



PETE EVANS

**DIE PALEO
KÜCHE**



NATÜRLICH
FIT UND
SCHLANK

Gesund genießen
mit über 100 Rezepten aus der Steinzeitküche



INHALT

vi

Vorwort

1

Einleitung

10

FRÜHSTÜCK

40

**BEILAGEN &
KLEINE GERICHTE**

74

**FISCH &
MEERESFRÜCHTE**

110

GEFLÜGEL

136

FLEISCH

162

DESSERTS

190

GETRÄNKE

202

Grundrezepte

212

Dank &
Bezugsquellen

213

Register



Vorwort

Es tut sich etwas in der Welt der Profiköche. Täglich wird mehr Menschen klar, dass die Qualität dessen, was wir essen und trinken, direkten Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Ausgeglichenheit, unser Glück und unser allgemeines Wohlbefinden hat. Einige kleine Veränderungen unserer Essgewohnheiten, etwas mehr Aufmerksamkeit bei der Auswahl unserer Lebensmittel, und schon bemerken wir große Verbesserungen in unserem Befinden. Bewusstes Essen hilft vielen Menschen, ihre Gesundheit zurückzugewinnen. Auch mir hat es geholfen, eine als unheilbar geltende Autoimmunerkrankung zu überstehen – und das führe ich zum größten Teil auf meine veränderte Ernährung zurück.

Wenn es um Essen geht, das gesund und glücklich macht, ist wohl kaum ein Koch so leidenschaftlich dabei wie Pete Evans. Dieses Buch macht endlich Schluss mit dem Vorurteil, dass gesundes Essen nicht gleichzeitig auch köstlich sein kann. Die Gerichte aus Petes Küche stecken voller Lust, Leidenschaft und Liebe. Wir müssen einen hohen Preis dafür zahlen, dass wir uns in der Vergangenheit mehr und mehr von den gesunden Lebensmitteln entfernt haben: Wir werden zwar alt, bleiben aber nicht unbedingt gesund. Und selbst wenn die Ernährung vielleicht nur ein kleines Puzzleteil in der wachsenden Gesundheitskrise ist, so ist es doch eines, das wir selbst kontrollieren können. Petes unwiderstehliche Gerichte wie Mutters Hamburger oder Geröstetes Wintergemüse sind lecker und tun gut. Er präsentiert Rezepte, die vertraut und neuartig zugleich sind, und räumt dabei auch gleich radikal mit veralteten Vorstellungen über gesundes Essen auf.

Viele der Diät- und Gesundheitstrends der vergangenen 30 Jahre haben unserem Wohlbefinden mehr geschadet als genutzt. Der Schwerpunkt lag dabei auf Kalorienbeschränkung und industriellen Low-Fat-Produkten. Man verteufelte gesättigte Fettsäuren – inzwischen herrscht weitgehend Klarheit darüber, dass sie nicht die Wurzel unserer ernährungsbedingten Probleme sind – und propagierte eine Lebensmittelpyramide, die entzündungsfördernde Nahrungsmittel wie Vollkornprodukte als Säule unserer Ernährung ansah. In der Zwischenzeit konnte die Paleo-Bewegung in aller Ruhe wachsen. Und mit dieser Ernährungsweise haben viele Menschen – darunter auch ich – erstaunliche Veränderungen in ihrem Körper und große Verbesserungen in ihrem Befinden festgestellt. Sie konnten Hindernisse meistern, die zuvor unüberwindlich schienen. Petes Buch zeigt, dass die Paleoküche für jeden ein Weg mit Richtlinien, aber ohne Regeln ist, auf dem Lebensmittel, Geschmack und Wohlbefinden mit jedem Bissen gefeiert werden.

Seamus Mullen
Küchenchef und Inhaber, Tertulia und El Colmado



Aus Jamaika kommt die Jerk-Marinade, die hervorragend zu Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten und sogar Eiern passt. Es gibt die unterschiedlichsten Jerk-Mischungen, aber alle enthalten Piment und Chili sowie andere Kräuter und Gewürze. Nach Geschmack und Verfügbarkeit sind das Gewürznelken, Zimt, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Muskatnuss, Thymian, Salz und Pfeffer. Ich bereite dieses Gericht am liebsten mit Hähnchenkeulen zu, weil sie wegen des höheren Fettgehalts saftiger und aromatischer bleiben als Hähnchenbrust. Aber natürlich können Sie auch ein ganzes Hähnchen oder eine Ente mit der Marinade einreiben und dann im Backofen braten – ein echtes Highlight!

JERK-HÄHNCHENKEULEN MIT PAPAYA-MANGO-SALSA

FÜR 4 PERSONEN

Für die Hähnchenkeulen

1 rote Zwiebel, gewürfelt
3 Frühlingszwiebeln, gehackt
6 Knoblauchzehen, zerdrückt
4 Habanero-Chilischoten, entkernt
60 ml frisch gepresster Limettensaft
3 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce) oder *coconut aminos* (aus dem Internet, s. S. 212)
3 EL Kokosöl, zerlassen
1 EL Weißweinessig
1 EL Bio-Honig (nach Belieben)
1 EL Thymianblättchen

1 EL geräuchertes Paprikapulver
2 TL gemahlener Piment
½ TL gemahlener Zimt
¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
Meersalz und schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1 kg Hähnchenkeulen, entbeint
Für die Papaya-Mango-Salsa
½ Papaya, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten
1 Mango, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten
½ rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 Jalapeño-Chilischote, entkernt und fein gehackt
1 rote Chilischote, entkernt und fein gehackt
3 EL frisch gepresster Limettensaft
2 EL gehacktes Koriandergrün, plus mehr zum Servieren
2 EL gehackte Minze, plus mehr zum Servieren
Limettenspalten zum Servieren

