

# adaptural

30 kochrezepte  
severin tatarczyk



# impressum

(c) 2010 severin tatarczyk  
birkenweg 16  
53125 bonn

[www.adaptural.de](http://www.adaptural.de)

Sie dürfen dieses kostenlose PDF Kochbuch beliebig weitergeben,  
jedoch nicht verändern.

auflage 1 (testauflage), stand 29.03.2010

# inhalt

- 01 schinkenchips
- 02 rührei mit petersilie und schinken
- 03 adaptural gazpacho
- 04 tomatensuppe
- 05 asiatische rinderbrühe
- 06 asiatische suppe mit hackfleisch
- 07 hühnersuppe
- 08 hühnerfrikasse
- 09 mariniertes hähnchen mit sesam
- 10 schnitzel in parmesanpanade
- 11 tatar
- 12 rumpsteaks mit umgekehrter niedrigtemperatur
- 13 vodka tagliata
- 14 lomo saltado
- 15 italienischer schmortopf
- 16 bigos
- 17 garnelen mit sesam
- 18 lachsfilet in parmesankruste
- 19 spinat mit ingwer
- 20 blumenkohlpüree
- 21 überbackener blumenkohl
- 22 blumenkohl mit möhren und sesam
- 23 italienisches ofengemüse
- 24 weißkohl mit speck
- 25 knackiger krautsalat
- 26 klassischer tomatensalat
- 27 asiatischer rohkostsalat
- 28 orientalischer rote beete salat
- 29 salzburger nockerln
- 30 power drink

# was ist adaptural?

ein kunstwort aus adapted und natural. es bezeichnet ein ernährungskonzept, das sich an der natürlichen ernährung des menschen orientiert und auf stark verarbeitete lebensmittel verzichtet.

adaptural ist eine lowcarb ernährung, kommt also mit wenig kohlenhydraten aus.

in diesem ebook finden Sie 30 adaptural rezepte.

Genug und richtig Trinken

Jeden Tag Gemüse und Salat

Genug Proteine und Fette aus Fleisch, Fisch und Pflanzen

Milchprodukte wenn gewünscht und vertragen

Gelegentlich Obst

Vermeiden Sie stärkehaltige Lebensmittel und Lebensmittel mit  
zugesetztem Zucker, Salz und weiteren Zusatzstoffen

Essen Sie regional und saisonal

Feiern Sie die Feste wie Sie fallen

Leben Sie aktiv

Leben Sie bewusst

# 01

## schinchenchips

Die meisten Knabbereien haben sehr viele Kohlenhydrate und Zusatzstoffe. Hier ist die perfekte Alternative: zum Aperitif und Bier und auch eine interessante Einlage z.B. für eine Kartoffelsuppe. Wer sie einmal gemacht hat, wird sie lieben.

Den Backofen am besten mit Umluft auf 100° vorheizen. Schinken in Streifen schneiden und locker auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Ca. 30 Minuten im Ofen trocknen.

Es entstehen knusprige, sehr schmackhafte Schinchenchips.

Tipp: immer mal wieder kontrollieren, damit die Chips nicht zu dunkel werden. Tritt zu viel Fett aus, zwischendurch mit einem Küchenpapier auftupfen. Sind die Chips nicht kross, die Temperatur gegen Ende etwas erhöhen.

Die Schinchenchips sind sehr würzig, schwarzer Pfeffer oder dünn geschnittene Chilischoten passen aber gut dazu.

Rohschinken mit wenig Fett  
(z.B. Serranoschinken, Parmaschinken)

# 02

## rührei mit petersilie und schinken

Dieses Rührei weckt Frühlingsgefühle: es ist soviel Petersilie drin, dass es satt grün ist:

Die Petersilie von den größten Stängeln befreien und fein hacken. Den Schinken fein würfeln. Die Eier mit der Petersilie und den Schinkenwürfeln vermischen, etwas salzen und pfeffern.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Tipp: mit einem Schuss Mineralwasser wird das Rührei fluffiger.

je Esser zwei bis drei Eier  
je Esser ein Bund Blattpetersilie  
je Esser eine Scheibe Kochschinken  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

# 03

## adaptural gazpacho

Diese Gazpacho hat besonders wenig Kohlenhydrate.

Für zwei bis drei Personen als Vorspeise oder für einen als Hauptgericht.

Die Gemüse, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und etwas Olivenöl im Stabmixer pürieren. Mit Limetensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

In Suppentellern anrichten. Nach Geschmack einen Klecks Ziegenfrischkäse oder zerkrümelten Feta in der Mitte anrichten. Mit ein paar Tropfen Balsamico und/oder Olivenöl garnieren.

