

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler



Willkommen in der Steinzeit-Küche – also Strom aus und Lagerfeuer an? Einkaufswagen weg und her mit Jagdgewähr und Flechtkorb? Raus aus der Kochschürze und rein in den Lendenschurz?

Ja, okay ... auf solche Gedanken könnte man kommen, wenn man an die Paleo-Küche denkt. Aber wenn wir mal ehrlich sind, ist das Wort "Steinzeiter Ernährung" dann irgendwie doch kein Grund, sich zu kleiden wie Fred Feuerstein und "Jabadabadoo" rufend durch die Küche zu rennen, oder?

Da klingt es doch nach einer sinnvoller Idee, sich stattdessen auf die Lebensmittel zu besinnen, die schon unsere Vorfahren zu schätzen wussten und die eigene Ernährungsweise sowie unsere industriellen Lebensmittel mal ein wenig zu hinterfragen ...

Paleo – was ist das eigentlich genau?

Die Paleo-Ernährung ist allgemein auch als "Steinzeitdiät" bekannt. Der Begriff "Paleo" steht dabei als Kurzform für die Zeit des Paläolithikums, also die Altsteinzeit.

Die Idee dahinter: Die meisten Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten, aber auch die steigende Anzahl einiger Krankheiten wie Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben sich erst im Laufe der letzten Jahrzehnte entwickelt und sind auf die moderne Ernährungsweise, basierend auf industriell hochverarbeiteten Lebensmitteln und reichlich Zucker,

zurückzuführen. Unser Körper hat sich daran evolutionär bisher allerdings nicht anpassen können, sondern ist genetisch noch auf die Ernährung der letzten 2,5 Millionen Jahre gepolt.

Der Plan: Den negativen Auswirkungen der modernen, westlichen Ernährung vorbeugen. Die Paleo-Ernährung orientiert sich dazu im Rahmen der heute verfügbaren Lebensmittel an dem, was schon die Jäger und Sammler vor ca. 2,5 Millionen Jahren gegessen haben und setzt so den Fokus auf hohe Lebensmittelqualität und Nachhaltigkeit. So soll es dem eigenen Körper erleichtert werden, gesund, fit und agil zu bleiben.

Paleo-Lebensmittel – was ist erlaubt, was nicht?

Dos: Die Basis der Paleo-Ernährung bilden **Gemüse und Obst** aller Art, das reichlich Ballaststoffe liefert, gepaart mit **Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten** sowie **Eiern** als wertvolle Proteinquellen. Dabei wird auch auf eine möglichst "natürliche" Haltung und Fütterung der Tiere Wert gelegt. Hinzu kommen verschiedene **Fette** vor allem pflanzliche, zum Beispiel in Form von Avocado, Kokos- und Olivenöl. Besonders wichtig: alle Lebensmittel sollten möglichst unverarbeitet verwendet und so natürlich wie möglich verzehrt werden.

Don'ts: Vermieden werden sollten hingegen alle Lebensmittel, die nicht mehr in natürlicher Form vorliegen oder uns erst dank Viehzucht und Ackerbau zur Verfügung stehen. Außerdem alle Produkte, die industriell hoch verarbeitet sind und zahlreiche Zusatzstoffe enthalten, die dem Körper keinen Mehrwert bieten. Auf der Paleo-Streichliste stehen also **Zucker, Getreide- und Milchprodukte, Hülsenfrüchte, stark verarbeitete Fette und künstlich hergestellte Zusatzstoffe**.

Aber auch ohne die zuletzt genannten Lebensmittel kannst du mit den richtigen, etwas angepassten Rezepten köstliche Gerichte zaubern - vom morgendlichen Frühstück, über herzhaftes Hauptessen und Beilagen, bis hin zu Kuchen und Snacks aller Art:

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Paleo-Frühstück

Kokos-Mandel-Porridge

Morgenmuffel? Mit einem cremigen Porridge aus Mandeln, Leinsamen und Kokosmilch erweckst du morgens auch die verschlafensten Lebensgeister neu und schüttelst sie mit warmen Zimt-Birnen und fruchtigem Granatapfel so richtig wach. [Zum Rezept](#)



[Porridge mit Kokos und Mandeln](#)

Frühstücks-Porridge mit Beeren

Dank süßen Bananen, Mandelmehl, Ingwer und Kokosmilch wartet dein Porridge heute vergebens auf die guten alten Haferflocken. Für alle Sammler gibt's noch eine Handvoll frische Beeren oben drauf und schon heißt es: ran ans Frühstück! [Zum Rezept](#)



[Paleo-Porridge mit Beeren](#)

Paleo Müsli-Happen

Keine Zeit, dich morgens an den Herd zu stellen und noch vor Arbeit oder der ersten Vorlesung ein Frühstück zu klöppeln? Dann back dir schon am Vortag knusprige Müslihäppchen. Im handlichen Snack-Format machen die sich auch 1A als schnelles Frühstück to go. [Zum Rezept](#)



