



**Leckere, gesunde Rezepte
für mehr Leistungsfähigkeit und eine
bessere Körperzusammensetzung**



Sinn und Zweck dieser Rezeptesammlung ist, dass sich die Mitglieder der Primal Fitness Box gegenseitig dabei unterstützen ihre Gesundheits-, Fitness- und Figurziele zu erreichen.

Da die Ernährung hierbei neben dem Training eine entscheidende Rolle spielt, soll diese Rezeptesammlung dabei helfen, Ideen und Anregungen zu bekommen, um eventuell sogar eigene Kreationen auszuprobieren und weiterzugeben.

Natürlich können einige Mittagsmahlzeiten auch am Abend gegessen werden und umgekehrt.

Die Sammlung wird regelmäßig erweitert und aktualisiert. Deshalb sind weitere Rezepte, die zu unseren Ernährungsprinzipien passen, stets willkommen, gerne auch mit einem ansprechenden Foto.

Bitte schicke deinen Rezeptvorschlag an info@tillsukopp.de.

Hier sind noch einmal die Ernährungsprinzipien, zu deren (teilweiser) Umsetzung wir dich gerne einladen:

- Leere deine Snack- und Süßigkeitenschublade, indem du alles wegwirfst, verschenkst oder binnen zwei Tagen mit Genuss aufisst. (Achte darauf, wie du dich ca. 1-2 Stunden im Anschluss fühlst und ob/wie sich dein Stuhl verändert. Beides wird sich in den nächsten Tagen mit den folgenden Empfehlungen sicher deutlich verbessern.)
- Trinke ca. 0,035 Milliliter Wasser pro Kilogramm Körpergewicht am Tag.
- Iss nur ein bis drei Mahlzeiten am Tag (und baue Fastenphasen ein, siehe unten).
- Iss reichlich Gemüse und etwas Obst (erhöhe die Vitalstoffdichte, wenigstens 5 Hände voll am Tag).
- Grüne Säfte und Smoothies helfen bei der Vitalstoffzufuhr und können eine Körperfettreduktion und Entgiftung gut unterstützen. Trink dich gerne täglich daran satt.
- Konsumiere vor allem Lebensmittel, die keine Verpackung oder Inhaltsangabe haben und wähle möglichst frische Bioqualität aus der Region.
- Ob du Fleisch, Fisch und Eier essen willst, hängt u. a. von deiner Glaubensrichtung und Einstellung ab. Vermeide jedoch Nährstoffmangel.

- Regelmäßiges Fasten hilft bei der Entgiftung und Regeneration, da die Organe entlastet werden (Möglichkeiten siehe unten). Außerdem hilft es bei der Körperfettreduktion.
- Für viele Personen hat sich ein sogenannter „Schlemmertag“ pro Woche bewährt (meist am Wochenende), an dem man eventuelle Nahrungsgelüste befriedigt.
- Alternativ sind zwei Tage ohne stärkereiche Produkte (u. a. Kartoffeln, Rüben, Kohlrabi, Kohl-/Steckrübe, Artischocken, Mais, Pastinaken, Bananen, Kürbis, Reis) gefolgt von einem stärkereichen Tag (nach dem Training 50-100 g Kohlenhydrate, z. B. Jasminreis oder Süßkartoffeln) effektiv.
- „Spiele“ mit der Kohlenhydratzufuhr oder konsumiere besser gezielt unterschiedliche Mengen (siehe Beispiele weiter unten).
- Höre mehr auf deinen Körper und dein Bauchgefühl.
- Plane den nächsten Tag bereits am Vorabend durch.

Je schneller und je mehr Punkte du von dieser Liste abhaken bzw. umsetzen kannst, desto leichter wirst du Körperfett verlieren.

Je häufiger du folgende Bremsklötze reduzieren kannst, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit Körperfett zu verlieren und deine Gesundheit zu verbessern:

- Zucker (sämtliche Süßigkeiten, Softdrinks und Fertiggerichte; macht 8x so süchtig wie Kokain; es kann 4-6 Wochen dauern, bis die Sucht nachlässt)
- [Getreideprodukte \(Brot, Nudeln/Teigwaren, Müsli\)](#)
- Reis und Kartoffeln
- [Chemie/Zusatzstoffe, Gifte](#) und genetisch veränderte Nahrung
- Alkohol

Es gibt viele verschiedene sehr erfolgreiche Ernährungskonzepte, die ihren Erfolg anhand wissenschaftlicher Studien und vieler Praxiserfahrungen belegen können.

Such dir ein Ernährungskonzept aus, das nachweislich sehr gute Erfolge hinsichtlich der Körperfettreduktion bewirkt (also etwa minus 0,5-1,0 kg pro Woche in den ersten Wochen bis Monaten) und das du gut in deinem Alltag umsetzen kannst.

Frühstücksrezepte

Apfel-Zimt-Rührei

Zutaten für eine Person:

1 Apfel (1 ganzer kleiner oder 1/2 großer für 3 Eier)

3-6 Eier

Kokosfett, Rapsöl oder etwas Butter

Zimt

Zubereitung:

Gib etwas Fett in die erhitzte Pfanne, schneide eine große Apfelhälfte (oder einen kleinen Apfel) klein und dünste die Stücke kurz in der Pfanne auf mittlerer Hitze an. Dann gib einfach die Eier hinzu und verrühre das Ganze regelmäßig, bis es fester wird.

Anschließend mit ordentlich Zimt vermengen und schmecken lassen.

