



SCHLAFUNTER- STÜTZENDE REZEPTE –

**LECKERE UND GESUNDE REZEPTE
FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF**



**PRIMAL
ACADEMY**



EGG BENEDICT – PALEO STYLE

ZUTATEN

1 große Süßkartoffel
3–4 Hände voll frischer Spinat
1 große rote Zwiebel
Olivenöl, Salz & Pfeffer
2 Eier
etwas Essig

1/2 Hand voll Cashewkerne (am besten
über Nacht eingeweicht)
1 reife Avocado
Saft von 1 Limette
1/2 Bund Dill

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

1. Die Süßkartoffel wird nur abgeschrubbt, nicht geschält, und in ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten. Anschließend legst Du sie auf ein Backblech, bestreust sie mit groben Salz und Pfeffer und träufelst Olivenöl über die Scheiben, sodass jede Scheibe etwas abbekommt. Anschließend kommen diese für ca. 15–20 min bei 180 Grad in den Backofen.

2. Die Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Diese werden mit etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam gebraten bis sie goldbraun sind.

3. Die eingeweichten Cashew-Kerne mit dem Avocado-Fruchtfleisch, dem Limettensaft und dem grob gehackten Dill in einem Mixer zu einer Soße zerkleinern. Falls sie noch zu fest ist, kannst Du einfach Wasser hinzufügen. Abgeschmeckt wird sie mit Salz und Pfeffer. Optional auch mit Muskat.

4. Der Spinat kommt nur ganz kurz mit etwas Olivenöl in die Pfanne. Sobald die Blätter anfangen einzufallen und noch nicht ihr knackiges Grün verloren haben sind sie fertig.

5. Kurz bevor die Süßkartoffel aus dem Ofen können, „wagen“ wir uns an die pochierten Eier. Dafür brauchst Du einen Topf mit Wasser. Du brauchst nicht mehr als 6–8 cm Wassertiefe. Bring das Wasser mit etwas Essig zum Kochen und drehe dann die Temperatur herunter, sodass es nur noch simmert.

Die Eier werden nacheinander in das Wasser gegeben. Ich habe die rohen Eier vorher in kleine Gläser gegeben, damit ich sie nacheinander und langsam in das Wasser lassen kann.

Es hilft, wenn Du das Wasser vorher zu einem Strudel rührst und das Ei in die Mitte dieses Strudels gibst. So bleiben Eiweiß und Eigelb schön zusammen. Nach 2–4 Minuten kannst Du es wieder herausnehmen und das Wasser mit einem Stück Küchenrolle vorsichtig von den Eiern abtupfen.

6. Ich habe zuerst drei bis vier von den Süßkartoffelscheiben geschichtet, darauf den Spinat, anschließen die Zwiebeln und das Ei. Zum Schluss kommt die Soße. Aber natürlich sind Deiner Kreativität beim Anrichten keine Grenzen gesetzt.



**PRIMAL
ACADEMY**



RÜHREI MIT LACHS UND AVOCADO

ZUTATEN

4 Eier

2 Tomaten

1-2 Stangen Frühlingszwiebeln

1 Avocado

2-4 Scheiben Räucherlachs

Kokosöl

Salz, Pfeffer, Chili

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** Tomaten und Schnittlauch fein schneiden und in etwas Kokosöl solange anbraten, bis kein Wasser mehr austritt bzw. in der Pfanne ist.
- 2.** Die Eier leicht verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich würz gerne zusätzlich mit Chili und Muskat.
- 3.** Das Ei zu den Tomaten und den Zwiebeln in die Pfanne geben und bei starker Hitze braten und Rührei-gerecht vermengen.
- 4.** Sobald das Ei die gewünschte Farbe und Konsistenz hat kommt es aus der Pfanne raus und wird serviert.
- 5.** Avocado und Lachs sind als „Beilage“ auf dem Teller. Dips mit Dill und Senf passen sehr gut dazu. Wenn Du magst, kannst Du dir etwas Schnittlauch über das Rührei streuen.



