

Eudald Carbonell, Cinta S. Bellmunt
& María Ángeles Torres

PALEO

Rezepte aus der echten Steinzeitküche

*h.f.*ullmann



WILDLACHSSPIESSE MIT FENCHEL

ZUTATEN

- 1 Filet (*Salmo Salzar*) vom Atlantischen Wildlachs
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- Olivenöl

ZUBEREITUNG MIT HEUTIGEN METHODEN

- Das Lachsfilet in Würfel schneiden; je größer die Würfel sind, desto saftiger bleiben sie. Salzen, pfeffern und beiseite stellen.
- Vom Fenchel die Stängel, den Wurzelansatz und die äußeren harten Blätter abschneiden. Die Fenchelknollen vierteln und den harten Kern keilförmig so herausschneiden, dass sich die Blätter nicht ablösen.
- Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
- Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Fenchel darin etwa 5 Minuten kochen, er sollte nicht zu weich werden.
- Den Fenchel abgießen und in eine ofenfeste Form legen. Mit Öl beträufeln und etwa 15 Minuten im Ofen garen.
- Abwechselnd jeweils ein Stück Lachs und ein Stück Fenchel auf Grillspieße stecken und leicht salzen.
- 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne oder auf einer Grillplatte erhitzen. Die Spieße darin unter mehrfachem Wenden bei niedriger Temperatur etwa 8 Minuten von allen Seiten braten. Am Ende der Garzeit die Temperatur kurz auf die höchste Stufe einstellen, damit Lachs und Fenchel schön bräunen, der Lachs sollte dabei aber nicht austrocknen.
- Die Lachsspieße mit ein paar Tropfen Öl beträufeln und auf einem Teller servieren.

Wussten Sie?

Fenchel wächst in allen Ländern des Mittelmeerraumes aufgrund der klimatischen Bedingungen wild. Man findet ihn in trockenen, steinigen Gebieten. Wegen seines anisartigen Geschmacks passt er besonders gut zu Fischgerichten.

ZUBEREITUNG WIE IN DER STEINZEIT

- Den Lachs in Würfel schneiden, den Fenchel wie oben beschrieben vierteln.
- Lachswürfel und Fenchelstücke jeweils abwechselnd auf einen dünnen Stock stecken.
- Ein Lagerfeuer, möglichst aus Eichenholz, anzünden und abwarten, bis es gut durchgeglüht ist. Die Spieße etwa 15 Minuten über dem Feuer grillen.
- Das Gericht vom Spieß essen.



PERLUHN MIT KNOBLAUCH

ZUTATEN

- 1 Perlhuhn (*Guttera pucherani*), küchenfertig
- 12 Blüten vom Rosenlauch (*Allium roseum*) oder Bärlauch (*Allium ursinum*)
- 2 Knoblauchknollen
- Schweineschmalz
- Olivenöl
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG MIT HEUTIGEN METHODEN

- Das Perlhuhn waschen, trockentupfen, innen und außen salzen und pfeffern. Mit den Lauchblüten füllen.
- Den Knoblauch vorbereiten: 1 Knolle ganz lassen, die andere in Zehen zerteilen (nicht schälen).
- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Das Perlhuhn mit Schweineschmalz einreiben und auf ein Backblech legen.
- Anschließend 40–50 Minuten im Ofen braten. Nach der Hälfte der Garzeit den Knoblauch dazugeben und das Perlhuhn mit etwas Öl bepinseln, damit es schön braun und nicht zu trocken wird.
- Das Perlhuhn zusammen mit den Knoblauchzehen auf einer Servierplatte anrichten.

ZUBEREITUNG WIE IN DER STEINZEIT

- Die Lauchblüten möglichst frisch pflücken.
- Das Perlhuhn waschen, trockentupfen und mit den Lauchblüten füllen.
- Ein Lagerfeuer anzünden, möglichst aus sehr trockenem Birkenholz (*Betula*), und abwarten, bis es gut durchgeglüht ist. Eine Kalksteinplatte hineinlegen und erhitzen.
- Das Perlhuhn auf der Steinplatte 40–50 Minuten braten, zwischendurch wenden.
- Das Perlhuhn anschließend aus der Hand essen.

Wussten Sie?