Je nach Appetit und Geschmack kannst Du variieren. Ich nehme am liebsten einen großen Apfel mit 6 Eiern. Wer nur drei Eier schafft, kann die andere Apfelhälfte als Appetithäppchen direkt essen. Manche nehmen auch lieber mehr Eiweiße, um noch mehr vom Apfelgeschmack zu bekommen.

Beeren-Walnuss-Omelette

Für Beerenfans - Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für eine Person:

1/2 bis 1 Tasse Beerenmischung (z. B. aufgetautes Tiefkühlobst ohne Zuckerzusatz)

eine Handvoll Walnüsse

3-6 Eier

Kokosfett, Rapsöl oder etwas Butter

Zubereitung:

Gib etwas Fett in die erhitzte Pfanne, gib die Eier hinzu und lass sie fest werden.

Geschickte können ein Omelette daraus machen, ich hingegen rühre regelmäßig um.

Anschließend gib die Beeren und Walnüsse hinzu (oder in das Omelette) und lass es Dir schmecken. Manch einer mag auch noch eine Prise Zimt dabei.

Je nach Appetit und Geschmack kannst Du variieren. Wer nur drei Eier möchte, kann z. B. nur eine halbe Tasse Beeren nehmen. Manche nehmen auch lieber mehr Eiweiße, um noch mehr vom Beerengeschmack zu bekommen.

Bananenomelette

Zutaten:

Eier (3-4 für Frauen, 5-10 für Männer)

Zwiebel (z. B. 1 mittelgroße für 10 Eier)

Bananen (2 Bananen für 3 Eier sind eine gute Pfannenportion, 5 für 10 Eier auch)

Rapsöl

Kokosfett (Reformhaus) oder Butter

Zimt

Zubereitung:

Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in eine Schale geben. Dann Rapsöl hinzugeben u. ca. 1 TL Zimt pro Banane hinzufügen und vermengen.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken, bis ein fast püreeartiger Brei entsteht.

Die Zwiebeln kurz in einer erhitzten Pfanne anbraten, bis sie halb gar sind, währenddessen die Eier in einer Schale verrühren. Anschließend die erhitzten Zwiebeln zum Bananenbrei geben und unterheben.

Kokosfett in die Pfanne geben, etwa 3 verrührte Eier hinzugeben und einen Eierpfannkuchen backen. Wenn der Pfannkuchen die gewünschte Farbe erreicht hat, kommt der Bananen-Zwiebelbrei darauf und der Pfannkuchen wird einmal zum Omelette umgeschlagen. Auf kleiner Stufe weiter erhitzen, bis der Bananenbrei die gewünschte

Esstemperatur hat (kann auch 2 min einköcheln).

Dann essen und gegebenenfalls parallel dazu die nächste Portion zubereiten.

(Empfehlenswert sind Portionen von je 3 Eiern. 10 lassen sich kaum noch in der Pfanne umschlagen...). Was übrig bleibt, kann später noch kalt gegessen werden.

Alternativer Tipp: Auch ganz lecker ist es, wenn Du die Banane gleich mit in die Eiermasse einrührst und dann so in der Pfanne brätst. Einfach mal ausprobieren.

Leckerer Bio-Obstsalat

ist immer schnell zubereitet, z. B. dieser:

- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 1 Kaki
- 1 Apfel
- 1 Avocado
- ca. 100 g Walnüsse.

Bunter Obstsalat mit Nüssen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

3-4 Portionen Obst (z. B. Apfel, Kiwi, Steinobst, Beeren, Banane, Apfelsine; 1 Portion = etwa Faustgröße)

80-150 g Nüsse (ich mag eine Mischung aus Peca-, Wal-, Cashewnüssen und Mandeln)

Zubereitung:

Schnibbeln, Nüsse rein, umrühren, Kokosmilch dazugeben, fertig – lecker!

Exotischer „Paleo-Pudding“

Dieses Rezept eignet sich gut für ein kleines Frühstück, wenn man nur sehr wenig Zeit hat.

1 reife Avocado, 1 reife Banane und 200 ml Kokosmilch zusammen pürieren. Wer mehr Hunger hat, kann die Mengenangaben natürlich erhöhen. Fertig ist der exotische Pudding.

Das „Durchstarter-Frühstück“

Du nimmst eine Banane und eine halbe weiche Avocado und zerdrückst diese. Dazu schneidest Du einen Apfel und eine Apfelsine ganz klein und mengst alles untereinander. Dann kommt je nach Geschmack saisonales Obst dazu, z. B. Heidelbeeren, Stachelbeeren, Aprikosen, Kirschen, Erdbeeren. Jetzt schneidest Du Räucherlachs in kleine Stücke und gibst ihn dazu. Dann noch ein paar Oliven und Walnüsse sowie Sonnenblumenkerne und Kokosflocken oben drauf. FERTIG!

Nun hast Du eine große Portion Eiweiß und viele Vitamine, die Dich lange fit für den Tag halten und nicht schwer im Magen liegen. Für diejenigen von Euch, die keine Avocados mögen: Man schmeckt sie aufgrund ihres sehr schwachen Eigengeschmacks kaum, ansonsten lässt Du sie einfach weg oder nimmst stattdessen ein hart gekochtes Ei.

Alternativ wäre dies auch eine Mahlzeit für den Mittag.

Mittagessen

Sommerlicher Selleriesalat

Sellerie ist reich an Magnesium, Calcium und Kalium und soll sogar positive Wirkungen auf den Blutdruck haben. Außerdem enthält er Flavonoide, auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt, denen besonders antioxidative Eigenschaften zugeschrieben werden. Flavonoide schützen vor Herz-Kreislauf Erkrankungen und Magen-Darm Beschwerden.

