



Rezepte – Woche 1

Schnelle Paleo Pfanne

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 15 Min.

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Fett (Ghee oder Kokosöl)
- 400 – 600 g Fleisch nach Wahl, vorgebraten (oder Garnelen)
- 600 g Gemüse, gedünstet oder frisch
- Salz, Pfeffer, Gewürze
- 2 Eier (optional)

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann den Knoblauch abziehen und pressen. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, dann das Fett darin schmelzen lassen und die Zwiebelwürfel sowie den gepressten Knoblauch darin unter Rühren glasig werden lassen. Anschließend die Gewürze hinzugeben.

Fleisch und Gemüse hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren etwa 5 Minuten braten. Wird frisches Gemüse verwendet, das Ganze etwas länger braten. Wer mag, kann kurz vor Schluss noch die beiden verquirlten Eier in die Pfanne geben und ohne Umrühren fest werden lassen (stocken).

TIPP

Die „schnelle Paleo-Pfanne“ ist eigentlich kein „richtiges“ Rezept, dafür eine praktische Grundlage, mit der man aus der Proteinkomponente und etwas Gemüse schnell eine leckere Mahlzeit zubereitet.

Beliebte Kombinationen

- Rinderhackfleisch, Süßkartoffel-Rösti, gedünstete Paprikaschoten und Chilipulver
- Hähnchenfilet, gedünsteter Brokkoli und Paprikaschote und asiatische Orangen-Sauce
- Schweinehackfleisch, gedünsteter Weißkohl, Apfelscheiben, Senf und Paprikapulver
- Lammhackfleisch, Champignons, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Ingwer und Pflaumen-Koriander-Dip