[Paleo Müsli-Happen](#)

Obstsalat mit Walnüssen und Erdbeer-Vinaigrette

Nichts einfacher als Obstsalat – das wussten auch schon die Früchteliebhaber der Steinzeit. Damit der dazu noch lecker wird, werfen sich rote Beerenfrüchte, Pfirsich und Walnüsse richtig in Schale und baden in fruchtiger Erdbeer-Vinaigrette. [Zum Rezept](#)



[Obstsalat mit Walnüssen](#)

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Paleo-Hauptspeisen

Spinat-Kokos-Suppe

Spinat-Fans aufgepasst: Nach dem Start geht es an den Kokoschips vorbei, entlang am Topping aus Kresse und Chiliflocken, bis zur Ziel-Linie am gebratenen Blumenkohl. Also schnapp dir eure Suppenschüsseln ... An die Löffel, fertig, los! [Zum Rezept](#)



[Paleo Kokos-Spinat-Suppe](#)

Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto

Was deiner Blumenkohlsuppe bisher gefehlt hat? Der würzige Swirl aus selbstgemachtem Pesto. Frische Minze, knackige Haselnüsse und gutes Olivenöl – ein Klecks davon und deine Suppe ist schneller weggeköpft, als du „Suppenkasper“ sagen kannst. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto](#)

Salat-Bowl

Eine Schüssel voll Salat? Diese Bowl bietet noch viel mehr. Neben frischem Babyspinat dürfen sich auch knackiger Radicchio, Rote Bete, gebratene Möhren, salzige Röstkartoffeln im Mini-Format, Pekannüsse und saftige Steakstreifen darin breitmachen. [Zum Rezept](#)



[Paleo Salat-Bowl](#)

Hähnchen-Bruschetta

Brot ist raus, saftiges Hähnchen ist drin – bzw. eigentlich ist es viel mehr drunter. Denn die Basis für eine gute Bruschetta mit Tomaten, Basilikum, Pinienkernen, Olivenöl und dunklem Balsamico muss nicht immer das klassische Ciabatta sein. Hier kommt der Beweis: [Zum Rezept](#)



[Hähnchen-Bruschetta](#)

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Steak mit grünem Koriander-Pesto

Steinzeit heißt auch Fleischzeit – zur Zeit der Mammuts waren Veganer vermutlich eher selten gesehen. Wir belassen es heute mal beim klassischen Rind, medium gebraten und mit würzigem Koriander-Pesto macht das aber auch jeden Steakliebhaber glücklich. [Zum Rezept](#)



[Steak mit Koriander-Pesto](#)

Rinderfilet mit Rotwein-Vinaigrette

Wenn Fleisch, dann darf es auch das beste und zarteste Stück von allen sein. In zartem Rosa und in Begleitung von gebratenen Champignons mit Rotwein-Vinaigrette lässt das edle Filet auf dem Teller echten Genießern das Wasser im Munde zusammenlaufen. [Zum Rezept](#)



[Rinderfilet mit Rotwein-Vinaigrette](#)

Kürbis-Pizza mit Pfifferlingen

Der Herbst ruft nach Kürbis, aber dein Magen verlangt

unmissverständlich nach Pizza? Entscheide dich für beides. Als saftiger Pizzaboden belegt mit Pfifferlingen, Apfel und Haselnüssen ist so ein Hokkaido nämlich vor allem eines: echt lecker! [Zum Rezept](#)



[Kürbis-Pizza mit Pfifferlingen](#)

Paleo Pizza Parma mit Blumenkohlboden

„PPP“ ist bei Nico der Code für echten Fast Food Gaumenschmaus in der gesunden Variante: Die „Paleo Pizza Parma“ stillt dank Blumenkohlboden nämlich auch ohne Hefeteig den akuten Pizzahunger. Mit Rucola und Pinienkernen on top, kann die sich wirklich sehen lassen. [Zum Rezept](#)



[Paleo Pizza Parma](#) von Nico Richter © Christian Verlag/Silvio Knezevic

Blumenkohl-Couscous mit Mandeln

Paleo oder Low Carb? Bei diesem Couscous aus frischem

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Blumenkohl kommen beide Lager voll auf ihre Kosten. Koriander, Oliven, Mandeln, Chiliflocken und ein Spritzer Limette verleihen dem beliebten Gemüse den letzten Frischekick und einen Hauch Orient. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Couscous mit Mandeln](#)

Süßkartoffel-Burger

Foodies und Paleo-Anhänger sind sich sicher: Es wird der Tag kommen, an dem die Süßkartoffel den Burgerbun ablöst. Bei dir ist es heute schon so weit – statt Brioche rahmen zarte Scheiben der süßen Knolle den saftigen Patty, Tomate, Gurke, Zwiebeln und Salat gebührend ein. [Zum Rezept](#)



