

## tipps für eine bessere ernährung im winter

### Ernährung im Winter

Gerade im Winter muss man auf eine ausgewogene Ernährung achten.

In dieser E-Broschüre finden Sie einige Tipps für eine bessere Ernährung in der kalten Jahreszeit.

Weitergehende und aktuelle Informationen erhalten Sie auf [www.umstellung.info](http://www.umstellung.info). Die QR Codes (wie hier unten rechts) enthalten direkte Links zu weiteren Informationen. Sie können diese mit Ihrem Handy scannen



### Inhalt

Grundlagen: Abnehmen ohne Diät	1-3
Spezielle Tipps für den Winter	4
Winter-Rezepte	5-14
Impressum und mehr	15



## 1 Grundlagen—Abnehmen ohne Diät

Dieser kleine Artikel hat es in sich. Wenn Sie ihn aufmerksam lesen und sich bewusst ernähren, werden Sie wahrscheinlich ohne großen Stress abnehmen und ihr Gewicht dauerhaft halten können.

Es geht im wesentlichen darum, dass Sie ein Gefühl dafür bekommen, was Ihr Körper braucht und wie Sie es ihm zuführen.

Es gibt zunächst drei ganz einfache Regeln:

1. Wer täglich mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu.
2. Wer täglich genau so viele Kalorien zu sich nimmt, wie er verbraucht, hält sein Gewicht
3. Wer täglich weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab.

Vier verschiedene Bestandteile unserer Nahrung haben einen Brennwert, enthalten also Kalorien und liefern unserem Körper Energie.

### 1. Protein (Eiweiß)

Der Name Protein heißt ist griechisch und heißt "an erster Stelle stehend". Damit ist die Bedeutung von Eiweiß schon recht gut beschrieben, denn ohne diesen Grundbaustoff unseres Körpers geht es einfach nicht. So sind z.B. unser Immunsystem und unsere Körperzellen täglich auf Proteine angewiesen.

Viel Eiweiß enthalten z.B. Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und einige pflanzlichen Produkte wie z.B. Tofu.

1g Protein hat 4,1 kcal (Kilokalorien). Pro Tag und je kg (Wunsch-)Körpergewicht sollten es ca. 0,8g Eiweiß sein.

### 2. Fett

Auch ohne sie geht es nicht: genau wie auch Proteine werden Fette immer wieder aufs neue in unserem Körper verbaut. Da der Körper nicht alle Fette selbst bilden kann, müssen Sie mit der Nahrung aufgenommen werden, sie sind also essentiell.

Fett ist z.B. in Fleisch, Fisch, Milchprodukten und einigen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Fett hat mit ca. 9,3kcal pro Gramm eine relativ hohe Energiedichte, d.h. ich muss nur eine recht kleine Portion eines fetthaltigen Lebensmittels essen und habe direkt eine große Menge Kalorien zu mir genommen.

Aber: ohne Fett geht es eben nicht. Und bis zu 1g Fett pro kg (Wunsch-)Körpergewicht darf es sein. Dabei sollte man aber darauf achten, dass man eher pflanzliche und nicht veränderte Fette zu sich nimmt. Dazu unten dann mehr.

### 3. Kohlenhydrate

Der dritte große Komplex sind die Kohlenhydrate, dazu zählen z.B. Zucker und Stärken. Kohlenhydrate sind übrigens entgegen landläufiger Meinung und obwohl sie die Grundlage der meisten Ernährungskonzepte bilden nicht essentiell, d.h. der Körper muss sie nicht mit der Nahrung aufnehmen. Allerdings sind sie ein schneller, gut verwertbarer Energielieferant.

Viel Kohlenhydrate enthalten Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln; also Getreideprodukte, hauptsächlich in Form von Stärke. Obst enthält besonders viele Zucker.

Kohlenhydrate haben genau wie Proteine 4,1kcal pro kg Körpergewicht. Und da sie nicht essentiell sind, gibt es keine medizinisch begründbare Empfehlung, wie viel Gramm Kohlenhydrate man am Tag zu sich nehmen soll.

