

Danielle Walker

Paläo-Küche für jeden Tag

Leseprobe

[Paläo-Küche für jeden Tag](#)

von [Danielle Walker](#)

Herausgeber: Riva Verlag



<http://www.unimedica.de/b21320>

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

<http://www.unimedica.de>



Ergibt: 6 bis 8 Portionen
Vorbereitungszeit: 1 Stunde
Garzeit: 8 bis 10 Minuten

Ich liebe dieses Gericht, weil sich die gesamte Mahlzeit auf einem einzigen Spieß befindet. Das marinierte Rindfleisch zerfällt förmlich im Mund, und während es mariniert, haben Sie freie Zeit, da die Beilage zusammen mit dem Fleisch gegrillt wird.

Ananas-Rindfleisch-Spieße

1/4 Tasse Coconut Aminos*
1/3 Tasse ungesüßter Ananassaft
1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zu einer Paste zerrieben
1 EL kalt gepresstes Sesamöl
1 EL geschälter und geriebener frischer Ingwer
1/2 TL Meersalz
1/4 TL zerstoßener roter Pfeffer
900 g Lendensteak, pariert und in Würfel mit 3,5 cm Seitenlänge geschnitten
3 große grüne oder gelbe Zucchini, gewürfelt
2 rote Paprikaschoten, entkernt und in 2,5 cm lange Stücke geschnitten
1 große rote Zwiebel, in Würfel mit 2,5 cm Seitenlänge geschnitten
1 kleine Ananas, geschält, ohne Strunk und in Würfel mit 2,5 cm Seitenlänge geschnitten

1. 12 Holzspieße mindestens 1 Stunde in Wasser einweichen oder Metallspieße verwenden.
2. In einer kleinen Schale Coconut Aminos, Ananassaft, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Sesamöl, Ingwer, Salz und zerstoßenen roten Pfeffer verrühren.
3. Das Fleisch in eine große Auflaufform legen und die Hälfte der Marinade darüber gießen. Verrühren, abdecken und 45 Minuten in den Kühlschrank stellen (siehe »Besonderer Tipp«). Die andere Hälfte der Marinade für später aufheben.
4. Einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe vorheizen.
5. Das Fleisch abgießen und die Flüssigkeit wegschütten. Fleisch, Gemüse und Ananas auf die Spieße stecken.
6. Abgedeckt 8 bis 10 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden und mit der restlichen Marinade begießen.

Besonderer Tipp:

Da das Fleisch von grasgefütterten Rindern im Vergleich zu konventionellem Rindfleisch ohnehin mager ist, wirken die Enzyme des Ananassafts schnell im Muskelgewebe und Sie müssen das Fleisch nicht länger als 45 Minuten marinieren. Die Marinierzeit erhöht sich auf bis zu 4 Stunden, wenn Sie Fleisch aus konventioneller Tierhaltung verwenden.

** Im Rahmen der SCD Coconut Aminos weglassen und einen zusätzlichen 1/2 Teelöffel Meersalz verwenden.*



Ob Hähnchen, Fisch oder Rindfleisch: Diese vielseitige Trockenmarinade verleiht jedem Gericht ein ganz besonderes Aroma.

Ergibt: 11/2 Tassen

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Grill-Trockenmarinade

- 1/3 Tasse Kokoszucker
- 1/4 Tasse Paprikapulver
- 1/4 Tasse Chilipulver
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL grobes Meersalz
- 1 EL Senfmehl
- 2 TL getrockneter Oregano
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Cayennepfeffer

Alle Zutaten in einer kleinen Schale mischen. In einem luftdicht abgeschlossenen Gefäß ungekühlt bis zu 3 Monate haltbar.

Verwendung:

Grillhähnchen (Seite 184)

Rinderbraten vom Grill mit Wassermelonensalat (Seite 170)

Lachs vom Grill mit Pfirsich-Salsa (Seite 208)

Ergibt: ungefähr 1/2 Tasse

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Taco-Gewürz

- 2 1/2 EL Chilipulver
- 1 1/2 EL Meersalz
- 1 1/2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener getrockneter Oregano
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL gemahlene Koriandersamen
- 2 TL Paprikapulver
- 1 bis 3 TL Cayennepfeffer
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten in einer kleinen Schale mischen. In einer Dose ungekühlt bis zu 6 Monate haltbar.

Besonderer Tipp:

Ich verwende lediglich 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer und füge dem fertigen Gericht dann später weiteren Cayennepfeffer hinzu, nachdem ich meinem Sohn Asher seine Portion serviert habe.

Verwendung:

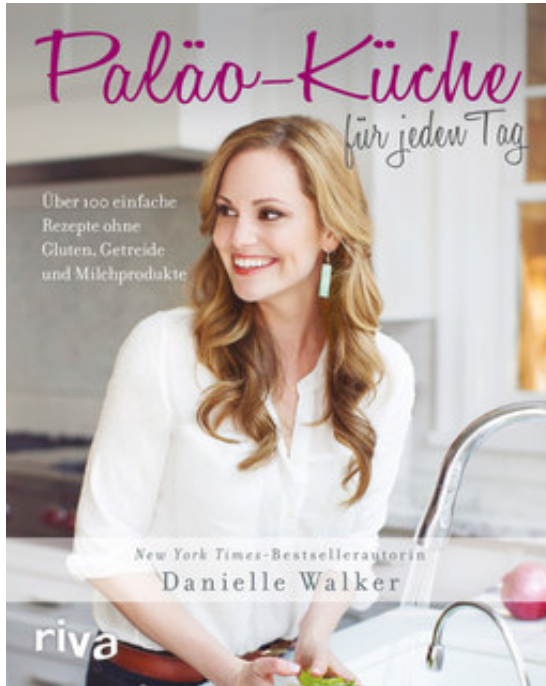
Tacos mit Rindfleischfüllung (Seite 146)

Mexikanische Hühnersuppe (Seite 88)

Omelett nach Art der Südweststaaten (Seite 50)



Leseprobe von D. Walker, „Palão-Küche für jeden Tag“
Herausgeber: Riva Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Danielle Walker

[Paläo-Küche für jeden Tag](#)

Über 100 einfache Rezepte ohne Gluten,
Getreide und Milchprodukte

366 Seiten, geb.
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de