

Irena Macri

Das Paleo-Kochbuch

Leseprobe

[Das Paleo-Kochbuch](#)

von [Irena Macri](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b21319>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Gebratener Rosenkohl mit Balsamicodressing

FÜR 4 PERSONEN

500 g Rosenkohl, halbiert
150 g Südtiroler Speck oder
Rohschinken, in Streifen geschnitten
1-2 EL Macadamia- oder Kokosöl
2 EL Olivenöl extra vergine
1 EL Crema di Balsamico
oder Vincotto
1/2 TL scharfer Senf
Saft von 1/2 Limette
1/2 TL geriebener Knoblauch
1 TL Meersalz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
10 Kirschtomaten, halbiert
oder geviertelt

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rosenkohl und Speck im Macadamia- oder Kokosöl wenden. Auf einem Backblech verteilen und im Ofen 30 Minuten knusprig braun braten; nach der Hälfte der Zeit wenden.

Olivenöl, Balsamico, Senf, Limettensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer gründlich verquirlen. Rosenkohl, Speck und Tomaten in eine Salatschüssel geben und das Dressing untermischen.

Südtiroler Speck ist ein mild geräucherter Rohschinken; ersatzweise können Sie hier auch den fetteren Frühstücksspeck (Bacon) verwenden. Vincotto ist ein natursüßer, zu sirupartiger Konsistenz eingekochter Traubenmost, geschmacklich ähnlich wie Crema di Balsamico, aber weniger sauer. Ersatzweise können Sie auch etwas herkömmlichen Balsamicoessig mit ein wenig Honig vermischen.