### 4. Alkohol

Ja, auch Alkohol hat einen Brennwert: 7,1kcal pro Gramm. Und genau wie Kohlenhydrate ist Alkohol nicht essentiell, muss also nicht mit der Nahrung aufgenommen werden. Ob und inwieweit die regelmäßige Aufnahme geringer Mengen Alkohol gesundheitsfördernd ist und wo die Grenzen liegen, ist umstritten. Unter Gesichtspunkten des Abnehmens sollte man Alkohol aber eher vermeiden.

## 2 Grundlagen—Abnehmen ohne Diät/2

### 5. Und sonst...

Natürlich braucht man noch mehr: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und ganz wichtig Wasser. Diese haben aber allesamt keinen Brennwert. Wer sich aufgrund der folgenden Empfehlungen in dieser Broschüre ernährt, wird auch keine Probleme mit der Versorgung mit diesen Stoffen haben.

### Wie viel Kalorien brauche ich?

Der Tagesbedarf ist höchst unterschiedlich und individuell. Eine 1,60cm große Sekretärin verbraucht natürlich weniger als der 1,90cm große Schreiner. Als grobe Faustregel kann aber gelten, dass eine Frau 1.900kcal pro Tag und ein Mann 2.400kcal brauchen.

Allerdings: wir wollen nach Möglichkeit gar nicht Kalorien zählen müssen... Schauen wir uns z.B. Marion an, die gerade ihren 30. Geburtstag gefeiert hat. Sie ist 168cm groß- Sie wiegt 74kg (BMI 26,2) und will auf 68kg kommen. Damit hätte sie einen BMI von ca. 23, was für ihr Alter ein guter Wert ist. Ein typischer Ernährungstag bei ihr sieht aus wie in der nebenstehenden Tabelle.

Alles in allem kommt Marion damit auf 2.167kcal. Das sind 267 mehr, als sie zu sich nehmen sollte. Und Hand aufs Herz: so anders sieht Ihr eigener Tag im Grundsatz wahrscheinlich auch nicht aus. Doch diese 267kcal täglich zu viel führen zu einer stetigen Gewichtszunahme. Übrigens, Marions Aufnahme an Kalorien aus Fett und Proteinen liegt im Rahmen, das Problem sind die Kohlenhydrate.

Ersetzt also Marion z.B. die Apfelschorle durch einfaches Wasser, liegt sie bei 1828kcal – und würde damit ihr Gewicht halten können. Sie sehen: mit einer kleinen Änderung bewegt man viel. Weitere Punkte:

- statt Müsli am morgen besser Vollkornbrot z.B. mit Käse oder Honig.
- der Zucker im Kaffee: besser schwarz trinken.
- die Banane enthält viel Fruchtzucker. Besser nur hin und wieder und stattdessen z.B. Möhren.
- Café Latte: eine wahre Kalorienbombe; besser schwarzen Kaffee oder Tees trinken und sich die Kaffeespezialitäten für besondere Gelegenheiten aufbewahren.

	Proteine	Kohlenhydrate	Fette
<b>Frühstück</b>			
Müsli	3	27	2
Milch dazu	3	5	2
Kaffee mit Zucker	0	5	0
<b>Snack im Büro</b>			
Banane	1	22	0
Glas Apfelschorle (0,3)	0	17	0
<b>Mittagessen</b>			
Nudeln	12	70	3
Sauce	2	12	3
Glas Apfelschorle (0,3)	0	17	0
Café Latte	4	11	6
<b>Nachmittag</b>			
Twix	3	27	14
Glas Apfelschorle (0,3)	0	17	0
Kaffee mit Zucker	0	5	0
<b>Abendessen</b>			
Ceasar Salad	26	13	16
Dressing	2	5	3
Glas Apfelschorle (0,3)	0	17	0
<b>Beim Fernsehen</b>			
Bio Dinkelkekse	5	35	16
Glas Apfelschorle (0,3)	0	17	0
<b>Gesamt</b>	<b>62</b>	<b>320</b>	<b>65</b>
<b>kcal</b>	<b>253</b>	<b>1310</b>	<b>604</b>
<b>Summe</b>	<b>2167 kcal</b>		

- Nudeln zu Mittag: hin und wieder ok. Besser darauf achten, dass man dazu auch Gemüse isst. Zum Beispiel etwas Lachs mit Gemüse und etwas Kartoffeln oder Nudeln.
- Twix: wie alle Süßwaren eine echte Kalorienbombe. Besser Obst oder etwas pure Schokolade.
- Bio Dinkel-Kekse: auch wenn Bio und Dinkel draufsteht und das gut klingt: der hohe Kohlenhydratanteil und die versteckten Fette sorgen für eine hohe Energiedichte.