Zutaten für eine Frau:

2 Stangen Staudensellerie

1 mittelgroßer Apfel (leicht sauer im Geschmack)

1 große Handvoll gehackter Walnüsse

250 g Fetakäse

Olivenöl

Balsamico-Essig

Feigensenf (ca. ½-1 TL)

Zubereitung:

Schneide zwei Stangen Staudensellerie in kleine mundgerechte Stücke. Die "Schneiderei" ist die meiste Arbeit. Ein mittelgroßer Apfel kommt dazu. Diesen in kleine dünne Scheiben schneiden. Nimm eine große Handvoll gehackter Walnüsse und gib diese über den Sellerie und den Apfel. Dazu kommt Fetakäse, der in kleine Würfel geschnitten wird. Eine Packung mit 250g sollte reichen. Alles gut umrühren und ein Salatdressing aus Essig und Öl mit ein bisschen Feigensenf verfeinert dazu reichen. Das gibt einen tollen Geschmack!

Mungsprossen-Salat mit Avocado und Ananas

Zutaten und Zubereitung für eine Frau:

- 1 Päckchen Mungsprossen - es gingen auch Soja-, Mungbohnen, oder Erbs-Sprossen, nicht Alfafa, die sind zu weich für diesen Salat
- 1 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (hmmm -> es gingen auch andere Nüsse, wäre aber ein Kompromis, dann ggf. etwas mehr salzen - wobei ich so wenig wie möglich Salz hinzugebe
- ca. 1 Glas Ananasstücke
- 1 Birne mit Schale in Würfel geschnitten (die grünen sehen besonders hübsch aus in dem Salat, das Auge isst immer mit)
- 1 Avocado, geschält, halbiert und dann auch in Würfel geschnitten - nicht zu klein, da diese Stücke durch das Verrühren eh etwas weich werden -> man sollte die Sorte 'HASS' wählen, die haben weniger Wasser und viel mehr Aroma
- 1 gute Prise Salz
- 1 bisschen Pfeffer (nach TCM-Sicht wärmt dies die Rohkost thermisch gesehen etwas auf, die Verdauung fällt so leichter)
- 1 EL Reissessig (oder einen anderen Essig, allerdings hat Reissessig - erhältlich in Bio- und Asia-Läden - den ungeheuren Vorteil, dass im Gegensatz zu normalem Essig Reissessig kein Essig im klassischen Sinne ist sondern aus milchsauer vergorenem Reis entsteht und demnach basisch auf den Körper wirkt. Und ein basisches Milieu wollen wir ja haben normale Essige sind eher Säurebildner.)

Dann alles, bis auf die Avocados, miteinander vermengen, ggf etwas ziehen lassen und die Avocados zum Schluss hinzugeben.

Schneller Salat

Zutaten:

- Salat nach Wahl
- Möhren
- Champignons
- halbe Salatgurke
- ein paar Radieschen
- eine rote oder gelbe Paprika
- wahlweise (Räucher-) Lachs oder hartgekochte Eier

Dazu etwas Feigensenf mit Olivenöl und Balsamico anmischen und fertig.

Orientalischer Möhren-Schafskäse-Salat

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Reibe Möhren klein, eine große Portion ergeben ca. fünf mittelgroße Möhren. Dazu kommen allerhand kleingehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Dill, glatte Petersilie, frischer grüner Kardamom oder Pimpinelle. Nach Geschmack gibst du Curry oder nur Kurkuma dazu, mische auch etwas sehr klein gehackten Ingwer, ein Hand voll Rosinen und gehackte Walnüsse unter. Eine Dressing aus Essig und Öl, vielleicht mit etwas Feigensenf abgeschmeckt, passt ausgezeichnet dazu.

Zu guter Letzt darf der in Würfel geschnittene Schafskäse nicht fehlen. Ein halber Schafskäse (ca. 100-120g) reicht für eine Portion. Natürlich darf es auch gerne etwas mehr sein.

Curry-Brokkoli-Salat

Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 300 g Karotten
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 1 EL Currypulver
- 80 ml Kokosmilch
- 2 EL Olivenöl
- 0.5 TL Salz

Zubereitung

1. Wasser in einem mittelgroßen Topf mit Salz zum Kochen bringen. Den Brokkoli vom Strunk und den Blättern befreien und in gabelgerechte Röschen schneiden. Im Topf 4-5 Minuten garen bis er noch bissfest ist. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
2. Die Karotten schälen und mit der Küchenreibe oder einer Küchenmaschine in feine Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.
3. Alle Zutaten für die Sauce in einer kleinen Schale ordentlich vermischen. Anschließend über den Brokkoli-Salat geben und vermischen.
4. Den Brokkoli-Salat im Kühlschrank für 5 Minuten ziehen lassen, mit Kürbiskernen dekorieren und servieren.

