



steckbrief

Name
Natacha Alves

Blog
thechocolatesuitcase.co

Meine Kochphilosophie
Alles außer kompliziert!

Vorbild
Jamie Oliver

Erste Kocherfahrung
Pfannkuchen

**Zu einem perfekten
Essen gehört...**
ein süßer Abschluss!

Redaktion:
Natalie Ezzo.
Vielen Dank an das
Mörwald Kochamt.



Leser kochen ihre Lieblingsmenüs

Zurück zum Ursprung

Bloggerin Natacha Alves hat sich ernährungstechnisch ganz dem Paleo-Lifestyle verschrieben. Dass dieser nicht nur von Fleischkonsum dominiert und kompliziert in der Umsetzung ist, hat sie mit ihrem schmackhaften Menü unter Beweis gestellt.



Zutaten

Für den Salat:

1 Oktopus, frisch
1 rote Paprika

1 grüne Paprika, 1 Zwiebel
½ Bund frische Petersilie
Olivenöl, Rotweinessig

Für den Karfiol-Reis:

½ Frühlingszwiebel
¼ Bund frische Petersilie
Olivenöl, ¼ Karfiol
½ Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Hauptspeise

Oktopus-Salat mit Karfiol-Reis

■ Dauer: 1h 05 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 2

Zubereitung

1. Oktopus kurz unter fließendem Wasser waschen. Um ihn weich zu bekommen, muss man ihn abschrecken: Wasser zum Kochen bringen. Oktopus im Kopf packen, eine Gabel hineinstecken und umdrehen, so dass die Tentakel nach unten hängen.

2. Für ca. 10 Sekunden ins Wasser tauchen und dann wieder herausnehmen. Abkühlen lassen, bis sich die Tentakel wieder in ihrer Ursprungsposition befinden. Vorgang insgesamt 3 Mal wiederholen. Beim dritten Mal den Oktopus drinnen lassen und für ca. 40 Minuten kochen (je nach Größe).

3. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Paprika in kleine Würfel schneiden und die Petersilie klein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl sowie 4 EL

Rotweinessig würzen und gut miteinander vermischen. In den Kühlschrank stellen.

4. Oktopus aus dem Topf nehmen, Tentakel vom Kopf abtrennen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Zu der vorherigen Mischung hinzufügen und wenn möglich mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

5. Karfiol vom Strunk befreien, waschen und gut abtrocknen. In mittelgroße Stücke schneiden und in der Küchenmaschine zerkleinern, bis sie

etwa die Größe von Reiskörnern haben. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Petersilie klein hacken.

6. Einen dünnen Film Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel darin dünsten. Karfiol hinzufügen und etwa 5-8 Minuten auf mittlerer Stufe garen. Damit die kleinen Körner nicht verbrennen, zwischendurch umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und dem Saft einer halben Zitrone würzen. Abschließend mit dem Oktopus-Salat anrichten.



HEALTHY HÄPPCHEN. Die Süßkartoffeltaler sind in Kombination mit der Avocado kleine Nährstoffpakete.

Zutaten

1 Süßkartoffel
1 Avocado
½ Zitrone
4 Cherry-Paradeiser
¼ Bund frische Petersilie
Olivenöl
etwas Oregano
Salz und Pfeffer

Vorspeise

Sweet Avocado

■ Dauer: 30 min ■ Schwierigkeit: leicht ■ Portionen: 1

Zubereitung

1. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Süßkartoffel schälen und in dicke Scheiben schneiden. Ca. 3 EL Olivenöl mit Salz und Pfeffer würzen und 1 TL Oregano vermischen. Süßkartoffelscheiben auf bei-

den Seiten mit der Marinade bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Je nach Dicke für ca. 20 Minuten backen.

2. Währenddessen die Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten vier-

teln, Petersilie klein hacken und hinzufügen. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.

3. Süßkartoffel aus dem Ofen nehmen und mit der Guacamole anrichten.



Dessert

Paleo-Schokolade

■ Dauer: 30 min
■ Schwierigkeit: leicht
■ Portionen: ca. 16 Pralinen

Zutaten

Helle Schokolade:

3 EL Kokosöl, 1 TL Honig
2 TL Mandelmus
3 TL Kokosraspeln
½ Vanilleschote

Dunkle Schokolade:

3 EL Kokosöl
1 TL Honig
2 TL Mandelmus
1 TL Kakaopulver ungesüßt
1 Prise Salz und Zimt

Zubereitung

1. Feste Zutaten (Kokosöl, vielleicht auch Mandelmus) leicht erwärmen, bis sie etwas flüssiger sind. Alle Zutaten gut miteinander verrühren, am besten mit einer Gabel.

2. Helle Schokolade zuerst zubereiten und in kleine Silikon Eiswürfelformen bis zur Hälfte füllen. Nach Wunsch jeweils eine Himbeere, Heidel-

beere oder 2–3 Nüsse hinzufügen. Im Gefrierfach kalt stellen.

3. Währenddessen die dunkle Schokolade auf gleiche Weise zubereiten. Die Form aus dem Gefrierfach nehmen und mit der dunklen Masse voll machen. Erneut kalt stellen (mindestens 20 Minuten).

SO EINFACH, SO GUT. Die Schokolade ist nicht nur schnell gemacht, sondern lässt sich mit allerhand Beeren oder Nüssen variieren. Richtig gut!