Marion könnte z.B. bei der Apfelschorle bleiben, wenn Sie sich bei Keksen und Schokoriegel zurückhält. Oder Sie spart sich den Caffé Latte und ersetzt zwei Apfelschorlen durch Wasser... Möglichkeiten, Kalorien zu sparen gibt es an diesem "Mustertag" viele.

## 3 Grundlagen—Abnehmen ohne Diät/3

1. Achten Sie eine Weile lang drauf, was Sie essen. So kriegen Sie heraus, ob Sie genug Proteine und Fette zu sich nehmen und wo Ihre eigenen versteckten Kalorienbomben liegen.
2. Vergleichen Sie: ähnliche Lebensmittel haben oft einen ganz unterschiedlichen Brennwert. So gibt es gerade bei Schwarzbrot sehr große Unterschiede – von weniger als 150kcal bis über 300kcal pro 100g ist hier alles möglich. So können Sie allein schon durch den Wechsel Ihrer Schwarzbrotmarke Ihr Gewicht in den Griff kriegen. Ähnliches gilt bei vielen anderen Produkten. Fallen Sie besonders nicht auf das Light Versprechen herein: viele Light-Produkte haben zwar weniger Fett, aber dafür um so mehr Zucker. Damit treiben das kleine Teufelchen Fett mit dem großen Beelzebub Kohlenhydrate aus.
3. Essen Sie abwechslungsreich: sehr viel Gemüse, regelmäßig Fisch und Fleisch oder Tofu, Milchprodukte, Obst und Vollkornprodukte. Produkte aus weißem Mehl und Süßigkeiten sollten die Ausnahme sein.
4. Verzichten Sie aber nicht komplett auf Ihre geliebten Sünden, da Sie sonst einen Heißhunger auf diese entwickeln werden. Genießen Sie diese aber bewusst und kontrolliert. Reduzieren Sie: z.B. nur ein Zuckerwürfel statt zwei oder drei im Kaffee, ein Schokoriegel am Tag statt zwei...
5. Trinken Sie viel. Am besten einfach nur Wasser und das vor den Mahlzeiten; dadurch werden Sie schneller satt. 1,5 Liter Wasser am Tag sind für die meisten Menschen ausreichend.
6. Sorgen Sie für Bewegung im Alltag. Sie müssen gar nicht zum Spitzensportler werden, schon Kleinigkeiten bringen Sie weiter.
7. Feiern Sie die Feste mal, wie Sie fallen – es macht keinen Spaß, sich zurückzuhalten, wenn alle anderen ausgelassen feiern, trinken und schlemmen. Dafür sind Sie dann die nächsten Tage um so konsequenter.
8. Kontrollieren Sie Ihr Gewicht regelmäßig. Kleine Schwankungen nach oben sollten Sie aber nicht in Panik versetzen.
9. Wenn Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, steigern Sie Ihre Nahrungsaufnahme so lange, bis Sie nicht mehr zunehmen und Ihr Gewicht halten.
10. Nur dann, wenn Sie nicht in Richtung Ihres Wunschgewichts kommen, sollten Sie zunächst eine [Diät](#) machen und dann Ihre Ernährung dauerhaft umstellen.