200ml stückige Tomaten aus der Dose  
5 Paprika (rot, gelb, orange)  
1 halbe Gurke  
1 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 mittelgroße Chili-Schote  
1 kleines Stück Ingwer  
Limette  
Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
ggf. Feta, Ziegenfrischkäse, Balsamico



# tomaten- suppe

Diese Tomatensuppe kommt auf jeder Party gut an – oder Sie machen wenn Sie Gäste haben einfach so eine große Portion und freuen sich am nächsten Tag, dass Sie nicht schon wieder kochen müssen.

Knoblauch und Schalotten sehr fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl nur auf mittlerer Temperatur glasig werden lassen.

Die ganzen geschälten Tomaten mitsamt der Flüssigkeit zugeben, Flüssigkeit leicht einköcheln lassen. Einen ordentlichen Schuss Orangensaft und etwas Balsamico sowie die stückigen und passierten Tomaten hinzugeben.

Bei geringer Hitze zugedeckt ziehen lassen. Immer mal wieder umrühren und etwas Orangensaft und/oder Wasser zugeben. Wenn Sie wollen, verträgt die Suppe auch einen Schuss Wein. Tipp: die Suppe darf ruhig etwas länger auf dem Herd stehen, das intensiviert das Aroma.

Basilikum sehr fein hacken, und in die Suppe geben, gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn Sie es lieber scharf mögen, peppen Sie sie mit einem Spritzer Tabasco auf. Und sollten Sie typischen Brühegeschmack wünschen, können Sie zum Würzen auch etwas Brühe verwenden. Diese überdeckt aber den typischen Tomatengeschmack etwas. Eine kleine Prise Zucker kann die Suppe abrunden.

Stellen Sie in kleinen Schälchen immer noch eine Auswahl folgender Zutaten auf den Tisch, damit kann sich jeder Gast die Suppe nach seinem Geschmack aufwerten und sie so Sie zur richtigen Hauptmahlzeit machen:

Mozzarellawürfel und/oder Schafskäsewürfel  
 Basilikum  
 Saure Sahne  
 geröstete Pinienkerne  
 getrocknete Parmaschinkenstreifen  
 Schinkenwürfel  
 gegrillte Garnelen  
 in feine Ringe geschnittene Chilischoten  
 gehackte Oliven  
 ...

Wenn Sie Brot essen, passt dazu Ciabatta.

1 große Dose ganze geschälte Tomaten  
 3 große Dosen stückige Tomaten (ohne Kerne)  
 2 große Dosen passierte Tomaten  
 1 großer Bund Basilikum  
 3 Schalotten  
 2 Knoblauchzehen  
 Olivenöl  
 Balsamico  
 Orangensaft  
 Pfeffer  
 Salz

# 05

## asiatische rinderbrühe

2 Stück Suppenrindfleisch  
2 Stück Suppenknochen  
1 Stück Markknochen  
1 viertel Sellerieknolle  
2 Lauchstangen  
1 großes Stück Ingwer  
3-4 Zitronengrasstengel  
1 rote Chilischote  
4 Knoblauchzehen  
2 große Möhren  
1 große braune Zwiebel  
Pfefferkörner  
Rapsöl  
Weißwein  
Wasser  
ggf. Sojasauce

Diese Mengenangabe ergibt ca. 1,2 Liter.

In einem großen Topf etwas Rapsöl oder ein anderes neutrales Öl erhitzen. Die Zwiebel samt Schale halbieren und mit der aufgeschnittenen Fläche nach unten scharf anbraten.

Währenddessen das Suppenfleisch und die beiden Knochenstücke mit kaltem Wasser kurz abwaschen und in den Topf geben. Sofort mit einem guten Schuss Weißwein ablöschen und mit kaltem Wasser auffüllen, bis das Fleisch bedeckt ist.

Das Suppengemüse grob gewürfelt hinzugeben, außerdem die Pfefferkörner (hier ruhig 6-8) und den geschälten und grob zerkleinerten Ingwer, die geschälten Knoblauchzehen und die halbierte Chilischote. Nochmals mit Wasser aufgießen und ca. eine Stunde leicht kochen lassen. Eventuell entstehenden Schaum abschöpfen.

Nach einer Stunde den abgewaschenen Markknochen zugeben und alles nochmals ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Durch ein Sieb geben, die Brühe nochmals kurz aufkochen, probieren und ggf. noch mit einem Schuss Sojasauce ablöschen.

Diese Brühe eignet sich gut für ein asiatisches Fondue oder für asiatisch angehauchte Suppen (z.B. mit Garnelen, Zuckerschoten und Nudeln).

Tipp: Das Suppenfleisch bei dieser Brühe schmeckt besonders aromatisch.

Nach einer Stunde den abgewaschenen Markknochen zugeben und alles nochmals ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Durch ein Sieb geben, die Brühe nochmals kurz aufkochen, probieren und ggf. noch mit einem Schuss Sojasauce ablöschen.

Diese Brühe eignet sich gut für ein asiatisches Fondue oder für asiatisch angehauchte Suppen (z.B. mit Garnelen, Zuckerschoten und Pilze).