Rezept von paleo360.de

Bananensalat mit Zimtsauce

Zutaten

- 1 Salatherz
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 Bananen
- 1 rote Paprika
- 2 Karotten
- 1 roter Apfel
- 1 Handvoll Walnüsse
- 2 TL Zimt
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Olivenöl
- 0.5 Limette
- 1 TL Honig
- 1 Prise(n) Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Salatherz und Spinat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Paprika, Apfel, Karotten und Bananen in Würfel bzw Scheiben schneiden und zum Salat hinzugeben.
3. Walnüsse grob hacken und darüber geben.
4. Das Dressing mischen: Essig, Öl, Zimt, Honig und den Saft einer halben Limette gut miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Wem die Zimtsauce zu weit geht, kann hier sicher auch mit einer Currysauce experimentieren, das passt auch super zu Banane. In diesem Fall einfach den Zimt mit Curry ersetzen – aber: das haben wir nicht selbst ausprobiert, deshalb gibt es darauf keine Haftung :-)

Rezept von paleo360.de

Zucchini – Tomaten – Auflauf

Zutaten:

- 6 kleine Zucchini
- 8 Tomaten
- 4 Eier
- 1/8 Liter Mineralwasser
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Meersalz
- 2 Teelöffel Bio-Gemüsebrühe
- 80 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Einen halben Topf Wasser zum Kochen bringen. Tomaten kreuzweise anritzen und für ca. 15 Sekunden ins kochende Wasser halten, danach abschrecken und schälen. Das kochende Wasser leicht salzen und die Zucchini darin für 8-10 Minuten andünsten. Tomaten und Zucchini in nicht zu dünne Scheiben schneiden und abwechselnd in einer Auflaufform aufschichten. Die Eier mit dem Mineralwasser verquirlen, mit Brühe würzen, die Knoblauchzehe hinein pressen und die Masse über das Gemüse geben. Alles mit Parmesan bestreuen und mit Petersilie garnieren. Im Backofen bei 175 Grad 20-25 Minuten backen.

Gefüllte Tomaten

Zutaten

- 4 Fleischtomaten
- 1 Avocado
- 0.5 Gemüsezwiebel
- 1 Dose Thunfisch
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Prise(n) Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und oben einen Deckel abschneiden.
2. Tomatenfruchtfleisch herauslöffeln und fein hacken. Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.
3. Thunfisch abtropfen lassen, mit Avocado, Zwiebel, Petersilie und der Hälfte des Tomatenfruchtfleischs mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomaten damit füllen und servieren.

Rezept von paleo360.de

Mangold Curry

Zutaten:

- 750g Mangold
- 1 EL Olivenöl
- 2 Birnen
- 1 EL Rosinen
- 100 ml Brühe
- 100 ml Sahne
- 1 EL Currypulver
- Salz & Cayennepfeffer



Zubereitung:

Mangold waschen, Strünke auslösen und grob hacken, Blätter in Streifen schneiden, Birne in kleine Stücke zerteilen. Olivenöl erhitzen, Currypulver zufügen und die Mangoldstrünke mit Rosinen und Birnenstücken andünsten. Nach 5 Minuten die Blätter zugeben und anschwitzen. Brühe und Sahne angießen und mit Salz, Cayennepfeffer und Curry abschmecken.

Mexikanisches Zucchini-gemüse

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gewürfelt
- 1-2 rote Peperoni, gewürfelt
- 4 Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500g Zucchini
- 1 Dose Mais
- 3 EL gehackter Koriander
- Pecorino

Zubereitung:

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln mit Knoblauch und Peperoni anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig werden, die gewürfelten Tomaten zugeben und nach weiteren 5 Minuten die Gemüsebrühe angießen. Zucchini schneiden und zu den Tomaten geben. Nach 5 Minuten den Mais zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, fein hacken und unterheben. Nun nicht mehr kochen! Mit frisch geriebenem Pecorino bestreut servieren.

Radieschen-Lachssalat

Zutaten:

- 1 Salat
- 1 Bd. Radieschen
- 50g Räucherlachs
- 50 ml Joghurt
- 50 ml Kefir
- 1 Bd. Dill
- 1 Zitrone
- Pfeffer & Salz
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Salat putzen, waschen und auf Tellern anrichten. Radieschen putzen und in dünne Stifte oder Scheiben schneiden. Lachs in Streifen schneiden und mit den Radieschen gut untermischen. Joghurt und Kefir glatt verrühren, fein gehackten Dill sowie einige Spritzer Zitronensaft einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und das Olivenöl unterziehen. Radieschen-Lachs auf dem Salat portionieren und mit dem Dressing begießen.

Avocado mit Thunfisch-Crème

Zutaten:

- 1-2 Avocados
- 1 Päckchen Frischkäse
- ½ Dose Thunfisch
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1-2 EL Saure Sahne
- Etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

Den Frischkäse mit dem Thunfisch, der Zwiebel und der Paprika verrühren. Saure Sahne untermengen bis die Masse cremiger wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocados halbieren, die Kerne entnehmen und die Mulden mit der Creme füllen. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Avocadoquark mit Lachs und Kürbiskernen

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 80g Räucherlachs
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bd. Dill
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas
- 200 g Quark
- 2 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und mit Gabel zerdrücken. Den Lachs und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Dill sehr fein hacken. Lachs, Zwiebelwürfel, Meerrettich und Dill mit Quark verrühren und mit Kürbiskernen garnieren.

Abendessen

Thunfisch - Tartar mit Honig

Absolut geniale Vorspeise - Zubereitungszeit: 15 Minuten

Verwende frischen Thunfisch, je nach Belieben etwas mehr oder weniger und würfel diesen klitzeklein. Nimm anschließend Pfeffer, Honig (am besten einen eher flüssigen Honig, der somit besser zu verteilen ist.), etwas Olivenöl und Zitrone zum abschmecken. Dann Paprika, Zwiebeln und saure Gurken ebenso klein schneiden und um das Tartar herum dekorativ servieren. Du kannst dieses Gericht als Vorspeise oder als Dekoration am Tellerrand (dann ist natürlich alles untereinander gemischt) zu einem Hauptgericht servieren.

