCH-SUPPE MIT RINDFLEISCH	48
KALTE GURKENSUPPE MIT LACHSSTREIFEN	49
KAROTTEN-KOKOS-SUPPE	49
KNÖDEL-TOMATEN-SUPPE	51
KÜRBIS-SUPPE	52
KÜRBIS-SUPPE MIT KOKOSMILCH	53
LACHS-RIESENCREVETTEN-SUPPE	54
MINISTRONE MIT TOMATENPESTO	55
RIESENCREVETTEN-SUPPE	56
ZUCCHETTI-TOMATEN-SUPPE	56
SPINAT-SUPPE MIT POCHIERTEM EI	57

VORSPEISEN

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU VORSPEISEN	59
AUSWAHL EINFACHER UND SCHNELL ZUBEREITETER VORSPEISEN	60
AUBERGINEN MIT VINAIGRETTE	61
AVOCADO MIT GRÜNFÜLLUNG	63
AVOCADO-LACHS-TATAR	64
CARPACCIO AUS RINDFLEISCH	65
CHAMPIGNONS AN TOMATENSAUCE	66
KRESSE-SALAT MIT LACHS	67
PILZ-SALAT	67

LACHSFILET-CARPACCIO	69
LACHS-TOMATEN-AVOCADO-TRIO	70
LINSEN-TÜRMCHEN	71
MEERESFRÜCHTE-GEMÜSE-SALAT	72
MIESMUSCHELN MIT RATATOUILLE	73
OLIVEN GEBRATEN	74
OLIVEN-SNACK	74
PAPRIKA UND THUNFISCH AUF SALATBETT	75
RIESENCREVETTES MARINIERT AUF SALATBETT MIT BLÜTEN	77
PIFFERLING-SALAT	78
SPARGEL-BROCCOLI-SALAT	79

SALATE

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU SALATEN	80
SALAT-BOUQUET	83
CHICORÉE-SALAT GARNIERT	85
CHINAKOHL-SALAT GARNIERT	86
EICHBLATT-SALAT MIT HACKFLEISCH	87
FENCHEL-SALAT	88
GEMISCHTER SALAT NIZZA	89
GRIECHISCHER SALAT	90
HIMBEEREN AUF JUNGSPINAT-RUCOLA-SALAT	91
JAKOBSMUSCHELN AUF JUNGSPINAT UND TOMATEN	93
JUNGSALAT MIT GEBRATENEM SPARGEL	94
FELDSALAT MIT HÜHNERLEBER	95
FELDSALAT MIT ROTEN RÜBEN UND POCHIERTEM EI	97
ROTE RÜBEN-HERBSTSALAT	98
LATTICH-SALAT MIT CREVETTES	98
THUNFISCH-SALAT	99
TOMATEN-SALAT ITALIENISCHE ART	100
ZUCCHETTI-SALAT ROH	101

FLEISCH

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU FLEISCH	102
VIER GEWÜRZ-BUTTER-REZEPTE ZU FLEISCH	104
ARTISCHOCKEN GEFÜLLT	105
AUBERGINEN-RÖLLCHEN	106
HACKBRATEN MIT EI	107
HACKFLEISCHFRIKADELLEN IN WIRZ MIT WIRZGEMÜSE	108
HACKFLEISCH IN PATISSON	109
HACKFLEISCH-PALEO-MUFFINS	111
HACKFLEISCH-ZUCCHETTI ALFREDO	112
KALBSBRATEN AN KRÄUTERN	113
KALBSBRATEN IN SALZKRUSTE	114
KALBSKOTELETT MEXIKANISCHE ART	115
KALBSLEBER ALLA VENEZIANA	116
KALBSLEBER-SPIESSE	117
KALBS-SALTIMBOCCA	118
KALBSSCHNITZEL AN ZITRONENSAUCE	119
KALBSSCHNITZEL ROSMARIN MIT ZITRONENPESTO	120

LAMMKOTELETT MIT KRÄUTERHAUBE	121
KALBS-SPIESSE FEINSCHMECKER ART	123
OSSOBUCCO CASALINGA	124
HUHN AUF RATATOUILLE	125
HÜHNERBRUST-BRUSCHETTA	127
HÜHNERBRUST MIT SÜSSKARTOFFEL-SPINAT AN KOKOSMILCH	129
HÜHNERBRUST MIT ZUCCHETTI-STÄBCHEN	130
HÜHNERLEBER ITALIENISCHE ART	131
HÜHNERSCHENKEL MIT BALSAMICO-ESSIG	132
HÜHNERSCHENKEL MIT KOHLRABI UND SÜSSKARTOFFELN	133
HÜHNERSCHENKEL MIT PAPRIKA ALFREDO	134
RINDSVORESSSEN EXOTISCH	135
RINDSFILET AN SÜDAMERIKANISCHER CHIMICHURRI-SAUCE	137
ROASTBEEF GESPICKT	138
SCHWEINSFILET MIT KAROTTEN	139
SCHWEINSMEDAILLON AN ZUCCHETTI-SALSA	140
SIEDFLEISCH MIT VINAIGRETTE	141
SIEDFLEISCH/POT-AU-FEU	142
PUTENBRUST-VÖGEL	143