Tipp: Das Suppenfleisch bei dieser Brühe schmeckt besonders aromatisch.

# asiatische suppe mit hackfleisch

Wärmend und erfrischend zugleich.  
Für zwei Personen.

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden oder nach Geschmack fein würfeln. Ebenso mit der Knoblauchzehe verfahren. Beides in die Brühe geben und stark erhitzen. Rindfleisch hinzugeben, einmal aufkochen, gut umrühren, Hitze reduzieren.

Währenddessen die Tomaten vierteln, Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden, ebenso die Champignons. Zusammen mit den Keimlingen in die Brühe geben.

Minze/und oder Koriander zusammen mit einer roten Chilischote fein hacken und in ein Schälchen geben – damit kann jeder bei Tisch nachwürzen.

Suppe ggf. mit etwas Sojasauce und Limettensaft abschmecken und servieren.

350g Rinderhackfleisch, möglichst Tatar  
ca. 1l Brühe (asiatische Rinderbrühe)  
100g Ingwer  
3 Lauchzwiebeln  
6-8 Cherrytomaten  
4-6 braune Champignons  
ca. 80g Sojasprossen  
eine Knoblauchzehe  
etwas Sojasauce  
etwas Limettensaft  
eine Chilischote  
Koriander und/oder Minze

# 07

# hühner- suppe

ein Suppenhuhn, ca. 1,5kg  
zwei Zwiebeln  
zwei Möhren  
ein viertel Sellerieknolle  
vier braune Champignons  
ein Petersilienwurz  
Salz  
Pfefferkörner  
Lorbeerblätter

Eine Hühnerbrühe ist Grundlage für viele Suppen und andere Gerichte. Am besten selbstgemacht, dann wissen Sie, was drin ist.

Das Huhn waschen und zusammen mit ca. 2,5 Liter Wasser in einen Topf geben; das Huhn sollte ganz bedeckt sein. Einige Pfefferkörner, zwei bis drei Lorbeerblätter und einen Teelöffel Salz zugeben. Die Zwiebel samt Schale halbieren und ins Wasser geben. Aufkochen, den Schaum abschöpfen und bei kleiner Flamme ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Das Gemüse putzen, klein schneiden, in die Brühe geben und ca. eine weitere Stunde kochen lassen.

Die Brühe durch ein feines Sieb geben. Das Fleisch vom Knochen lösen. Sie können es als Suppeneinlage oder z.B. für ein Hühnerfrikassee verwenden. Das Gemüse kann als Grundlage für eine Sauce dienen – oder auch als Einlage.

# hühner- frikasse

Zerpflücken Sie das Suppenhuhn in dünne lange Streifen. Achten Sie darauf, dass keine Knochen, Haut und Knorpel dabei sind.

Geben Sie das Fleisch mit etwas Hühnerbrühe und Weißwein in einen Topf. Erbsen, klein geschnittenen Spargel und Champignons (in dem Fall ruhig alles aus der Dose) begeben und bei nicht zu hoher Hitze erwärmen. Crème Fraîche unterrühren und mit etwas Salz abschmecken.

Abwandlung: Wenn Sie Hühnerbrüste statt Suppenhuhn verwenden, kochen Sie diese bei mittlerer Hitze in Hühnerbrühe, bis sie sehr gut durch sind und schneiden diese dann in dünne längliche Streifen. Ansonsten unterscheidet sich die Zubereitung nicht.

Tipp: Wenn Sie eine Hühnersuppe frisch gemacht haben, etwas von dem Gemüse kleinschneiden und mitkochen.

adaptural Tipp: Erbsen haben relativ viel Kohlenhydrate. Lassen Sie diese in der ersten Abnahmephase daher weg.

ein Suppenhuhn (ersatzweise drei bis vier Hähnchenbrustfilets)  
200g Erbsen  
200g Champignons  
200g Spargel  
Crème Fraîche  
Hühnerbrühe  
Weißwein  
Salz

# 09

## mariniertes hähnchen mit sesam

Asiatisch angehaucht und leicht vorzubereiten. Für vier Personen.

Hähnchenfleisch in gabelgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel mit Ingwerpulver, Limettensaft und Sojasauce vermischen und ca. vier Stunden im Kühlschrank marinieren.

Rapsöl in einem Wok oder in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenfleisch hinzugeben und kurz scharf anbraten. Sesam hinzugeben, Hitze reduzieren und durchgaren

800g Hähnchenfleisch  
(z.B. Brustfilet oder Hähnchenschnitzel)  
1 Esslöffel Ingwerpulver  
2 Esslöffel Limettensaft  
2 Esslöffel Sojasauce  
Sesam nach Belieben (ca. 80g)  
Rapsöl

# 10 schnitzel in parmesanpanade

Dieses Schnitzel ist eine echte Alternative zum Wiener Schnitzel: da es ohne Mehl und Paniermehl auskommt, ist es "Low-Carb" und bei der Zubereitung klebt nicht so viel wie beim Original.