## 4 spezielle Tipps für den Winter

Ergänzend zu den allgemeinen Ernährungstipps auf der vorigen Seite haben wir hier 10 spezielle Empfehlungen für den Winter:

1. Essen Sie viel **Gemüse**—und zwar am besten die heimischen saisonalen Sorten wie z.B. Kohl, Wirsing und Lauch. Das sind wahre Vitaminbomben und belasten die Umwelt nicht so wie Südfrüchte. Einige Rezepte finden Sie auf den folgenden Seiten.
2. Trinken Sie viel: am besten **Wasser**. Denn trockene Heizungsluft entzieht dem Körper viel Flüssigkeit. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihren geheizten Räumen: sie sollte zwischen 40% und 60% liegen. Nutzen Sie im Zweifel einen Luftbefeuchter.
3. Im Winter ist die Gefahr von **Vitamin D** Mangel besonders hoch, da der Körper dieses Vitamin unter Sonneneinstrahlung selbst produziert. Nutzen Sie daher jede sonnige Minute möglichst zu einem kleinen Spaziergang, besonders Mittags. Essen Sie Lebensmittel, die viel Vitamin D enthalten. Dazu gehören Seefische, Milchprodukte (besonders Quark und Käse)
4. Ein gesundes Immunsystem braucht **Proteine**. Achten Sie darauf, dass Sie genug Fisch, Milchprodukte, Fleisch und proteinhaltige pflanzliche Lebensmittel konsumieren.
5. Achten Sie auch auf **Mineralstoffe und Spurenelemente**, die wichtig fürs Immunsystem sind: hier sind gerade Eisen, Zink und Selen wichtig. Essen Sie z.B. Nüsse (Zink), Käse (Selen) und Rindfleisch (Eisen, Zink)
6. Kochen Sie mehr selbst, z.B. **Suppen und Eintöpfe** mit frischen Zutaten. Laden Sie Ihre Freunde dazu ein.
7. Essen Sie scharf! Peppen Sie Ihre Gerichte mit **Chili** auf. Das wärmt nicht nur von innen, das enthaltene Capsaicin hilft auch beim Abnehmen.
8. Essen Sie **Obst**. Und zwar am besten heimisches, z.B. Äpfel und Birnen. Südfrüchte müssen gar nicht sein!
9. Verwenden Sie „Wintergewürze“ wie Ingwer, Zimt, Kardamom, Fenchelsamen, Muskat, Nelken, Wacholderbeeren, Koriandersamen. Die sorgen für Laune, haben oft antibakterielle Wirkung und „wärmen“.
10. Und gerade jetzt ist die Regel wichtig, dass man die Feste feiern soll, wie Sie fallen. Bratpfel, Glühwein, Kekse, Punsch, Knödel, Rotwein—**genießen** Sie auch mal. Gleichen Sie solche Schlemmertage einfach mit mehr Gemüse und bewussterem Essen an einem anderen Tag aus.

## 5 Winterrezept: Kürbissuppe

Im Herbst und Winter darf Sie nicht fehlen, Kürbissuppe. Kochen Sie gleich eine größere Portion: es macht kaum mehr Arbeit. Die Suppe hält sich einige Tage im Kühlschrank, lässt sich sogar tiefkühlen, macht sich gut auf Festen – und Ihre Nachbarn freuen sich, wenn Sie eine Portion vorbeibringen!

- 6 kleine bis mittlere Hokkaido Kürbisse (ca. 4 bis 5 kg)
- drei Möhren
- drei Schalotten
- 1 großes Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)
- Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
- Orangensaft
- Balsamico
- Weißwein
- Olivenöl
- Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)

Ich empfehle Ihnen unbedingt, Hokkaido Kürbisse zu verwenden, da bei diesen die Schale mitgekocht werden kann. Einfach den Stiel- und Blütenansatz abschneiden, den Kürbis vierteln und die Kerne und Fasern herauslösen. Das geht gut mit einem Löffel. Nur wenn die Schale sehr holzige oder beschädigte Teile hat, diese entfernen. Die geputzten Viertel jeweils nochmals vierteln.