Das Fleisch vom Perlhuhn ist fettarm, reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Es hat einen kräftigeren Geschmack als Hühnerfleisch und ein feines Wildaroma. Das bei uns erhältliche Perlhuhnfleisch stammt aus Zuchtbetrieben.



RUCOLASALAT MIT WALDERDBEEREN

ZUTATEN

- 1 Bund Rucola
(*Eruca vesicaria*)
- 12 Walderdbeeren
(*Fragaria vesca*)
- Minze (*Mentha*)
- 24 Pinienkerne
(*Pinus pinea*)
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Olivenöl
- Wildblüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG MIT HEUTIGEN METHODEN

- Den Rucola in eine Salatschüssel geben.
- Die Erdbeeren hinzufügen und die Minzeblätter in kleine Stücke zerpfücken.
- Eine Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten, bis sie goldgelb werden. Da die Kerne dabei etwas Öl abgeben, muss keines hinzugefügt werden. Die Kerne über den Salat streuen.
- Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und mit den Wildblüten garniert servieren.

ZUBEREITUNG WIE IN DER STEINZEIT

- Rucola, Walderdbeeren, Minze und Wildblüten möglichst frisch pflücken.
- Einen Pinienzapfen ggf. im Wald suchen.
- Den Rucola und die Erdbeeren in eine Schüssel geben.
- Die Minze fein zerpfücken und ebenfalls zufügen.
- Die Pinienkerne aus dem Zapfen herauslösen, schälen und über den Salat geben.
- Mit Wildblüten garnieren und sofort essen.

Wussten Sie?

Rucola besitzt viele wertvolle Inhaltsstoffe, unter anderem ist er eine gute Quelle für Eisen, Kalzium und Vitamin C. Für seinen scharfen Geschmack sind sogenannte Senföle verantwortlich. Sie zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen, wirken antioxidativ und vorbeugend gegen Krebs.



MÖHRENSALAT MIT PINIENKERNEN UND HIMBEEREN

ZUTATEN

- 2 Möhren, eine davon schwarz oder lila (*Daucus carota*)
- Olivenöl
- Salz
- 50 g Pinienkerne (*Pinus pinea*)
- 12 Himbeeren (*Rubus idaeus*)

ZUBEREITUNG MIT HEUTIGEN METHODEN

Die Farbvielfalt der Möhren macht dieses Gericht zu einem besonderen Augenschmaus.

- Die Möhren mit einem Sparschäler schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Etwas Öl darübergeben, leicht salzen und beiseite stellen.
- Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, bis sie goldgelb werden. Öl ist dazu nicht nötig, da die Kerne ihr eigenes Fett abgeben, anschließend beiseite stellen.
- Die Möhren und Himbeeren auf einer Servierplatte anrichten und mit Pinienkernen bestreuen.

ZUBEREITUNG WIE IN DER STEINZEIT

- Die Möhren und die Himbeeren möglichst frisch pflücken.
- Einen Pinienzapfen ggf. im Wald suchen. Die Pinienkerne aus dem Zapfen herauslösen und schälen.
- Ein Stück Baumrinde suchen und die Möhren, die Himbeeren und die Pinienkerne darauf anrichten.
- Den Salat mit den Fingern essen.

Wussten Sie?

In der Ausgrabungsstätte von La Draga (Banyoles, Girona, Spanien) konnte dokumentiert werden, dass vor 7.000 Jahren Früchte und Beeren in den nahegelegenen Wäldern gesammelt wurden, darunter Walnüsse, Pinienkerne, Maulbeeren, Schlehen, Wildäpfel oder Birnen.



REZEPTVERZEICHNIS

A

ANTILOPE

Gegrillte Antilope mit Esskastanien 94

APFEL

Gebratenes Wildschwein mit Apfelkompott 78
Salat aus Apfel und Schlehenfrüchten mit Sauce aus Früchten vom Erdbeerbaum 134
Schmorbraten vom Pferd mit Nüssen und Äpfeln 88

APFELSAFT

Wildschwein aus dem Ofen mit roten Früchten 80

B

BÄRLAUCH

Perlhuhn mit Knoblauch 64
Rentier aus dem Ofen mit Knoblauch und Thymian 96

BEERENFRÜCHTE

Gefüllte Forelle aus dem Ofen mit Früchten 52
Gefüllte Tauben mit roten Früchten 62
Hamburger aus Pferdefleisch mit falschem Ketchup, Senf und Zwiebeln 86
Wildschwein aus dem Ofen mit roten Früchten 80