Mengenangaben für zwei Personen.

Schnitzel etwas plattieren. In einem Teller die zwei Eier gut verquirlen. In einen zweiten Teller geriebenen Parmesan (durchaus zu diesem Zweck fertig so gekauft) geben. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl (der gesamte Boden sollte großzügig bedeckt sein) erhitzen. Wenn vorhanden, in das sich erwärmende Öl die beiden Rosmarinzweige geben. Diese sobald das Öl heiß ist herausnehmen und zur Seite stellen (auf Küchenpapier).

Die Schnitzel erst durch das Ei und dann durch den Parmesan ziehen, Parmesan festdrücken. Von beiden Seiten im heißen Olivenöl ausbacken, bis die Panade goldgelb ist. Mit dem Rosmarinzweig dekoriert servieren.

Tipp: Wenn Sie diese Schnitzel für mehr Personen machen, im Backofen bei ca. 70 Grad warmhalten.

ca. 400g bis 500g Schweineschnitzel  
2 Eier  
Parmesan, fein gerieben  
zwei Rosmarinzweige (kann entfallen)  
Olivenöl

# tatar

Das Rindfleisch mit einem Eigelb je Person, einem Schuss Olivenöl, ca. 1 TL Senf pro Person, etwas Sojasauce, Tabasco und Pfeffer gut mit den Händen vermischen.

Pro Person eine kleine Kugel formen, auf einem Teller mittig etwas flach drücken, in der Mitte eine Kuhle formen und in diese ein Eigelb gleiten lassen, es sollte nicht beschädigt werden.

Runderum jeweils die kleingeschnittenen Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Schnittlauch sowie die Kapern häufchenweise anrichten, ebenso den etwas kleiner geschnittenen Rucola. Auch ein Senfklecks am Rand macht sich gut. Den Rucola mit etwas Balsamico und Olivenöl marinieren.

Klassisch mit Roggenbrot serviert – schmeckt aber auch gut ohne.

pro Person ca. 200g Tatar  
pro Person zwei Eigelb  
Olivenöl  
Senf  
Sojasauce  
Pfeffer  
Tabasco  
Schnittlauch  
Frühlingszwiebeln  
Rote Zwiebeln  
Kapern  
Rucola  
Balsamico-Essig



# 12

## rumpsteaks mit umgekehrter niedrigtemperatur

Die Rumpsteaks in eine (beschichtete) Pfanne legen und mit der Salzbutter bestreichen. Wenn Sie keine Salzbutter zur Hand haben, nehmen Sie normale Butter und streuen etwas Salz drüber.

Die Pfanne in den Backofen stellen und auf ca. 65 Grad stellen. Das Fleisch kann jetzt recht lange drin bleiben, am besten so lange, bis die gesamte Butter zerlaufen und der Fettrand ganz weich geworden ist, zwischendurch einmal umdrehen. Wenn Sie nicht so viel Zeit haben, können Sie auch auf 80 Grad hochgehen, sollten dann aber nicht zu lange warten, damit das Steak nicht zu sehr durchgegart wird.

Die Steaks herausnehmen und kurz in Alufolie wickeln. In die Pfanne noch Olivenöl geben und auf dem Herd stark erhitzen – durch das Olivenöl brennt die Butter in der Pfanne nicht an.

Die Steaks von beiden Seiten kurz stark anbraten.

Normalerweise wird beim Niedrigtemperaturgaren das Fleisch erst angebraten und kommt dann in den Backofen. Diese umgekehrte Methode hat aber den Vorteil, dass das Fleisch krosser und heißer auf den Teller kommt.

Das Rezept funktioniert natürlich auch mit anderen Steaks, z.B. Hüfte oder Filet.

je ein Rumpsteaks, je ca. 300g  
Salzbutter  
Olivenöl

# 13

# vodka tagliata

Eine skandinavisierte Variante eines an sich italienischen Rezepts.

Für vier Personen:

Den Rinderfond auf 200ml einköcheln lassen. Die Marinade zum Rinderfond geben und weiter köcheln lassen. Die Steaks in etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 3-4 Minuten anbraten, herausnehmen und in Alufolie warm halten. Den Fond in die Pfanne geben und bei hoher Temperatur einkochen lassen. Mit Butter die Sauce binden.

Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit etwas Dill auf einer Platte anrichten. Nach Wahl die Sauce direkt darüber geben oder in einer Sauciere servieren.

Tipp: Wenn Sie Gäste haben, die das Fleisch eher durch mögen, können Sie deren Scheiben nochmals kurz in der Pfanne anbraten.

2 Rindersteaks zu je 500g

Vodka

zwei Bund Dill

400ml Rinderfond

Butter

Olivenöl

Salz, Pfeffer

# lomo saltado

Das Nationalrezept Perus für zwei Personen (für vier einfach verdoppeln).