Kokoslachs

Zutaten (für einen Mann):

- 250-300 g Lachs
- 1-2 Zwiebeln
- eine gute Handvoll Cashewnüsse
- Kokosfett
- 200 ml Kokosmilch
- Curry, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Cashewkerne kurz in der Pfanne anrösten, dann in eine Schale geben. In der Zwischenzeit Zwiebelringe schneiden. Die Zwiebelringe in der Pfanne andünsten und dann den Lachs mit etwas Kokosfett von beiden Seiten braten.

Wenn er fertig ist, werden die Cashewkerne und die Kokosmilch hinzugegeben und bei kleiner Hitze ca. 2 min lang erhitzt. Anschließend Curry, Pfeffer, Salz hinzugeben und

servieren.

Hokaidokürbis mit Hackfleisch

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Du brauchst 500g Rindergehacktes, einen kleinen Hokaidokürbis, eine große rote Paprika, zwei Zwiebeln und 500ml Kokosmilch.

Zuerst den Kürbis halbieren, entkernen und für 20 Min. bei 160 Grad Umluft in den Backofen geben. Danach lässt er sich sehr leicht schneiden. Die Zwiebeln in Kokosfett in der Pfanne anbraten, die klein gewürfelte Paprika dazugeben und dann das Rinderhackfleisch. Solange braten, bis das Hackfleisch zum Verzehr geeignet ist.

Den Kürbis in kleine mundgerechte Stücke schneiden und solange im geschlossenen Topf garen, bis er weich ist. Diesen zum Hackfleisch und der Paprika geben und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Curry oder Curcuma abschmecken.

Zum Schluss die Kokosmilch dazugeben. Wer es gerne etwas schärfer mag, streut sich Chiliflocken darüber.

Gefüllte Paprika

Zutaten

- 3 bunte Paprikas
- 500 Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Koblachzehe
- 1 Karotte
- 1 Chili
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. In einer Pfanne Zwiebeln anbraten.
3. Fleisch zugeben und mit klein gehackter Chilli und den Gewürzen nach Geschmack anbraten.
4. Dünn geschnittene Karottenscheiben zugeben.
5. Die Paprikas halbieren und in einer Auflaufform anrichten. Mit dem Hackfleisch auffüllen und für 10 Minuten in den Ofen geben.

Rezept von paleo360.de

Hamburger mit Ananas

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Hackfleisch vom (glücklichen) Rind
- 1 Ananas
- 1 große rote Zwiebel
- 1 kleine Zwiebel
- 0.5 TL Chili-Pulver
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung

1. Die Ananas von der Schale befreien, dann 8 Scheiben davon abschneiden und diese jeweils vom Strunk in der Mitte befreien. Die rote Zwiebel schälen und in große Ringe schneiden.
2. Die kleine Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Hackfleisch, dem Chilipulver sowie Salz und Pfeffer zu einem Teig verkneten. Dann aus dem Fleischteig 4 Burger formen.
3. In 2 Pfannen je 1 EL Kokosöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Dann die Burger, die Ananas und die Zwiebelringe auf die Pfannen verteilen und anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Dabei einmal wenden. Die Burger bei mittlerer Hitze solange braten, bis sie durch sind. Lässt sich einfach testen, indem man mit dem Pfannenwender leicht draufdrückt – wenn kein Fleischsaft mehr austritt, sind sie gar.
4. Zum Servieren die Hamburger wie folgt auf vorgewärmten Tellern anrichten: Zuunterst eine Scheibe Ananas, dann einen Burger, (nach Wunsch etwas Guacamole) eine Schicht Zwiebelringe und zum Abschluss die zweite Ananasscheibe aufsetzen.

Rezept von paleo360.de

Feuriges Spinatcurry

Zutaten für 3 Personen

- 1 Butternut Kürbis
- 300 g frischer Spinat
- 250 g Champignons
- 2 grüne Chilis
- 1 EL Curry
- 2 EL Kokosöl
- 400 ml gestückelte Tomaten
- 6 EL Kokosmilch
- 3 EL Olivenöl
- 2 Prise(n) Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Korander
- 1 TL frischen Ingwer
- 1 Zwiebel

Zubereitung

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Butternut Kürbis schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. In etwa 1-2 cm breite Würfel schneiden. Mit dem Olivenöl in einer Schüssel mischen. Salzen und Pfeffern. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und für 20 Minuten in den Ofen geben.
3. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilis fein hacken. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
4. Während der Kürbis im Ofen ist, in einem Wok (oder einer riesigen Pfanne) das Kokosöl schmelzen. Zwiebel darin glasig anbraten. Champignons, Ingwer und Chilis hinzugeben. Für etwa 5 Minuten zusammen anbraten, bis die Pilze durch sind.
5. Spinat waschen und abtropfen lassen. In Stücke reißen. Dann den Spinat in den Wok geben, alles mischen und dann den Wok zudecken. Für etwa 5 Minuten zugedeckt kochen lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
6. Die gestückelten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und alles etwa 10 Minuten einkochen lassen.
7. Wenn der Kürbis durch ist, aus dem Ofen nehmen und in den Wok hinzugeben. Jetzt mit Curry, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Koriander hinzugeben.