**PRIMAL
ACADEMY**



OFENGEMÜSE MIT PUTENSCHNITZEL

ZUTATEN

Gemüse deiner Wahl (z.B. Möhren, Zucchini, Brokkoli, Süßkartoffeln, Paprika, Pilze uvm.)
2 Putenschnitzel
1–2 reife Avocados
Saft 1/2 Zitrone

1 kleine Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer
Olivenöl
Gewürze (z.B. Paprika & Curry)

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

1. Als erstes mache ich eine Mischung aus Olivenöl und Gewürzen für das Fleisch und lege dies dann darin ein, bis es gebraten wird.

2. Dann wird das Gemüse ggf. geschält und klein geschnitten.

Ich schneide es gerne in Längsstreifen, sodass es quasi Gemüsepommes sind.

Das Gemüse mit 1–2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.

Bei ca. 200 Grad braucht es je nach Gemüse und Größe der Stücke 15–25 Minuten.

3. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herausholen und mit einer Gabel etwas zerdrücken.

Dabei macht es nichts, wenn noch Stückchen vorhanden sind. Den gepressten Knoblauch und den Zitronensaft hinzugeben und die Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ein Trick gegen das unschöne Oxidieren der Guacamole ist den Kern wieder rein zu tun, nachdem du sie fertig zubereitet hast.

4. Wenn das Gemüse bald fertig ist, wird das Fleisch angebraten.

Dabei ist es wichtig, dass die Pfanne besonders heiß ist und das Fleisch nur einmal umgedreht wird und zwar dann wenn es eine leichte Bräune erhalten hat.

Anschließend kommt es für ein paar Minuten (nicht mehr als 5 Minuten) eingewickelt in Backpapier mit in den Backofen.



ZUCCHINI SPAGHETTI ALLA CARBONARA

ZUTATEN

3 Zucchini (je nach Größe)
3 Eigelb
100 g Speck

Olivenöl
Salz & Pfeffer)

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** Den Speck in Würfel schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.
- 2.** Die Zucchini währenddessen in Spiralen schneiden und anschließend zu dem Speck hinzugeben. Die Zucchini brauchen ca. 4–8 Minuten, je nachdem wie bissfest Du sie magst.
- 3.** Die Eier miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich gebe gerne noch etwas Muskat hinzu.
- 4.** Die Pfanne vom Herd nehmen und das Eigelb unter Rühren mit den Zucchini- Spaghettis vermengen.

TIPP Häufig wässern die Zucchini sehr aus. Um das zu vermeiden kannst Du sie entweder im Backofen trocknen oder mit einem Stück Küchenrolle die Feuchtigkeit hinaus drücken.

Die Variante im Backofen ist etwas zeitaufwendiger, dafür effektiver.

Es ist wichtig, dass Du die Spaghettis nebeneinanderlegst, damit alle gleichmäßig trocknen.

Der Vorgang dauert ca. 20–30 Minuten.



**PRIMAL
ACADEMY**



AVOCADO-SPARGEL SALAT MIT GARNELEN

ZUTATEN

SALAT

500g grüner Spargel
Olivenöl
1 Avocado
3 mittelgroße Tomaten
Saft 1/2 Limette

DRESSING

ca. 4 Stangen Dill
2 TL Senf
1 TL Honig
1 EL Apfel-Essig
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

1. Als allererstes kümmerst du dich um den grünen Spargel. Je nachdem wie groß die Stangen sind und wie frisch er ist, (natürlich sollte er möglichst frisch sein, aber manchmal vergisst man ja auch Dinge, die man im Kühlschrank hat) schälst du ihn unten etwas und schneidest die Enden ab. Er wird in gleichmäßige Stücke geschnitten und anschließend in etwas Öl leicht angebraten. Lass ihn nicht länger als zehn Minuten in der Pfanne, wenn du noch etwas Biss im Spargel möchtest. Danach stellst du den Spargel beiseite und lässt ihn abkühlen.