Tomaten in große Würfel, Zwiebeln in Streifen schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

Das Rindfleisch in dünne Streifen schneiden und in etwas Olivenöl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und darin das Gemüse anbraten; die Tomaten aber erst etwas später zusammen mit dem angebratenem Fleisch zugeben. Mit Weinessig ablöschen.

Nach Wahl Rotwein oder Brühe zusammen mit dem Tomatenmark begeben. Und alles unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit sehr dick eingekocht ist, ist das peruanische Rindfleisch fertig.

Währenddessen Petersilienblätter zusammen mit etwas Limettensaft, Salz und der Chilischote fein hacken. Wer es sehr scharf mag, lässt die Kerne von der Schote drin. Alles gut vermischen und in ein Schälchen geben. Die scharfe gehackte Petersilie gibt man bei Tisch selbst darüber.

In Peru serviert man das Fleisch mit Reis UND Pommes Frites, was bei einer Low-Carb Ernährung nicht möglich ist. Es passt aber auch Blumenkohlpuree.

mindestens 400g Rindersteak  
(z.B. Rumpsteak, Hüfte oder Filet –  
für große Fleischtiger auch mehr)

3 Tomaten

2-3 mitlere Zweibeln

1-2 Spitzpaprika

0,2 L Rotwein oder Rinderbrühe

3 EL Weinessig

ein EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen

1 Bund Blattpetersilie

Limettensaft

eine Chilischote

Salz

Pfeffer

Olivenöl

# 15

## italienischer schmortopf

1,4kg durchwachsenes Rindergulaschfleisch  
2 Schalotten  
1 große Gemüsezwiebel  
1/4 Sellerieknolle  
1 Stange Lauch  
5 Möhren  
1 große Dose geschälte Tomaten  
1 große Dose passierte Tomaten  
4 Knoblauchzehen  
1 Chilischote  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian  
Pfeffer, Salz  
400ml Rinderfond  
Rotwein  
Olivenöl

Für vier hungrige Esser.

Schalotten, Gemüsezwiebel, Sellerie, Lauch und Möhren in nicht zu kleine Stücke schneiden, in einem Topf das Olivenöl erhitzen und bei hoher Temperatur das Rindfleisch scharf anbraten. Die Temperatur reduzieren, das Gemüse, die Tomaten, den Rinderfond und die Knoblauchzehen zugeben und gut umrühren. Mit Rotwein aufgießen, so dass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Kurz aufkochen lassen. Rosmarin, Thymian und die Chilischote begeben und dann zugedeckt in den vorgeheizten Backofen stellen.

Dabei gelten folgende Faustregeln:

100 Grad:

wenn Sie lange unterwegs sind oder nicht wissen, wann sie wiederkommen.

120 Grad:

ca. vier bis fünf Stunden

140 Grad:

ca. drei bis vier Stunden

160 Grad:

ca. drei Stunden

180 Grad:

ca zwei Stunden

Tipp 1: Wenn Sie es scharf mögen, schneiden Sie die Chilischote vorher auf.

Tipp 2: Das ist eine LowCarb Variante. Wenn Sie Kartoffeln essen, geben Sie einfach noch gewürfelte Kartoffeln (nicht zu klein geschnitten) dazu.

Bigos ist wahrscheinlich DAS polnische Nationalgericht und ist hierzulande noch nicht so sehr bekannt. Dabei ist dieser Eintopf ideal, wenn Sie viele Gäste haben – und er lässt sich gut variieren. In dieser Variante ist im Verhältnis mehr Fleisch als im Original. Die Menge ist ausreichend für einen großen Bräter, 8 Personen sollten Sie damit ohne Probleme satt bekommen.

**Tipp:** am Vortag vorbereiten – aufgewärmt schmeckt es noch besser! Machen Sie also ruhig etwas mehr, es lässt sich gut im Kühlschrank aufbewahren.

Trockenpilze einweichen. Das Schweinefleisch in kleine Würfel und die Würste in Scheiben schneiden; den Weißkohl in Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln.

In einem Bräter Gänseschmalz mit einem Schuss Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, den gewürfelten Speck und Knoblauch zugeben. Jetzt das Schweinefleisch scharf anbraten. Ich gehe dabei so vor, dass ich immer eine Portion hineingebe und das angebratene Fleisch dann ganz in die Ecke des Bräters schiebe, dann die nächste Portion – so erzielt man ein besseres Ergebnis.

Wenn das Fleisch angebraten ist, einen Schuss Rotwein zugeben und dann den Weißkohl, kräftig umrühren, kurz aufkochen lassen, Sauerkraut hinzugeben, umrühren, etwas Salzen und Pfefferkörner (ca. 7), Wacholderbeeren (ca. 5), Nelken (ca. 3) und die Lorbeerblätter in den Bräter geben. Die Pilze zugeben und einen kleinen Teil des Einweichwassers.