Tipp

Wer Butternut nicht mag (oder wenig Zeit hat) kann auch Hokkaido Kürbis verwenden. Den muss man nicht schälen ;-)

Rezept von paleo360.de

Wildlachs mit Sommergemüse

Zutaten:

- 1 Wildlachsfilet* (ca. 500g)
- 300-400g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4-5 Spitzpaprika
- 5-6 Knoblauchzehen
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Oregano, Estragon, Basilikum, Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer großen Pfanne glasig braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika in kleine Stücke schneiden und zur Zwiebel geben, mit anbraten

Anschließend zwei Drittel der Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit den Kräutern würzen und abschmecken. Den Knoblauch fein hacken und die Hälfte mit zum Gemüse geben. In einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter zerlassen und den übrigen Knoblauch darin leicht anbraten. Das Lachsfilet von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer würzen und je Seite rund 3-4 Minuten anbraten. Es darf innen noch leicht roh sein (das ist Geschmacksache) und sollte keinesfalls zu lange gebraten werden. Die Haut kann man mit essen, sie schmeckt köstlich.

Gemüse und Lachs zusammen servieren und mit den übrigen, frischen Tomaten garnieren. Diese Menge reicht für zwei Portionen.

* Bitte unbedingt nur Fisch aus nachhaltiger Fischerei kaufen, damit wir in auch in Zukunft noch genießen können.

Rezept von Urgeschmack.de

Bratkartoffeln mal anders

Zubereitungszeit 25 Minuten

Pro Person braucht ihr zwei eher kleinere Süßkartoffeln, eine Zwiebel und frisches Rosmarin, getrocknetes ist auch in Ordnung!

Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Derweil Rapsöl in der Pfanne mit dem frischen Rosmarin und einer Zwiebel erhitzen, bis das frische Rosmarin nicht mehr so weich ist (dieses Öl ist sehr hitzebeständig und wandelt sich im Gegenteil zu z. B. Oliven-, Sonnenblumen- und Distelöl nicht in die krebserregenden Transfettsäuren um). Um mehr Rosmarinaroma zu erhalten, zerkleinert es vorab.

Danach die Kartoffeln dazugeben und gut unter die Zwiebeln und das Rosmarin heben, bis sich das Öl um jede Kartoffelscheibe gelegt hat. Die Süßkartoffeln saugen das Öl gerne auf, so dass ihr eventuell noch etwas Rapsöl dazugeben solltet. Die Süßkartoffeln sind solange in der Pfanne zu braten, bis sie weich sind. Das dauert ca. 10 Minuten.

Jetzt je nach Hunger zwei bis sechs Spiegeleier dazu braten und mit Muskatnuss oder Currypulver würzen.

Paleo Pizza

Zutaten für ein Blech

- 1 Blumenkohl
- 125 g Büffelmozzarella (optional)
- 2 Eier
- 2 TL Oregano Pulver
- 250 ml passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Bund frischer Rucola
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 50 g Pinienkerne
- 8 getrocknete Tomaten

Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen und einfetten.
2. Den Blumenkohl von den Blättern und dem Strunk befreien und in der Küchenmaschine zerkleinern, bis er eine "Reis-ähnliche" Form annimmt.
3. In einer Schüssel zusammen mit Ei, Oregano, ein wenig Salz und dem geriebenen Büffelmozzarella vermischen. ACHTUNG: Der Mozzarella sollte "entsaftet" werden, sodass er möglichst weniger Wasser enthält, da sonst der Boden zu feucht ist.
4. Den Teig auf dem Backpapier gleichmäßig verteilen und den Pizzarand mit etwas Olivenöl einfetten. Für ca. 15-20 min. backen lassen, bis der Boden leicht bräunlich und fest wird.
5. Anschließend die passierten Tomaten (wer noch andere Belege verwendet die erhitzt werden müssen, sollte diese auch jetzt hinzugeben) auf dem Boden verteilen, etwas salzen und für weitere 3-5 min. in den Ofen.

6. Herausnehmen und mit Rucola, getrockneten Tomate, Parma-Schinken und Pinienkernen garnieren.

Rezept von paleo360.de

Pastinakenpüree mit Paprika als Alternative zum Kartoffelpüree!

Zubereitungszeit 25 Minuten

Verwende 2 große Pastinaken und eine gelbe Paprika für ca. 4 Portionen Püree. Die Pastinaken schälen, sehr klein schneiden und mit einer großen zerkleinerten Zwiebel und einer zerkleinerten Zehe Knoblauch andünsten, dann die gelbe Paprika dazugeben und weichgaren, evtl. etwas Kokosmilch oder Wasser dazugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt.

Danach alles mit dem Pürierstab breiig mixen und zum Schluss - je nach gewünschter Konsistenz - Kokosmilch und/oder Ziegenfrischkäse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Pastinaken gehören zu den Wurzelgemüsen und sind reich an Kalium, Calcium und Vitamin C.

Gemüsenester vom Grill

Schneide Pilze, Zucchini, Möhren und Zwiebeln in mundgerechte Stücke. Gib alles in eine große Schüssel und überträufel es mit Rapsöl (Dieses Öl ist auch bei sehr hohen Temperaturen hitzebeständig und wird somit nicht in die schädlichen Transfettsäuren umgewandelt.). Es sollte nur so viel Öl sein, dass kein Rest in der Schüssel bleibt. Gib Salz, Oregano, Pfeffer, Rosmarin und etwas Curry dazu. Schneide Schafskäse (Feta) in Würfel und vermenge alles miteinander. Nun leg Alufolie in quadratische Stücke zurecht und füll diese mit dem Gemüse, z.B. vier gehäufte EL auf ein Alufolienquadrat. Dann falte die Alufolie an den Ecken zusammen, drück sie fest und leg sie an die Seite des Grills bis das Gemüse bissfest ist (ca. 15 Minuten).