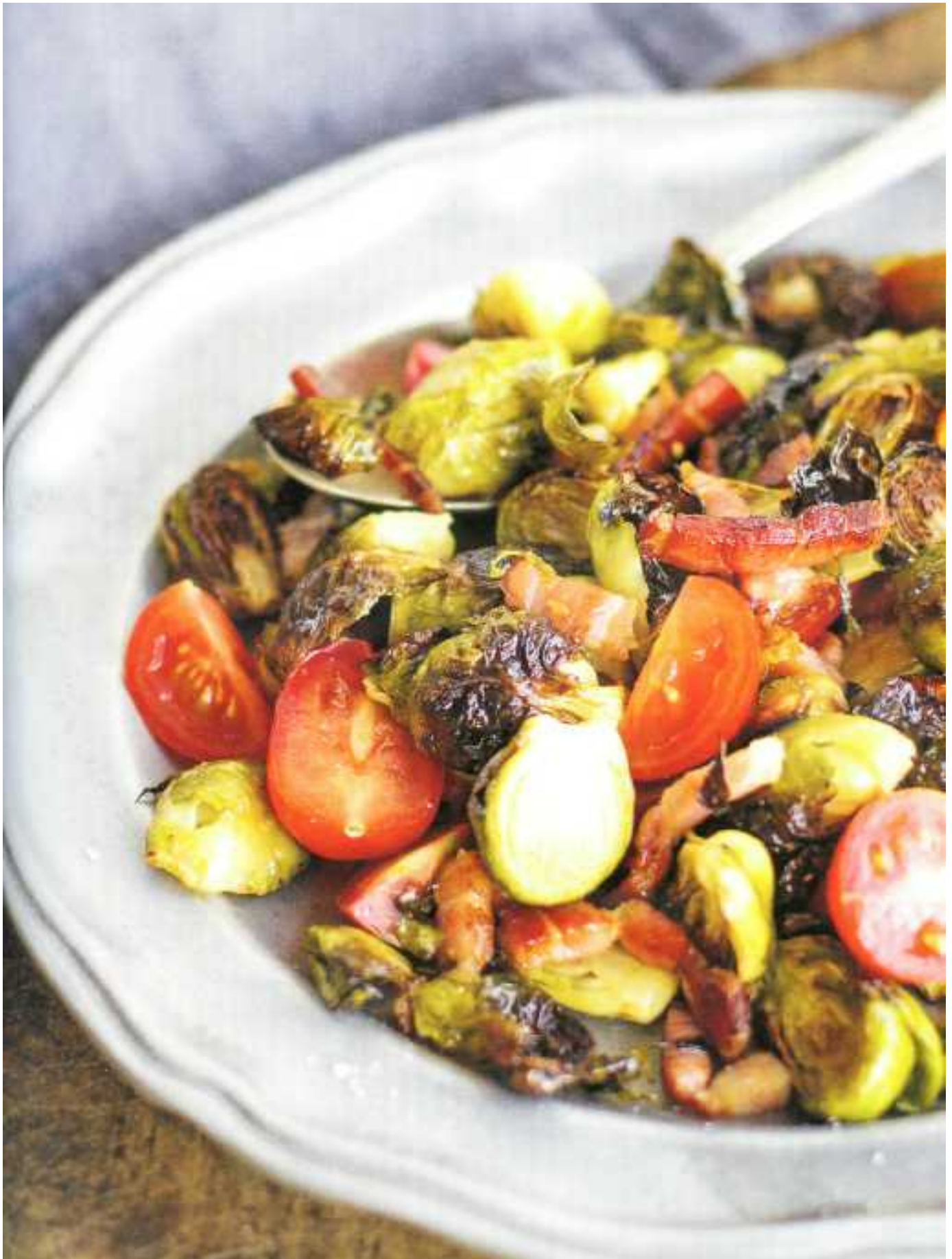
Rosenkohl mit Cranberrys

FÜR 2 PERSONEN

2 EL Macadamiaöl oder Ghee
1 mittelgroße Zwiebel,
in feine Scheiben geschnitten
15-20 Rosenkohlröschen
2 Knoblauchzehen, fein
gewürfelt
2/3 TL Salz
1 TL Ghee oder Butter
Pfeffer aus der Mühle
1 TL Balsamicoessig
30 g getrocknete Cranberrys

Das Öl oder Ghee in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten.

Inzwischen vom Rosenkohl die Strünke großzügig wegschneiden; die Röschen längs halbieren, dann quer in feine Scheiben schneiden. Den Rosenkohl zusammen mit Knoblauch, Salz und Ghee oder Butter zur Zwiebel geben. Unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten braten. Eine kräftige Prise Pfeffer, Balsamico und Cranberrys untermischen. Alles zusammen unter häufigem Rühren noch 2-3 Minuten garen.



Leseprobe von I. Macri, „Das Paleo-Kochbuch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Knoblauchmarmelade

ERGIBT ETWA 375 ML

200 g ungeschälte Knoblauchzehen
Olivenöl extra vergine
zum Beträufeln
1 mittelgroße Zwiebel,
in Scheiben geschnitten
10 sonnengetrocknete Tomaten,
in Streifen geschnitten
3 EL Macadamiaöl oder Ghee
4 EL Kokosblütensirup
oder Naturhonig
abgeriebene Schale und Saft
von 1/2 unbehandelten Zitrone
2 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
1/2 TL gemahlener Koriander
250 ml Gemüsebrühe
1 TL Chiliflocken

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Knoblauchzehen auf einem Backblech verteilen, gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln und etwa 30 Minuten im Ofen backen.

Inzwischen die Zwiebel- und Tomatenstreifen in einem mittelgroßen Topf im Macadamiaöl oder Ghee etwa 7 Minuten weich dünsten.

Die Knoblauchzehen, sobald sie weich sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Sobald man sich an ihnen nicht mehr die Finger verbrennt, die unteren Enden abschneiden und die Zehen so schälen, dass sie nicht zerfallen. Die Knoblauchzehen zur Zwiebel-Tomaten-Mischung geben; Kokosblütensirup oder Honig, Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer, Koriander, Gemüsebrühe und Chiliflocken hinzufügen. Alles einmal aufkochen und anschließend auf kleiner Stufe 1 Stunde köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren.

Die zuletzt eingedickte und karamellierte Masse vom Herd nehmen. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen. In sterilisierte Schraubgläser füllen, die Oberfläche jeweils mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und die Gläser verschließen. Im Kühlschrank ist die Marmelade bis zu 2 Monate haltbar.

Köstlich als Beigabe zu Fleisch oder Fisch vom Grill sowie zu Eiern. Das süße und zugleich feine Knoblaucharoma macht sich aber ebenso vorzüglich als Würze in Eintöpfen und Saucen. Mit gebackenen Zwiebeln oder Lauchstangen gelingt eine ähnlich leckere Marmelade.



Leseprobe von I. Macri, „Das Paleo-Kochbuch“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Irena Macri

[Das Paleo-Kochbuch](#)

Über 110 Rezepte für Power und
Gesundheit

224 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de