Wenn Sie gerne Trockenpflaumen mögen, diese sehr fein schneiden und zugeben. In den meisten Bigos Rezepten sind Pflaumen, ich lassen sie jedoch weg, wenn ich Gäste habe, bei denen ich nicht weiß, ob sie das Aroma mögen.

Bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde dünsten. Dabei immer mal wieder umrühren und ggf. etwas Pilzwasser und/oder Rotwein angießen.

Die Mettwurstscheiben zugeben und etwas pfeffern. Nach einer weiteren halben Stunde kommen die Würstchenscheiben in den Topf.

Jetzt noch 45 Minuten dünsten und am Ende mit Pfeffer und Salz abschmecken.

# bigos

1500g Schweinefleisch, eher etwas mehr durchzogen  
 125g Speckwürfel  
 400g Mettwürste  
 300g Wiener Würstchen  
 1kg Sauerkraut  
 1,5kg Weißkohl  
 2 EL Gänse- oder Schweineschmalz  
 2 mittelgroße Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 ca. 50g getrocknete Pilze  
 Rotwein  
 3 Lorbeerblätter  
 Wacholderbeeren  
 Pfefferkörner  
 Etwas Olivenöl  
 10 Trockenpflaumen (nach Wunsch)

# 17

## garnelen mit sesam

Für zwei.

Garnelen abtupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die grob gewürfelten Knoblauchzehen darin kurz anschwitzen, Garnelen zugeben, ca. 1-2 Minuten unter gelegentlichem Wenden anbraten, Sesam hinzugeben, Temperatur reduzieren, mit einem Schuss Sojasauce und einigen Spritzern Limettensaft ablöschen.

200g geschälte Garnelen  
(oder mehr, wenn gewünscht)  
mindestens zwei Esslöffel Sesam  
zwei Knoblauchzehen  
eine Limette  
etwas Olivenöl  
ein Schuss Sojasauce

# lachsfilet in parmesankruste

Lachsfilets waschen, abtrocknen mit einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Pfeffer würzen.

In einem Suppenteller ein Ei mit etwas Pfeffer verquirlen, auf einem zweiten Teller fein geriebenen Parmesan verteilen. In einer beschichteten Pfanne reichlich Olivenöl (nicht ganz 1mm hoch) erhitzen.

Die Lachsfilets zuerst durch das Ei, dann durch den Parmesan ziehen, so dass sie komplett mit Parmesan paniert sind und direkt in das heiße Öl geben, die Temperatur etwas reduzieren, nach kurzer Zeit vorsichtig wenden. Die Filets sollen auf beiden Seiten goldbraun, aber nicht verbrannt sein. Aus der Pfanne heben und kurz auf Küchenpapier lagern, damit sie nicht ganz so fettig sind.

Dazu passt ein Salat.

Mengenangabe für zwei Personen.

2 Lachsfilets, je ca. 150g

1 Ei

Parmesan, fein gerieben

Pfeffer

Olivenöl

Zitronensaft

# 19

## spinat mit ingwer

Den tiefgekühlten Blattspinat in einem Topf erwärmen. Nicht so vielzusätzliche Flüssigkeit nehmen, wie in den Anleitungen angegeben; meistens reicht ein kleiner Schuss Weißwein.

Den Ingwer schälen und dann mit dem Sparschäler dünne Scheiben abtrennen, diese nochmals kleiner schneiden und zum Spinat geben. Die Menge hängt ganz von Ihrem Geschmack ab.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, die überschüssige Flüssigkeit abgießen und den Spinat etwas ausdrücken.

je Person ca. 300g TK Blattspinat  
frischer Ingwer  
Salz, Pfeffer  
Weißwein



# blumenkohlpüree

Blumenkohlpüree ist eine gute Low-Carb-Alternative zum Kartoffelpüree.

Sie können frischen Blumenkohl, aber auch sehr gut Tiefkühlware verarbeiten.

Den Blumenkohl in Salzwasser weich kochen; das dauert 20 bis 25 Minuten – machen Sie den Gabeltest.

Wasser abgießen, Blumenkohl im Topf zusammen mit 1 EL Butter und etwas Sahne mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen. Sahne zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit etwas Salz und Muskat abschmecken.

**1000g Blumenkohl**

**100ml Sahne**

**1 Esslöffel Butter**

**Salz**

**Muskat**

# 21

## überbackener blumenkohl

Eine schnell gemachte Gemüsehauptmahlzeit für zwei Personen – oder auch eine Beilage für vier.

Die grünen Blätter vom Blumenkohl entfernen, waschen, unten das größte vom Strunk entfernen und den ganzen Blumenkohl in einem großen Topf in gesalzenem Wasser oder in Gemüsebrühe kochen – dabei mehrfach drehen. Der Blumenkohl ist soweit, wenn man mit einer Gabel ohne viel Anstrengung in den Strunkansatz stechen kann.