2. Halbiere die Avocado längs und trenne das Fruchtfleisch in Würfeln heraus. Das geht am besten, indem du sie noch in der Schale erst einmal längs und danach quer einschneidest und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholst. Die Tomaten werden in etwas gleichgroße Stücke geschnitten, mit den Avocadostücken und dem Limettensaft vermischt.

3. Für das Dressing hackst du den Dill möglichst fein, rührst alle Zutaten zusammen und schmeckst es anschließend mit Salz und Pfeffer ab.

KLEINER TIPP: Ich mache mir meistens direkt etwas mehr Dressing und bewahre es in kleinen

Glasflaschen auf. Zum einen sind sie super zum Schütteln, dann braucht man das Dressing nicht rühren und zum anderen kannst du das Dressing so in den Kühlschrank stellen, ohne für jeden Salat ein neues machen zu müssen.

4. Die Prawns in der Pfanne mit dem Olivenöl anbraten, bis sie rot und angebraten sind. Wer mag, kann ein bis zwei Stangen Dill mit in die Pfanne geben, das gibt ein schönes Aroma. Wenn die Garnelen fertig sind, kommt der Limettensaft drüber.

5. Nachdem du den Spargel zu dem Salat gegeben, das Dressing drüber geschüttet und du es auf einem Teller nett angerichtet hast, kommen die Garnelen oben drauf und du kannst es dir schmecken lassen.



PRIMAL
ACADEMY

ERFRISCHENDER THAI-SALAT MIT LIMETTEN

ZUTATEN

2 Möhren	1 Grapefruit
1/2 Zucchini	1 Limette
1/4 Spitzkohl	1/4 Bund Koriander
1/2 Paprika	1/4 Basilikum
2 Stangen Frühlingszwiebeln	

DRESSING

1 Hand voll eingeweichter Cashewkerne	1/4 Knoblauchzehe
1 TL Honig	1-2 EL Coconut Aminos
Ingwer (ca. 1-2cm einer Knolle)	1 EL MCT Öl
1 Chili-Schote (entkernt)	Saft 1 Limette

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

1. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feiner Streifen schneiden. Ebenso bei der Zucchini verfahren, wobei diese nicht unbedingt geschält werden muss. Spitzkohl und Paprika schneidest Du auch in feine Streifen und die Frühlingszwiebeln in schmale Ringe. Alles kommt zusammen in eine Salatschüssel.

2. Die Grapefruit und eine der Limetten filetieren und in kleine Stücke schneiden. Dabei den Saft aufheben und mit den Zitrusfrüchten zusammen ebenfalls zu dem Salat hinzugeben.

3. Koriander und Basilikum hacken und alles gut vermischen.

4. Das Dressing wird erst kurz vor dem Servieren zubereitet. Dafür kommen alle Zutaten in einen Mixer und werden zu einer cremigen Sauce püriert. (nicht mehr als 5 Minuten) eingewickelt in Backpapier mit in den Backofen.



**PRIMAL
ACADEMY**

MANGO-MÖHREN SALAT

ZUTATEN

350g Möhren
2 EL Pfefferkörner
3 EL Olivenöl/ MCT-Öl
Salz

1 TL Honig
2 EL Limettensaft
1/2 Mango
3 Stiele Minze

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** 350g Karotten schälen und längs halbieren, dann schräg in ca 0.5 cm große Stücke hacken. Die Pfefferkörner im Mörser mahlen. Beides in einem Topf mit 3 EL Olivenöl andünsten und bei leichter Hitze geschlossen ca die 5 min garen.
- 2.** In eine Schüssel die Karotten geben und mit dem Honig, Salz und Limettensaft würzen und dann abkühlen lassen.
- 3.** Inzwischen eine halbe Mango schälen und würfeln. Die Blätter von den Minzstielen zupfen und kleinhacken.
- 4.** Alles unter die abgekühlten Möhren mischen und mit wenn nötig nochmal mit Salz und Limettensaft abschmecken.