Die Schalotte und die gewaschenen Möhren in dickere Scheiben schneiden, den geschälten Ingwer in etwas dünnere. Übrigens, wenn Sie es gerne scharf mögen, können Sie auch mehr Ingwer verwenden. Wenn Sie sich unsicher sind, würzen Sie später mit Ingwerpulver nach.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten hinzugeben. Wenn diese glasig sind, sukzessive die Kürbisstücke, den Ingwer und die Möhren hinzufügen. Immer wieder gut umrühren, damit nicht immer die gleichen Kürbisstücke unten liegen. Tipp: ich viertele die geputzten Viertel erst dann, wenn das Olivenöl schon heiß ist – spart Zeit.

Sobald die ersten Kürbisse im Topf sind, mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Ab jetzt muss immer etwas Flüssigkeit im Topf sein. Als nächstes etwas Gemüsebrühe und dann etwas Orangensaft.

Bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel weich dünsten, dabei immer mal wieder umrühren. Wenn sich die Stücke mitsamt Schale mit einem Löffel ohne Mühe durchschneiden lassen, die Temperatur reduzieren, mit etwas Kreuzkümmel und einem Schuss Balsamico würzen und mit dem Zauberstab pürieren.

Sie haben jetzt ein etwas dickeren Kürbisbrei, den Sie mit etwas Orangensaft und Brühe nach Geschmack auf die gewünschte Konsistenz bringen und vorsichtig unter Rühren erhitzen: Kürbissuppe kann extrem spritzen!

Mit Salz, Kreuzkümmel, Balsamico, Orangensaft und ggf. etwas Zitronensaft und Tabasco abschmecken.

Schmeckt gut mit einem Klacks Sauerrahm, etwas Sahne, einem Löffel Kürbiskernöl und/oder gerösteten Kürbiskernen. Experimentieren Sie ruhig mal!

Hinweis: dieses Rezept ist für Low-Carb Ernährung nicht geeignet.

## 6 Winterrezept: Asia-Suppe

Hier eine asiatisch angehauchte Variante meiner [Rinderbrühe](#). Dieses Rezept ergibt ca. 1,2 Liter. Wie bei der Grundvariante können Sie die Menge der Zutaten im Verhältnis aber einfach erhöhen.

- 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

Die Zubereitung ist sehr ähnlich wie bei der Grundvariante:

In einem großen Topf etwas Rapsöl oder ein anderes neutrales Öl erhitzen. Die Zwiebel samt Schale halbieren und mit der aufgeschnittene 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.



## 7 Winterrezept: Pasta mit Lauchsahne

Deutschland trifft Italien... die richtige Pasta für Herbst und Winter. Für vier Personen:

- 400g Nudeln, z.B. Fusili oder Farfalle
- 4-5 Stangen Lauch
- 300-400ml Sahne
- Butter
- Olivenöl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer

Den Lauch gut putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und derweil in einem kleinen Topf Butter (etwa 1 EL) mit etwas Olivenöl zerlassen, den Lauch zugeben, mehrmals gut umrühren und die Sahne zugeben. Kurz aufkochen lassen, mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Flamme warm halten.

Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.





## 8 Winterrezept: Rotkohl

### Der beste Rotkohl der Welt...

...naja, das ist vielleicht etwas übertrieben, aber es geht schon in die Richtung...

- 1 Kopf Rotkohl (ca. 1,2kg)
- Drei Esslöffel Gänseschmalz
- Balsamico
- Rotwein
- Ein Esslöffel Preiselbeeren
- Ein halber Apfel
- Ein Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- zwei Lorbeerblätter
- vier Gewürznelken
- Zimt
- Salz

Den Rotkohl fein kleinschneiden. In einem Topf das Gänseschmalz erhitzen, den Rotkohl hinzufügen, gut umrühren. Mit reichlich Rotwein und einem Schuss Balsamico ablöschen. Lorbeerblätter und Nelken dazu. Den Apfel schälen und mit einem Sparschäler dünne kleine Scheiben in den Rotkohl schneiden, gleichermaßen mit dem Ingwer verfahren. Einen Löffel Preiselbeeren hinzugeben. Den Rotkohl mit Zimt und Salz abschmecken.

Ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze garen, ggf. mit etwas Balsamico abschmecken.

Statt Rotwein können Sie auch mit etwas Johannisbeersaft, Apfelsaft und einer (sehr) leichten Brühe ablöschen – oder Sie mischen alles zusammen.