Währenddessen etwas Butter, einen Schuss Olivenöl und die Speckwürfel in eine kleine Auflaufform geben und am Boden verteilen. In den Backofen auf mittlere Schiene setzen und den Ofen auf 250 Grad aufheizen.

Wenn die Speckwürfel leicht angebraten sind, die Temperatur auf 180 bis 200 Grad reduzieren und den vorgekochten Blumenkohl in einem Stück in die Auflaufform setzen. Vorsichtig mit Sahne übergießen, etwas salzen und pfeffern, den geriebenen Käse über den Blumenkohl streuen und etwas festdrücken.

Ab in den Backofen, bis der Käse gebräunt ist. Herausnehmen, halbieren und mit der Sauce, die sich in der Auflaufform gebildet hat, servieren.

- 1 ganzer Blumenkohl
- 100g Speck- oder Schinkenwürfel
- 200ml Sahne
- Gratinkäse (ca. 150g)
- Butter
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

# blumenkohl mit möhren und sesam

Röschen vom Blumenkohl abtrennen oder TK-Blumenkohl verwenden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Blumenkohlröschen in Salzwasser kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze bissfest garen. In einem Sieb abtropfen lassen.

Im Topf Butter zergehen lassen, darin Sesam unter Rühren erhitzen. Die Samen sollen nicht zu dunkel werden, da sie sonst schnell bitter schmecken.

Blumenkohl und Möhren dazugeben, vorsichtig umrühren und ggf. mit etwas Salz abschmecken.

Schmeckt sehr gut zu kurzgebratenem Fleisch.

ca. 750g Blumenkohlröschen  
4-5 eher große Möhren (besonders schön mit  
violetten – oder gelbe, orange und violette  
gemischt; aber auch nur die "normalen" sorgen  
für Farbtupfer und Geschmack)  
drei bis vier Esslöffel Sesam (gerne auch mehr)  
ein Esslöffel Butter, ein Schuss Olivenöl  
Salz

# 23

## italienisches ofengemüse

2 Paprika orange  
2 lange Spitzpaprika, hellgrün  
2 lange Spitzpaprika, rot  
1 große rote Zwiebel  
Schalotten  
2 Zucchini  
1 Fenchelknolle  
Chilischoten  
Shi-Take Pilze  
2 Zitronen  
Rosmarinzweige  
Pfeffer  
grobes Meersalz  
Olivenöl

Eine unkomplizierte Beilage. Bei der Auswahl der Gemüse sind sie flexibel, dies ist also nur ein Vorschlag:

Auf ein Backblech Backpapier legen, die orange Paprika schälen, entkernen und in Viertel oder Achtel schneiden. Die langen Paprika entkernen und längs vierteln. Die Zwiebel in Scheiben schneiden, ebenso die Zucchini und Fenchelknolle. Shi Take Pilze putzen, Schalotten einfach nur schälen. Chilis nach Wunsch entkernen.

Die Gemüse auf dem Backpapier anordnen. Pilze und ungeschälte Paprika mit der Hautseite nach oben legen. Klein geschnittene Knoblauchzehen nach Geschmack über dem Gemüse verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln, dann mit Zitronensaft. Salzen und Pfeffer. Rosmarin über allem verteilen.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen, das Backblech hineinschieben. Wenn Sie nicht viel Zeit haben, bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Backofen lassen. Wollen Sie es etwas ruhiger angehen lassen, reduzieren Sie die Temperatur – wenn Sie sehr viel Zeit haben auf 80 Grad, dann kann das Gemüse durchaus 2 bis 3 Stunden drin bleiben. Kurz bevor Sie es servieren, dann nochmals auf 180 Grad stellen.

Tipp: Es können drei Backbleche in den Ofen, wenn Sie auf Umluft stellen.

# weißkohl mit speck

Den Strunk und unschöne äußere Blätter entfernen, den Weißkohl in feine kleine Streifen schneiden.

Gänseschmalz (notfalls anderes Fett) in einem Topf zerlassen, die Speckwürfel darin anbraten. Weißkohl hinzugeben, nach kurzer Zeit etwas Weißwein angießen, eine Prise Salz zugeben.

Bei niedriger Hitze garen lassen, bis der Kohl dem eigenen Geschmack entsprechend weichgekocht ist.

Ein Kopf Weißkohl  
Gänseschmalz  
100g Speck- oder Schinkenwürfel  
Weißwein  
Salz

# 25

## knackiger krautsalat

Den Weißkohl in kurze (ca. 2-3cm) schmale Streifen schneiden, die Zwiebel fein würfeln. Beides in eine Schüssel (kann ruhig schon die Servierschüssel sein) geben, ein Schuss Weißweinessig dazu und gut durchmischen. Die Möhre waschen und mit einer Reibe direkt in die Schüssel reiben (eher grob). Die Möhre muss nicht sein, sie gibt dem Salat aber nicht nur schöne Farbtupfer, sondern sorgt auch für eine gewisse Süße.