**PRIMAL
ACADEMY**



KRAUTSALAT REZEPT MIT PALEO MAYONNAISE

ZUTATEN

1/8 von einem Weißkohl
Salz
2 EL Apfelessig
1 EL Reissessig

1 Olivenöl
Pfeffer
1 Möhre
2 EL Paleo Mayonnaise

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** Den Weißkohl fein schneiden und in einer Schüssel mit einem Teelöffel Salz kneten, bis das Wasser rausgedrückt ist. Eine halbe Stunde ruhen lassen.
- 2.** Die Möhre in kleine Streifen schneiden und mit dem Weißkohl vermischen.
- 3.** Den Apfelessig, Reissessig und das Olivenöl hinzugeben und gut durchmischen.
- 4.** Pfeffer und die Paleo Mayonnaise unterrühren und mindestens 12 Stunden durchziehen lassen.



**PRIMAL
ACADEMY**



SCHNELLE ZUCCHINI SUPPE

ZUTATEN

2 Zucchini
1 Gemüsezwiebel
1 Pastinake
500ml Brühe
1 halbe rote Chili

1 EL MCT Öl
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Limettensaft
Prise Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden.
- 2.** Pastinake schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
- 3.** Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
- 4.** Den Chili waschen und fein hacken.
- 5.** In einem Kochtopf das Kokosöl erhitzen und das Gemüse circa 5 Minuten anbraten.
- 6.** Ist das Gemüse gar aber noch fest, wird es mit der Gemüsebrühe abgelöscht und weitere 10 Minuten, auf mittlere Hitze, köcheln gelassen.
- 7.** Anschließend von der Herdplatte nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.
- 8.** Zum Schluß mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken – Fertig!



**PRIMAL
ACADEMY**



SPICY GREEN SMOOTHIE

ZUTATEN

1/3 Ananas
1/2 Bund Koriander
1 handvoll Spinat

2 EL Chiasamen
200ml Wasser/ Eiswürfel (je nach
gewünschter Konsistenz)
2 EL MCT ÖL

Ein echtes Powergetränk – der Green Smoothie – das Geist und Körper belebt und Energie spendet. Die Kombination aus der Süße der Ananas und der Schärfe des Korianders ist nicht nur sehr lecker, sondern revitalisiert einen erstaunlich.

Mithilfe des MCT-Öl, welches euch mit sauberer Energie versorgt und der Chiasamen, die euch jede Menge Ballaststoffe liefern, steht der Leistungsfähigkeit nichts mehr im Wege. Lasst es euch schmecken!

Biohack Um die Oxalsäure des rohen Spinats zu neutralisieren (oder zumindest zu minimieren) kannst Du ihn vorher leicht dämpfen. Das Wasser das sich beim Dämpfen gesammelt hat schüttest Du weg und gibst dann den Spinat in den Mixer. In diesem Fall nutze ich für den Smoothie Eiswürfel statt Wasser, um die Temperatur auszugleichen.

EIN TIPP: Einfach den Spinat in größeren Mengen erhitzen, Wasser abgießen und den Spinat in Eiswürfel-Formen geben. Diese kann man dann nach Belieben den Smoothies hinzufügen.

ZUBEREITUNG | für 2 Personen

- 1.** Zu erst das Wasser in den Mixer geben, daraufhin die in grobe geschnittene Ananas hinzugeben.
- 2.** Den Spinat und den Koriander (grob geschnitten) auf den Inhalt geben, dann die Chiasamen und das MCT-Öl hinzugeben.
- 3.** 30 sec mixen – fertig! (Man kann ihn theoretisch auch 90 sek mixen, je nach dem wie gut euer Hochleistungsmixer ist)