Knoblauch - Trauben - Suppe

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Zwiebeln ohne Öl aber mit Salz andünsten bis sie leicht bräunlich sind. Olivenöl und Knoblauch dazugeben. Die gleiche Menge Trauben (wie Zwiebeln) dazugeben und durchwärmen. Anschließend pürieren, Salz und Pfeffer dazugeben und mit Petersilie servieren.

Schmeckt interessant ;-)

Zwischensnacks und Smoothies

In Fußgängerzonen, an Bahnhöfen, Flughäfen, Tankstellen und Autobahnraststätten wird überwiegend – pardon – “Schrott” angeboten.

Um dieser Falle zu entgehen, ist Planung wichtig. Wenn du mehrere Stunden von zu Hause weg bist und nicht weißt, ob und was dr dann zu essen bekommst, bereite dich entsprechend vor. Du kannst z. B. immer eine große Tüte mit gemischten Nüssen dabei haben (z. B. Mandeln, Walnüsse oder Cashews) sowie Obst (z. B. Apfel, Birne oder eine Banane), gerne Karotten oder Kohlrabi, ein bis zwei hartgekochte Eier und immer eine Flasche Wasser.

Das lässt sich schnell vorbereiten und hat schon viele vor Fast Food-Restaurants oder Bäckereien gerettet.

Weitere Möglichkeiten für einen Zwischensnack, ob bei der Arbeit oder unterwegs, sind:

- Apfel oder Banane mit Mandelbutter
- Hüttenkäse gemixt mit Joghurt, Beeren und Walnüssen oder Pecanüssen
- ein paar hart gekochte Eier mit Mohrrüben und Selleriesticks
- frisch geschnittene Ananas mit einer Hand voll Macadamianüssen
- Hüttenkäse mit Zimt, Apfelstückchen und Walnüssen

- Obst oder Rohkostgemüse mit Nüssen oder Mandeln
- Gemüsestücke mit Hüttenkäse
- Buttermilch oder Kefir mit einem Stück Obst dazu
- Quark oder Joghurt mit frischen Früchten (z. B. Beeren) und Mandeln
- Milchshake: Milch mit Magerquark mischen (Verhältnis 2-3:1, je nach bevorzugter Konsistenz) und frische Früchte druntermixen (z. B. Beeren)
- Zur Not: Eiweißshake auf Pulverbasis mit Milch oder Wasser
- Studentenfutter
- kalte gegrillte Hähnchen- oder Putenbrust mit Rohkostgemüse (z. B. Karotten, Paprika, Brokkoli, Fenchel, Kohlrabi)

Wer Milchprodukte meiden möchte, kann sich an die anderen Vorschläge halten.

Avocado mit Krabben und Curry

Ein leckeres Snackrezept, das sich je nach Menge auch zur Hauptmahlzeit ausweiten könnte:

Eine reife Avocado halbieren, den Kern entfernen, dann mit Krabben füllen und etwas Curry drüberstreuen. Dann einfach auslöffeln. Das geht schnell, schmeckt und sättigt.

Paleo Energie Riegel

Zutaten für 8 Stück:

- 120 g Nüsse (nach Wahl / eine Sorte oder Mischung)
- 150 g getrocknete Früchte (z.B. Aprikosen, Cranberries, Mangos,...)
- 150 g getrocknete Datteln
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Chiasamen (optional)
- 2 EL Kokosraspeln (optional)

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die ganzen Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten im Backofen rösten, bis sie leicht braun sind. Dabei ab und zu wenden.
2. Die gerösteten Nüsse etwas abkühlen lassen und zusammen mit den Trockenfrüchten und den Datteln in einer Küchenmaschine klein hacken. Etwa 2 Minuten mixen, bis eine Nuss-Frucht-Masse entsteht.
3. Das Kokosöl schmelzen, etwas abkühlen lassen, zu der Masse geben und weiter mixen. Dabei nach Wunsch Chiasamen und Kokosflocken hinzufügen.
4. Ein großes Stück Klarsichtfolie ausbreiten und die Nuss- Frucht-Masse daraufstreichen, dabei das Ganze zu einem etwa 2 cm dicken Quadrat formen und fest zusammendrücken. Anschließend in Folie wickeln und für mindestens eine Stunde kalt stellen, am besten über Nacht.
5. Das gut gekühlte Müsli-Quadrat aus der Folie nehmen und mit einem Messer in längliche Riegel schneiden. Die einzelnen Riegel in Klarsichtfolie hüllen und bis zum Verzehr kühl (nicht in den Kühlschrank) aufbewahren.

Rezept von paleo360.de

Leckerer Obstsalat

Eine weiche Avocado, eine weiche Banane und etwas Kokosmilch pürieren, dann über eine Handvoll Beeren (z. B. aufgetaute Tiefkühlbeeren ohne Zucker), einen kleingeschnittenen Apfel und eine kleingeschnittene Apfelsine geben. Zuletzt Kokosraspeln, eine Handvoll Nüsse und etwas Kakaopulver (100%) hinzugeben und umrühren. Fertig.

Süßer Fenchel Smoothie

Zutaten:

- Ca. 150g Fenchel
- 1 kleine Zucchini
- 1 Rebe rote Weintrauben
- 1 große Orange
- Ca. 500-750 ml Wasser

Alles für ca. 40-60 s mixen - fertig!

Smoothie mit Fenchel und Feldsalat

Zutaten:

- 1 große Handvoll Feldsalat
- 1 mittelgroßer Fenchel
- 1/2 Birne
- 1 Orange
- 1/2 Zitrone
- Wasser nach Bedarf

Alles zusammenmixen – fertig!