Sehr wenig Olivenöl hinzugeben (nicht mehr als 1 Esslöffel) und mit wenig Salz und Weißweinessig abschmecken. Ich rühre dabei gut um, probiere, füge ggf. noch etwas Essig dazu und so weiter und so weiter. So erreichen Sie den Grad an Säure, der ihnen schmeckt.

Tipp: Der Krautsalat kann einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und zieht dann gut durch.

1 halber mittelgroßer Weißkohl

1 kleine Zwiebel

1 Möhre

Weißweinessig

Olivenöl

Salz

# 26

## klassischer tomatensalat

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, ebenso die Zwiebeln. Zusammen mit einem guten Schuss Olivenöl und Weißweinessig in einer Schüssel vermischen. Nach Geschmack mit Pfeffer und Salz abschmecken.

je Person zwei bis drei große Tomaten  
je Person eine kleine Zwiebel oder Schalotte  
Olivenöl  
Weißweinessig  
etwas Salz, etwas Pfeffer

# 27

## asiatischer rohkostsalat

drei Paprika (z.B. Grün, Gelb, Rot)  
vier Stängel Selleriegrün  
zwei Möhren  
eine halbe Gurke  
eine Schalotte  
Rapsöl  
Limettensaft  
Sojasauce  
Erdnüsse nach Belieben (ca. 100g)

Schalotte sehr fein würfeln, Möhren und Gurke erst vierteln, Selleriestangen halbieren und dann alles in dünne Scheiben schneiden (die Gurke etwas dicker lassen). Paprika vom Kerngehäuse und Häutchen befreien und dann würfeln.

Gemüse mit den Erdnüssen (können durchaus geröstet und gesalzen sein) vermischen und dann mit Sojasauce, Limettensaft und Rapsöl nach Belieben abschmecken.

Idealerweise vier Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



# orientalischer rote beete salat

Die gekochte Rote Beete in kleine gabelgerechte Würfel schneiden, die Minze fein schneiden. Ab damit in eine kleine Salatschale und mit etwas Essig, Öl, einigen Spritzern Rosenwassern (kein Muss) und etwas Pfeffer würzen.

Ein Klecks Tsatsiki passt perfekt dazu – sowohl geschmacklich wie farblich.

500g Rote Beete  
frische Minze  
Weissweinessig  
Olivenöl  
Rosenwasser  
Pfeffer

# 29

# salzburger nockerln

Manchmal muss es eben süß sein..  
und mit Salzburger Nockerln darf man  
durchaus sündigen.

Den Backofen auf 200 bis 200 Grad  
vorheizen.

Aus dem Eiweiß einen steifen Ei-  
schnee schlagen, sukzessive den Zu-  
cker (am besten vorher durch ein  
feines Sieb gerieben) zugeben. Den  
Vanillezucker zusammen mit dem  
Mehl über den Eischnee sieben. Die  
Eigelb verquirlen, darüber gießen und  
alles vorsichtig gut vermischen.

Eine Auflaufform gut mit Butter aus-  
streichen und die Milch gleichmäßig  
darin verteilen. Aus der Masse vier  
große Nockerln formen und in die  
Form geben. Sofort in den Backofen  
und je nach Ofen 8 bis 12 Minuten ba-  
cken. Die Nockerln sollen schön auf-  
gehen und oben braun werden.

Mit Puderzucker bestreuen und sofort  
servieren.

Seien Sie nicht frustriert, wenn die  
Nockerln das erste mal nicht gelingen.

6 Eiweiß

3 Eigelb

3 EL feiner Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

3 EL Milch

1 EL Mehl

Butter

Puderzucker

# power drink

Alle Zutaten in einer Kanne oder Karaffe gut vermischen. Wenn Sie mögen, geben Sie einen Stängel Dill dazu. Auch andere Kräuter können Sie zum aromatisieren verwenden.

Mit den obigen Angaben erhalten Sie ca. 1,2 Liter, was für vier Portionen zu je 0,3 Liter reicht. Gut abgedeckt hält der Drink vier Tage im Kühlschrank.

In Abnehmphasen können Sie bis zu zwei Mahlzeiten am Tag mit einem 0,3 Glas dieses Getränks ersetzen. Auch sonst eignet es sich gut als schnelles Frühstück, unkompliziertes Mittagessen, spätes Abendessen oder nach dem Sport.

500g Quark (Magerstufe)  
700ml Milch (nach Geschmack 1,5% oder 3,5% Fett)  
2 EL Weizenkeime  
eine Prise Salz  
nach Geschmack: Dill

mehr informationen  
und rezepte

[www.adaptural.de](http://www.adaptural.de)  
[www.umstellung.info](http://www.umstellung.info)