[Paleo-Süßkartoffel-Burger](#)

Paleo-Beilagen und -Snacks

Paleo-Brot mit Haselnüssen

Paleo und Brot, passt nicht zusammen? Falsch gedacht. Schon die erste Scheibe voller Samen, Kerne und knusprigen Nüssen beweist dir mit nur einem Bissen, dass ein kerniges Brot auch einige Jahrtausende nach der Steinzeit prima ohne Mehl auskommt. [Zum Rezept](#)



[Paleo Brot mit Haselnüssen](#)

Paleo-Mayonnaise mit Kokosöl

Mayo zum Eintunken? Etwas abgewandelt mit Oliven- und Kokosöl können diesen Dip-Klassiker auch Paleo-Fans guten Gewissens verputzen. Ob zu Fleisch oder Ofengemüse – eine cremige selbstgemachte Mayo macht sich einfach immer gut. [Zum Rezept](#)



[Mayonnaise mit Kokosöl](#)

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Süßkartoffel Chips

Lass die Tüte im Schrank und mach deine Chips einfach selbst. Mit nur 4 Zutaten werden deine Süßkartoffeln nach nur 30 Minuten im Ofen zu krossen Knabberscheiben. Der perfekte Snack für den nächsten Serienabend auf der Couch. [Zum Rezept](#)



[Süßkartoffel Chips](#)

Klassische Guacamole

Es wird Zeit für mehr Farbe im Dipschälchen! Da kommt die Guacamole ja gerade recht. Dank hellgrüner Avocado, lila Zwiebeln, roten Tomaten und dunkelgrünem Koriander wird's richtig schön bunt – da isst auch das Auge gerne mit. [Zum Rezept](#)



[Klassische Guacamole](#)

Lauwarmer Zucchini-Hähnchen-Salat mit Basilikum-Pesto

Wenn sich Zucchini und Hähnchen in der Küche treffen,

haben sie nur ein Ziel: Ihre eigene Salat-Party feiern. Dazu laden sie noch getrocknete Tomaten, Mandelblättchen und Basilikum mit in die Schüssel ein und schon ist das Partybuffet angerichtet. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Hähnchen-Salat](#)

Paleo-Kuchen und Süßes

Apfel-Walnuss-Kuchen

Gibt es eine bessere Kombi als Apfel und Walnüsse? Ja – Apfel, Walnüsse und Zimt! Und weil dem so ist, muss diesem genialen gGeschmackstrio natürlich auch ein ganzer Kuchen gewidmet werden. In dieser Variante mit Mandel- statt Weizenmehl. [Zum Rezept](#)



[Apfel-Walnuss-Kuchen](#)

Chia-Schoko-Tassenkuchen mit Mandelmus

Die Tasse immer nur mit Tee, Kaffee und Co. zu füllen ist

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

dir zu langweilig? Dann versuch's doch mal mit einem fluffigen Kuchlein aus Chia-Samen, Kakao und Mandelmus-Topping, das du nach dem Backen direkt aus deiner Lieblingstasse löffeln kannst. [Zum Rezept](#)



[Chia-Schoko-Tassenkuchen mit Mandelmus](#)

Tassen-Bananenbrot

Allein beim Gedanken an ein frisch gebackenes Bananenbrot kommt bei echten Banana-Freaks Euphorie auf. Wenn das dann noch mit Honig und Nüssen getoppt wird und in einer schicken Tasse daherkommt, gibt es erst recht kein Halten mehr. [Zum Rezept](#)



[Tassen-Bananenbrot](#)

Mandel Eis

Die perfekte Basis für selbstgemachtes Eis, wenn Milch und Sahne tabu sind: gefrorene Bananen, Mandelmilch und cremiges Mandelmus. Mit einem Schuss Ahornsirup,

Zimt und Vanille wird daraus im Food Processor ein köstlich kühles Paleo-Eis. [Zum Rezept](#)



[Mandel Eis](#)

Eisige Mango-Maracuja-Creme mit Cashewmus

Dass unsere Freundin Mango noch viel mehr kann als Smoothie und Obstsalat, beweist die gelbe Tropenfrucht mit diesem eisigen Dessert. Mit ein paar Maracujas wird's extra exotisch und Cashewmus sorgt für die besondere Cremigkeit. [Zum Rezept](#)



[Eisige Mango-Maracuja-Creme](#)

Apfel- & Bananenchips

Warum immer nur salzige Chips, wenn du auch süße haben kannst. Diese hier sind aus Apfel und Banane dazu noch ruckzuck selbstgemacht und mindestens genauso schnell vernascht. Zum Teilen oder ganz für dich allein – die gehen immer weg, bis zum allerletzten Apfelring! [Zum](#)

Steinzeit-Küche: 25 Paleo-Rezepte für Jäger und Sammler

Rezept



Apfel- und Bananenchips

Merken