

Ein Menü für mehr Energie

Lachs-Zucchini-Röllchen

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 g geräucherter Lachs
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2–3 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) ■ 2 TL Honig
- 2 TL Senf ■ 2 EL Limettensaft
- Salz ■ Pfeffer ■ 2–3 Zucchini
- 1 EL Olivenöl ■ 1/2 Bund Schnittlauch

1. Den Lachs in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln vorbereiten und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln.
2. Dann Fisch, Zwiebeln und Äpfel mischen. Mit Honig, Senf, dem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Masse 10 Min. ziehen lassen.
3. Zucchini waschen und längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Diese im Öl kurz von beiden Seiten anbraten. Salzen, pfeffern, aus der Pfanne nehmen.
4. Je 1 EL Lachs-Apfel-Masse auf einen Zucchinistreifen geben. Dann aufrollen und aufrecht stellen. Mit Schnittlauchhalmen umwickeln.
5. Tipp: Schnittlauch vorher blanchieren, dann geht das Umwickeln leichter.

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min. Pro Portion 275 kcal, 1155 kJ, 33 g E, 9 g F, 13 g KH, 1 BE



STEINZEIT-KÜCHE ODER PALEO:

Nico Richter kocht nur mit natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln – mit Fleisch, Fisch, Eiern, Gemüse, Obst und natürlichen Fetten. Tabu sind verarbeitete Industrieprodukte, Getreide, Zucker, Hülsenfrüchte, verarbeitete Milchprodukte



Hauptgericht

Bohnen mit Birnen und Speck

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 EL Salz ■ 500 g grüne Bohnen
- 2 Birnen ■ 2 EL Olivenöl
- 200 g Speck (Bacon) ■ 2 TL Senf
- Salz ■ schwarzer Pfeffer

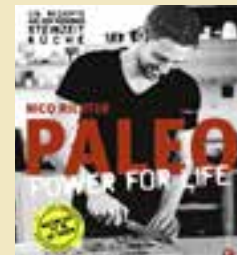
1. Einen Liter Wasser aufkochen, etwas Salz zufügen.
2. Bohnen waschen, Enden abschneiden, ins Wasser geben, 8–10 Min. bei mittlerer Temperatur bissfest garen. Wasser abgießen, Bohnen kalt abschrecken. Beiseite stellen.

3. Birnen waschen, schälen, vierteln, entkernen. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden.
4. Das Olivenöl erhitzen. Den Speck würfeln und im Öl andünsten. Dann die Birnenscheiben und die Bohnen zugeben und alles zusammen kurz erhitzen. Zum Schluss mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min. Pro Portion 535 kcal, 2247 kJ, 19 g E, 39 g F, 26 g KH

BUCH-TIPP

PALEO – POWER FOR LIFE: Wenn Sie erstmal keine Industrieprodukte mehr auf den Tisch bringen möchten, sind Sie mit dieser Art der Ernährung gut bedient. Und damit das auch reibungslos klappt, hat Nico Richter einen Speiseplan für 30 Tage zusammengestellt. Dazu gibt's natürlich auch Rezepte und viele Tipps. Schöne Fotos zeigen zudem, wie lecker Paleo sein kann. **Christian Verlag, 224 Seiten, 29,99 €**



Frucht-Gazpacho

Zutaten für 4 Portionen:

- 150 g Himbeeren ■ 150 g Honigmelone
- 3 Kiwis ■ 2 EL Honig
- 100 ml Mineralwasser
- Saft von 1 Limette

1. Himbeeren evtl. auftauen. Melone schälen, in Stücke schneiden. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden. Vier Scheiben als Deko beiseite legen.
2. Himbeeren und Honig pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Püree mit Mineralwasser mischen.
3. Kiwi mit Limettensaft pürieren und beiseite stellen. Die Melone pürieren.

4. Kiwipüree in Gläser geben, Melonenpüree darauf, dann das Himbeerpüree. Mit Kiwischeiben dekorieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min. Pro Portion 95 kcal, 300 kJ, 2 g E, 1 g F, 19 g KH, 1,5 BE

EXTRA-TIPP

PFANNKUCHEN OHNE MEHL: Das ist möglich, probieren Sie es. Zerlassen Sie zuerst 2 EL Kokosöl bei milder Hitze. Geben Sie es dann mit 70 g gemahlene Mandeln, 6 Eiern, 6 EL Apfelmus und 1 TL Zimt in die Küchenmaschine oder den Mixer. Gut vermengen, dann in etwas Butterschmalz dünne Pfannkuchen ausbacken.

Dessert



Vorspeise

