

# Irena Macri

## Das Paleo-Kochbuch

Leseprobe

[Das Paleo-Kochbuch](#)

von [Irena Macri](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b21319>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.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.



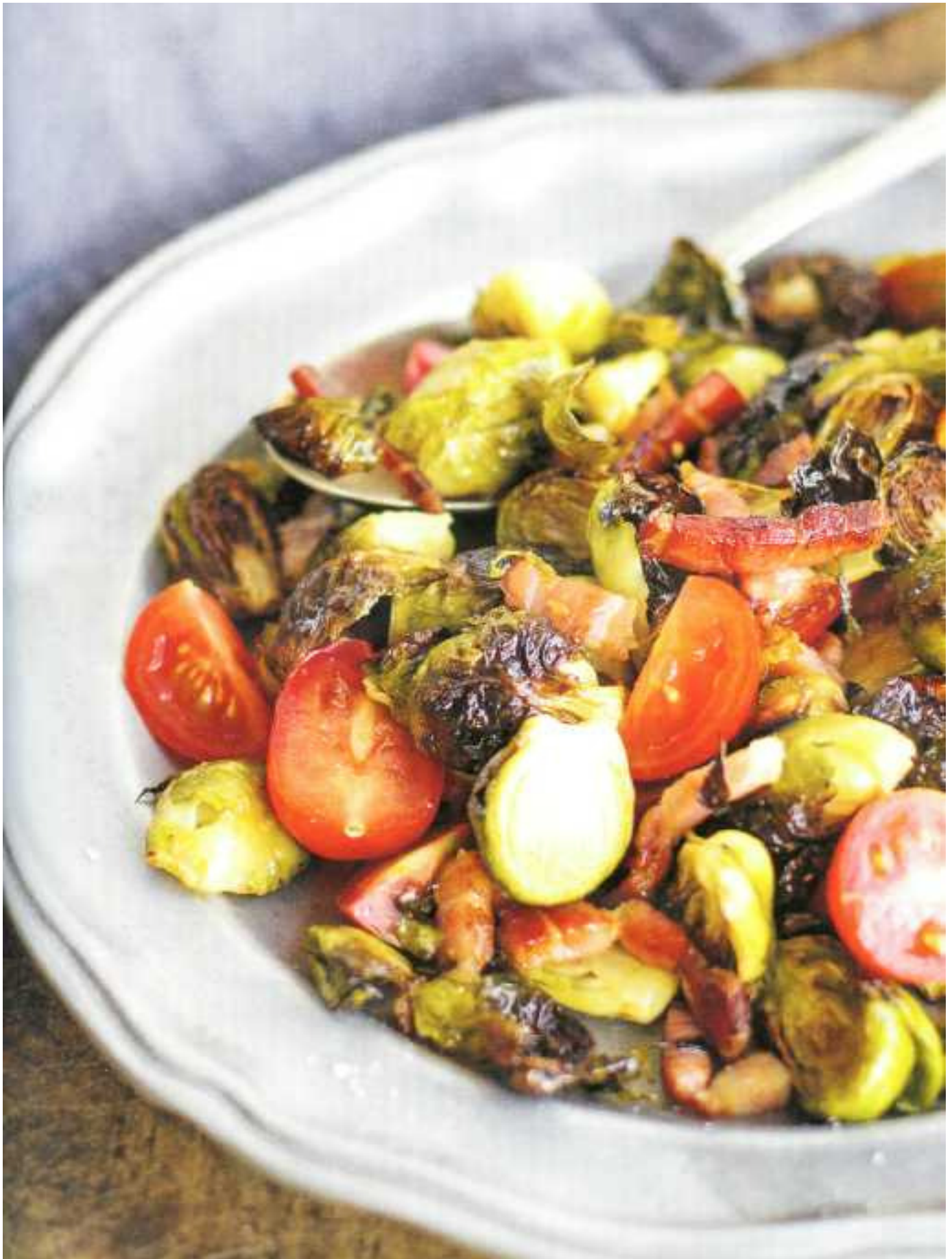
# Rosenkohl mit Cranberrys

## 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 gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)