FISCHE UND MEERESFRÜCHTE

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU FISCH UND MEERESFRÜCHTEN	144
CALAMARI-RINGE GEBRATEN	145
DORSCHFILET MIT OLIVENVINAIGRETTE	147
DORSCHFILET IM SPECKMANTEL	148
FELCHENFILET-SANDWICH AN VINAIGRETTE	149
FISCHFILET-BRUSCHETTA	150
FORELLE AN BUTTERSauce	151
FISCHFILET-RIESENCREVETTEN-DUETT	153
HEILBUTT AUF PFIFFERLINGEN	154
JAKOBSMUSCHEL-SPIESSE	155
LACHSFILET MIT KRÄUTER-HASELNUSSKRUSTE AN PAPRIKASAUCE	157
LACHSFORELLENFILET POCHIERT AUF FENCHEL-LAUCH-BETT	158
LACHSRÖLLCHEN-SPIESSE	159
RIESENCREVETTEN AN CURRY	160
ROTBARSCH KALT	161
ROTZUNGE AUF GEMÜSEBETT	162
SEEHECHT MIT GEMÜSE UND VINAIGRETTE	163
ZANDER MIT PINIENKRUSTE	164

EIERSPEISEN

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU EIERSPEISEN	165
EINFACHE UND SCHNELL ZUBEREITETE EIERSPEISEN	166
CHAMPIGNONS GEFÜLLT MIT RÜHREI	167
OMELETTE MIT LACHS	168
OMELETTE MIT SPARGELSPITZEN	169
OMELETTE MIT SPINAT	171
OMELETTE MIT ZUCCHETTI	172
RÜHREI MIT SÜSSKARTOFFEL UND CHAMPIGNONS	173
SPIEGELEIER PIZZAIOLA	174

GEMÜSE

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU GEMÜSE	175
VIER DIPS ZU ROHKOST UND/ODER FINGERFOOD	178
AUSWAHL EINFACHER UND SCHNELL ZUBEREITETER GEMÜSE-REZEPTE	180
ARTISCHOCKEN-GEMÜSE	186
AUBERGINEN-CHIPS	187
AUBERGINEN-PICCATA	188
BLUMENKOHL GARNIERT	189
BACKOFENGEMÜSE	191
CHAMPIGNONS MARINIERT	192
CHERRYTOMATEN KUNTERBUNT	193
KAROTTEN MIT SCHALOTTEN GLASIERT	194
KEFEN-SALAT	195
LAUCHGEMÜSE MIT EIER-VINAIGRETTE	197
LATTICH MIT TOMATENPESTO	198
RATATOUILLE	199
PAPRIKA MIT MARINADE ODER VINAIGRETTE	201
ROSENKOHL MIT WALNUSSBRÖSELN	202
SPARGELSPITZEN GEBRATEN	203
SÜSSKARTOFFELSCHNITTEN	203
SPARGEL MIT VINAIGRETTE	204
TOMATENSCHNITTEN IM BACKOFEN	205
ZUCCHETTI MIT SPECK UND TOMATEN	206

NACHSPEISEN

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU NACHSPEISEN	207
ÄPFEL IM BACKOFEN	209
APFELPÜREE MIT DATTELN	210
ERDBEEREN MIT ZABAIONE	211
FRUCHTEIS	211
NUSSKUCHEN	212
PANNA COTTA MIT BEEREN	213
PAPAYA GEFÜLLT	215
POWER RIEGEL	217
WEIHNACHTSGUETZLI: MANDEL-ZIMT-HÄUFCHEN	218
WEIHNACHTSGUETZLI: KOKOSNUSS-MAKRONEN	218
WEIHNACHTSGUETZLI: NUSS-SCHNITTEN	219

QUINOA

INFORMATIONEN UND TIPPS ZU QUINOA	220
QUINOA-SALAT MIT FRÜCHTEN	221
QUINOA-COUSCOUS	223
QUINOA-SALAT MIT HUHN UND GEMÜSE	224
QUINOA-TRICOLORE IN TOMATENSATZ	225
QUINOA-TRICOLORE MIT PILZEN UND LACHSFILET	227

DANKSAGUNG	228
------------------	-----