Für die Hähnchenkeulen Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Chilis, Limettensaft, Tamari, Kokosöl, Essig, nach Belieben Honig, Thymian, Paprikapulver, Piment, Zimt, Muskatnuss, 1½ TL Meersalz und 2 TL frisch gemahlener Pfeffer im Mixer glatt pürieren. Die Paste mit den Lorbeerblättern in eine große Schale füllen. Die Hähnchenkeulen hineinlegen und darin wenden. Danach abgedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für die Salsa Papaya, Mango, Zwiebel, Chilis, Limettensaft, Koriandergrün und Minze in eine Schüssel geben. Alles behutsam mischen und mit etwas Salz würzen.

Die Hähnchenkeulen wieder Raumtemperatur annehmen lassen. Währenddessen den Grill (Gas oder Holzkohle) auf mittlere bis hohe Temperatur anfeuern. Die Hähnchenkeulen aus der Marinade nehmen und 15 Minuten grillen, bis sie durchgegart sind. Dabei mehrmals wenden und mit Marinade bestreichen. Vom Grill nehmen, mit Alufolie abdecken und 5–10 Minuten ruhen lassen.

Die Hähnchenkeulen mit den Limettenspalten auf einer Platte anrichten. Mit Koriandergrün und Minzeblättern bestreuen und mit der Salsa servieren.

Käsekuchen durfte ich wegen meiner Laktoseintoleranz ja nie essen, aber diese laktosefreie Variante genieße ich dafür jetzt umso lieber! Cashewkerne sind ein ungewöhnlicher, aber ausgezeichneter Ersatz für Frischkäse – und wesentlich schmackhafter. Die Beeren bilden einen angenehmen Kontrast zum cremigen Cashew-Käse. Anstelle der Cashews können Sie auch Macadamianüsse verwenden. Allerdings müssen Sie dann beim Pürieren etwas mehr Wasser dazugeben, sonst wird die Masse nicht cremig genug.

CHEESECAKE MIT BEEREN

FÜR 6–8 PERSONEN

Für die Streusel

160g Mandeln, eingeweicht
(s. S. 209)

90g Kokosraspel

Mark von 1 Vanilleschote

Meersalz

6 Medjool-Datteln, entsteint

Für den Cheesecake

450g Cashewkerne, 4–6 Stunden
eingeweicht, dann in einem Sieb
abgespült und abgetropft

125ml frisch gepresster
Limettensaft

300g Bio-Honig

Mark von 1 Vanilleschote

250g Kokosöl

500g gemischte Beeren
(frisch oder TK, z. B. Himbeeren,
Heidelbeeren und Brombeeren)

Für das Beerengelee

60g gemischte Beeren (frisch oder TK)

120g Bio-Honig

Saft von ½ Zitrone

1 TL Gelatinepulver

Zum Servieren

geschlagene Kokossahne (s. S. 210)

frische Beeren

kleine Minzeblätter (nach Belieben)

Für die Streusel die Mandeln mit Kokosraspeln, Vanillemark und 1 Prise Meersalz im Mixer fein zerkleinern. Die Datteln zufügen und in Intervallen weitermixen, bis die Mischung gerade eben bindet. (Nicht zu lange mixen, sonst wird die Masse schmierig.) Die Streusel in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Für den Cheesecake die Cashews mit Limettensaft, Honig, Vanillemark und 1 TL Meersalz im Mixer glatt pürieren. Das Kokosöl zugeben und untermixen. Die Beeren zufügen und in wenigen kurzen Intervallen untermischen.

Die Streusel in sechs bis acht kleine Gläser verteilen. Die Cheesecake-Masse daraufgeben und die Gläser 2–3 Stunden kühl stellen, bis die Masse fest ist.

Inzwischen für das Beerengelee die Beeren mit Honig, Zitronensaft und 250ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen, die Beeren wegwerfen. In ein Schälchen 2 EL Wasser geben, die Gelatine daraufstreuen und 2 Minuten quellen lassen. Die Gelatine dann in der heißen Beerenflüssigkeit auflösen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen. Danach gleichmäßig auf den Cheesecakes verteilen. Die Gläser nochmals 1½ Stunden kühlen, bis das Gelee gestockt ist.

Zum Servieren den Cheesecake jeweils mit einem Klecks geschlagener Kokossahne, einigen Beeren und nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren.



Back to the roots – die ursprünglichste Art, abzunehmen

Essen mit Genuss und ohne zu hungern, Gewicht reduzieren und sich ausgeglichen und voller Energie fühlen – dank Paleo! Die Paleo-Ernährung basiert auf unverarbeiteten Lebensmitteln und bietet leckere und schnelle Gerichte aus ballaststoffreichem Gemüse, aus Nüssen, Kräutern, Fleisch und Fisch.

Wie köstlich kreative Steinzeitküche sein kann, zeigt Profikoch Pete Evans anhand von über 100 Rezepten, die garantiert für Abwechslung auf dem Teller sorgen: vom Salat aus Wurzelgemüse über gegrillten Wildlachs mit Artischocken-Salsa und Vietnamesische Hähnchenflügel bis hin zum Cheesecake mit Beeren als Dessert.

Ideal auch für alle, die sich gluten- oder laktosefrei ernähren möchten, ohne auf Genuss zu verzichten.



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

19,95 € [D] 20,60 € [A]

ISBN 978-3-8310-2777-4



9 783831 027774