Ein Smoothie der etwas anderen Art

Zutaten:

- 4-5 EL geschälte Hanfsamen
- 3 EL Kokosmus
- 1 Orange
- 1 Zitrone

Das kann schnell Hunger bekämpfen.

Rezept für eine schnelle Sättigung

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Orange
- 2-3 rohe Bioeier
- 3 Esslöffel Kokosmus

Alles im Mixer 30-40 Sekunden lang verquirlen und dann genießen.

Leckerer Smoothie- Rezept

Zutaten:

- 4 große Grünkohlblätter
- 4 mittelgroße Mangoldblätter
- 1 kleiner oder ½ großer Apfel
- 1 kleine oder ½ große Birne
- 1 mittelgroße reife Banane
- 1 Orange

Alles zusammenmixen - fertig!

Smoothie mit Mangoldblättern und Ananas

Zutaten:

- Ca. 6 große Mangoldblätter
- ½ Ananas
- 1 Birne
- 1 Banane
- Ca. ½ l Wasser

Erdbeer-Banane Smoothie mit Mandelmilch

Zutaten für 3 Personen:

- 400 ml Mandelmilch
- 1 große Banane
- 10 Stück gefrorene Erdbeeren
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Mandelsplitter für die Deko

Zubereitung:

1. Die gefrorenen Erdbeeren etwas antauen und gemeinsam mit der geschnittenen Banane in den Mixer geben.
2. Mandelmus und Mandelmilch hinzugeben und den Mixer seine Arbeit verrichten lassen.
3. Fertig ist der Erbeer-Banane Smoothie, Paleo Style.

Rezept von paleo360.de

Nachtisch

Kokosnusspudding

Eine Nachspeise ohne Mehl - Zubereitungszeit 15 Minuten

Du brauchst:

250 ml Kokosmilch, 5 Eier, 50 ml Ahornsirup, 100g Kokosraspeln, 2 Dosen Kokosmilch

Bevor du überhaupt beginnst, stelle die 2 Dosen Kokosmilch mit der Öffnung nach oben mindestens 3-4 Stunden in den Kühlschrank.

Nimm 250 ml Kokosmilch, die du mit 5 Eiern und 50 ml Ahornsirup mit dem Mixer in einer Schüssel vermengst. Danach hebst du 100g geriebene Kokosraspeln unter. Den Backofen

auf 160 Grad vorheizen und den Teig in eine Backform mit ca. 20 cm große Backform füllen. Alternativ kannst du auch eine Auflaufform nutzen, da - und jetzt bitte aufgepasst! - deine gewählte Form in eine mit heißem Wasser gefüllte größere Form gestellt wird. Diese beiden Back- oder Auflaufformen dann auf die unterste Schiene in den Backofen stellen und ca. 50 Minuten "trocknen" lassen. Danach mit einem Zahnstocher oder Messer in den Teig stechen. Es sollte kein Teig mehr kleben bleiben.

Kurz bevor du Ihre Nachspeise servierst, nimmst du die Dosen Kokosmilch aus dem Kühlschrank und schöpfen die oben liegende Kokoscreme (Die Milch hat sich durch die Kälte in Wasser und Creme getrennt) ab und schlägst diese im Mixer sehr schaumig/cremig. Je kälter die Creme bleibt, desto schaumiger ist sie! Gib die Sahne über den noch lauwarmen Pudding.

Bestreue diesen z.B. mit Granatapfel Früchten oder saisonalem, sehr kleingeschnittenem Obst.

Stell für die etwas "Süßeren" unter euch noch etwas Ahornsirup bereit.

Bananenmuffins ohne Getreide

Zutaten für 8 Stück:

- 2 reife Bananen; diese zerdrücken oder pürieren
- 200g Mandelmehl
- 1 ausgekrazte Vanilleschote
- 2EL Kokosöl
- 1TL Zimt, nach Belieben auch etwas mehr
- 1EL Honig oder Ahornsirup, nach Belieben auch ein wenig mehr
- 3 Eier
- 1 Handvoll Wallnüsse, gehackt

Das Eiweiß vom Eigelb trennen und zu Eischnee schlagen. Alle anderen Zutaten gut miteinander vermischen. Zum Schluß den Eischnee unterheben.

Ca. 30-35 Minuten bei Umluft 180°C backen.

Schokoladenkuchen ohne Mehl und Zucker

Zutaten:

- 3 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen
- 80ml Öl (am Besten Kokos- oder Rapsöl, da diese hitzebeständig sind und nicht in Transfettsäuren umgewandelt werden, wie z.B. Olivenöl)
- 120ml Ahornsirup
- 180g gemahlene Mandeln
- 60g Kakaopulver
- Schale einer ganzen geriebenen Orange und deren Saft

Eigelb, Öl und Sirup vermischen. Danach Mandelmehl, Kakaopulver, Orangenschale und Orangensaft dazugeben und gut vermengen. Eischnee steif schlagen und unter den Teig heben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und ca. 50-60 Minuten bei 180 Grad im Umluftherd backen.

Pudding

Eine weiche Avocado, eine reife Banane, kleingehackte Nüsse (z. B. Cashews oder Mandeln) und etwas Kakaopulver (100% Kakao) pürieren und schon ist alles fertig.

Wer mag, kann auch noch einen Schuss Kokosmilch hinzugeben.

Und wer größeren Hunger hat, gibt einfach mehr von den Zutaten ins Gefäß.