Gerne mehr zubereiten, denn am nächsten Tag aufgewärmt schmeckt er noch besser.

## 9 Winterrezept: Wirsing

### Rahmwirsing

Für dieses einfache Rahmwirsingrezept brauchen Sie für 2 Personen

- ca. 600-800g Wirsing
- 150ml Sahne
- Weißwein (oder ein helles Bier, notfalls Wasser)
- Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss und ggf. etwas Brühepulver

Den Wirsing kleinschneiden, in einem Topf Butter zerlassen, den Wirsing zugeben, sofort gut umrühren, einen guten Schuss Weißwein zugeben, nochmals gut umrühren, Sahne hinzufügen, etwas würzen, gut umrühren und bei mittlerer Hitze zugedeckt garen.

Ich persönlich mag den Wirsing immer etwas knackiger – probieren Sie einfach regelmäßig, ob Ihnen das Gemüse passt.

### Wirsing asiatisch

Schneller kann man Wirsing kaum zubereiten, für zwei Portionen

- ca. 600g Wirsing
- Sojasauce
- Weißwein
- Pflanzenöl

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, kleingeschnittenen Wirsing zugeben, mit Sojasauce und Weißwein ablöschen, bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf kurz garen – das Gemüse sollte noch sehr knackig sein.

Danach noch mit Sojasauce abschmecken.

## 10 Winterrezept: Rosenkohlauf

Auch das hier ist ein gesundes Abendessen, für das man zur Zubereitung keine 5 Minuten braucht – und dann gemütlich warten, bis es im Backofen fertig ist.

Für zwei Personen:

- 750g bis 1000g Rosenkohl tiefgekühlt
- 100-150g Speckwürfel
- Käse (z.B. Gratinkäse, Mozzarella, Parmesan)
- nach Wahl Creme Fraiche, Creme Legere, Sahne
- Olivenöl
- Butter
- Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180° vorheizen. In eine kleine Auflaufform etwas Olivenöl geben und den tiefgekühlten Rosenkohl darin verteilen. Speckwürfel darüber und nach Wunsch Sahne/Creme Fraiche etc. darüber verteilen. Geriebenen Gratinkäse, Parmesan oder anderen Käse fein geschnitten darüber verteilen (ich bevorzuge mehrere Sorten gemischt) und nach Geschmack noch Butterflocken.

Ab in den Backofen und warten, bis der Käse schön gebräunt ist.

Auch als winterliche Gemüsebeilage geeignet.

## 11 Winterrezept: Schmortopf Italienisch

Diesen Schmortopf mache ich gerne in der Vorweihnachtszeit – am späten Mittag wird er aufgesetzt und kann dann stundenlang im Backofen bleiben. Wenn man dann vom Winterspaziergang oder Weihnachtsmarkt nach Hause kommt, duftet es im Haus herrlich und das Essen ist fertig.

Für vier hungrige Esser:

- 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

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. Mir 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 Low-Carb Variante. Wenn Sie Kartoffeln essen, geben Sie einfach noch gewürfelte Kartoffeln (nicht zu klein geschnitten) dazu.

Ansonsten schmecken dazu auch Brot oder Nudeln.

## 12 Winterrezept: Vodka Tagliata

Eine skandinavisierte Variante eines an sich italienischen Rezepts.  
Für vier Personen:

- 2 Rindersteaks zu je 500g
- Vodka
- zwei Bund Dill
- 400ml Rinderfond
- Butter
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

In einem Gefrierbeutel die Steaks mit ordentlich Vodka, zwei Dillstangen und einigen Pfefferkörnern mindestens 24 Stunden im Kühlschrank marinieren.

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.

## 13 Winterrezept: Weihnachts-Chutney

Dieses Chutney passt gut zur Weihnachtszeit:

- 1kg Äpfel
- 1kg gemischtes Trockenobst (z.B Pflaumen, Birnen, Feigen, Aprikosen)
- 1 Orange
- Orangensaft
- 300ml Apfelessig
- Weißwein
- Tabasco
- 15g Lebkuchengewürz
- 500g brauner Zucker
- Zitronensaft

Bei den Zutaten können Sie natürlich variieren: so passt etwas Ingwer besonders gut hinein. Auch eine zerkleinerte Chilischote sorgt für interessante Geschmackserlebnisse. Oder noch Nelken und Sternanis sowie eine Zimtstange dazu.