BIRNE

Hamburger aus Pferdefleisch mit falschem Ketchup, Senf und Zwiebeln 86
Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Birne und Granatapfelkernen 126

BISON

Mark vom Amerikanischen Bison mit Himbeeren 100

D

DILL

Geräucherter Lachs 48

E

EIER

Eier vom Rebhuhn mit Schlehen 18
Hamburger aus Pferdefleisch mit falschem Ketchup, Senf und Zwiebeln 86
In der Glut gegarte Eier 22
Mit Rebhuhneiern paniertes Ziegenhirn 112
Rührei aus Eiern vom Rebhuhn mit Krebsen und grünem Spargel 42
Straußenei auf der Steinplatte mit Schnittlauch 20

ERDBEERBAUM, FRÜCHTE VOM

Gefüllte Forelle aus dem Ofen mit Früchten 52
Gefüllte Tauben mit roten Früchten 62
Parasolpilze mit Früchten vom Erdbeerbaum 128
Salat aus Apfel und Schlehenfrüchten mit Sauce aus Früchten vom Erdbeerbaum 134

ESSKASTANIEN

Fasan mit Esskastanien 60
Gegrillte Antilope mit Esskastanien 94
Geschmortes Wildschwein mit Lorbeer und Kastanien 82

F

FASAN

Fasan mit Esskastanien 60

FEIGEN

Gefüllte Forelle aus dem Ofen mit Früchten 52
Portulaksalat mit Walnüssen, Feigen und Walderdbeersauce 124
Ziegenmieren mit Feigen 110

FENCHEL

Wildlachsspieße mit Fenchel 46

FLUSSKREBSE

Auf Stein gebratene Krebse mit Knoblauch und Lorbeer 44
Flusskrebse mit Thymian in der Glut gegart 40
Rührei aus Eiern vom Rebhuhn mit Krebsen und grünem Spargel 42

FORELLE

Auf der Steinplatte gegarte Forelle mit Senf 54
Forelle mit Rosmarin und Nüssen 50
Gefüllte Forelle aus dem Ofen mit Früchten 52

G

GANS

Gänsekeule mit Oliven 66
In der Glut gegarte Eier 22

GRANATAPFEL

Gegrillte Antilope mit Esskastanien 94
Lauwarmer Pfifferlingsalat mit Birne und Granatapfelkernen 126

GRÜNE BOHNEN

Hirschlende mit grünen Bohnen und Möhren 84

Wenn Sie Interesse an unseren Büchern haben,
z.B. als Kundengeschenk oder eigene Sonderausgabe, freuen wir uns auf Ihre Anfrage.
Tel.: +49 (0) 331/23 624-0
oder per E-Mail: info@ullmann-publishing.com

Originaltitel: *RECETAS PALEO. LA DIETA DE NUESTROS ORÍGENES PARA UNA VIDA SALUDABLE*
ISBN 978-84-480-2206-8

© Text: Eudald Carbonell und Cinta S. Bellmunt, 2015
© Fotos: María Ángeles Torres, 2015
© Originalidee und -ausgabe: Zahorí de Ideas (www.Zahorideideas.com), 2015
Deutschsprachige Übersetzungsrechte vermittelt durch Manuela Kerkhoff –
International Licensing Agency, Deutschland, www.manuela-kerkhoff.de

Design und Layout: Mot
Adaptation der Rezepte: Rico Ponti und Diana Novell
Küche: Rico Ponti. Restaurante La Û de Vilaür (Ampurdán)
Stil: María Ángeles Torres
Bearbeitung: Diana Novell

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Spanischen: Constanze Lehmann, Berlin
Lektorat: Claudia Boss-Teichmann, Weinheim
Satz: Wolfram Zeckai, Mannheim

Coverfotos: María Ángeles Torres

Gesamtherstellung: h. f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Poland, 2016

ISBN 978-3-8480-0947-3

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
XIX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com
newsletter@ullmann-publishing.com
facebook.com/hfullmann
twitter.com/hfullmann





Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.ullmann-publishing.com.