Äpfel schälen, entkernen und ebenso wie das Trockenobst klein schneiden. In einen großen Topf geben, ein guter Schuss Weißwein dazu. Von der Orangenschale Zesten abziehen und zugeben, die Orange auspressen und den Saft zugeben, einige Spritzer Tabasco, Lebkuchengewürz einige Tropfen Zitronensaft, Apfelessig, den Zucker und ggf. weitere Zutaten dazugeben. Vorsichtig erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann aufkochen und bei mittlerer Temperatur einköcheln lassen. Immer viel umrühren, damit nichts anbrennt! Notfalls noch Orangensaft und Weißwein zugießen.

Währenddessen den Backofen auf 220° vorheizen, auf die unterste Schiene ein Backblech o.ä. mit Wasser füllen, direkt darüber den Rost. Weckgläser auf den Rost stellen.

Wenn das Chutney eine dickflüssige Konsistenz hat (nach ca. 30 Minuten) in die Weckgläser geben und diese verschließen. Backofen auf 175° Grad herunterdrehen und die verschlossenen Weckgläser wieder auf den Rost stellen. Dran denken: im Blech muss immer Wasser sein!

Abwarten, bis in den Weckgläsern Bläschen aufsteigen, dann den Ofen ausmachen und das Chutney am besten über Nacht im Ofen auskühlen lassen.

Am besten schmeckt das Chutney, wenn es ca. vier Wochen durchgezogen ist. Es passt besonders gut zu Enten- oder Gänsebraten.

Mit einem schönen Etikett, einer Binde drumherum etc, sind die Gläser auch ein schönes Geschenk!

Wenn Sie keine Weckgläser haben, füllen Sie das Chutney einfach in alte ausgekochte Marmeladengläser – hier habe ich aber noch nicht ausprobiert, wie lange es sich dann hält. Vier Wochen (Kühlschrank?) sollten aber kein Problem sein.

## 14 Kinderpunsch und Glühwein

### Kinderpunsch

Selbstgemachter Kinderpunsch schmeckt immer noch am besten – und es gibt unzählige Varianten, wie man ihn zubereiten kann.

- 0,7 Liter Orangensaft
- 0,5 Liter naturtrüber Apfelsaft
- 0,25 Liter Johannisbeernektar oder roter Traubensaft
- einige Spritzer Zitronensaft
- drei Zimtstangen
- Lebkuchengewürz

Die Säfte mit den Zimtstangen und einem Teelöffel Lebkuchengewürz in einen Topf geben und unter Umrühren kurz aufkochen und bei niedriger Hitze etwas ziehen lassen. Ggf. mit etwas Zitronensaft abschmecken und auf die gewünschte Trinktemperatur bringen.

Passt gut nach Schneespaziergängen oder in der Thermoskanne auf der Rodelbahn.

### Glühwein

Dieser Glühwein wird auch Sie begeistern:

- 1 Liter Dornfelder o.ä. trocken vom Winzer
- 0,1l Orangensaft
- 3 Zimtstangen
- 2 Sternanis
- 1 Wacholderbeere
- 1 Gewürznelke
- 2 Pfefferkörner

Nehmen Sie ordentliche Winzerware aus der Literflasche, ein trockener nicht zu kräftiger Dornfelder passt gut.

Orangensaft im Topf mit den Gewürzen kurz aufkochen lassen. Hitze reduzieren, den Wein zugeben und auf die gewünschte Temperatur erwärmen.



# 15 Impressum und mehr

## Impressum

(c) 2010 Severin Tatarczyk  
Birkenweg 16  
53125 Bonn

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

Bild Rotkohl auf der Titelseite: Joujou / pixelio.de

## Informiert bleiben

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

[www.umstellung.info/anleitungen/newsletter/](http://www.umstellung.info/anleitungen/newsletter/)

