

Hier und heute



Nerven-Power-Omelett

Mit diesem Omelett nach einem Rezept von Molekularbiologin Sabine Paul lässt sich die Gehirnleistung steigern und das Stresslevel senken auf ganz natürliche Weise.

Das Rezept

(von Sabine Paul für eine Portion)

Zutaten

- 2 Eier
- etwas Olivenöl oder Butter
- 1-2 Prisen Salz
- etwas Käse (Camembert, Reibkäse etc.) oder Schinken
- Nach Saison: 1 Tomate und/oder Avocado
- Nach Saison: frische Kräuter, z.B. Basilikum, Schnittlauch (winterfest), Thymian (winterfest) – oder auch Salatblätter, Rucola, Radicchio etc.
- etwas Nerven-Power-Pfeffermix (Rezept s.u.)
- optional: ein paar fermentierte Pfefferkörner

Zubereitung

Pfanne auf mittlerer Herdhitze erwärmen, Olivenöl oder Butter zufügen.

Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz verquirlen.

Wenn die Pfanne erwärmt ist, Eier hineingeben und stocken lassen.

In der Zwischenzeit Käse oder Schinken in Stücke schneiden, Kräuter waschen und evtl. kleinschneiden. Pfeffermix mörsern oder die Mühle bereitstellen.

Wenn das Omelett fest geworden ist: Nach Belieben wenden, dann wird es knuspriger. Die Herdtemperatur etwas reduzieren.

Käse oder Schinken auf die Omelette-Oberseite legen, Tomatenstücke darüber verteilen und zum Schluss den Nerven-Power-Pfeffermix darüber geben.

Noch etwa zwei Minuten garen lassen (bis der Käse geschmolzen ist).

Omelett als Ganzes auf einen Teller geben.

Nach Belieben: Ein paar fermentierte Pfefferkörner darüber verteilen.

Tipps

- Sie können das Omelett auch in der Mitte zusammenklappen und mit frischem Blattsalat oder fermentiertem Gemüse auf einem Teller anrichten.
- Fermentierte Pfefferkörner gibt es nur bei bestimmten Gewürzhändlern. Alternativ können auch eingelegte grüne Pfefferkörner verwendet werden – die Wirkung auf das Nervensystem ist dann eine etwas andere (und der Geschmack ist dann eher mild-salzig statt würzig-scharf).

Nervenpower-Pfeffermix

(von Sabine Paul, für ca. 10-15 Portionen)

Zutaten

- 1 EL Pfefferkörner, schwarz
- 1 EL Koriandersamen

Hier und heute



- 1 EL Rosa Pfefferbeeren (= Schinusbeeren)
- 1 EL Kakaonibs (zerkleinerte Kakaobohnen)

Zubereitung

Eine Pfanne auf mittlere Herdhitze erwärmen. Pfefferkörner zufügen und rösten, bis ein leichter Duft aufsteigt.

Pfefferkörner aus der Pfanne in eine kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Koriandersamen in die Pfanne geben und rösten, bis ein leichter Duft aufsteigt.

Koriandersamen aus der Pfanne in eine zweite kleine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Rosa Pfefferbeeren und Kakaonibs in eine Schüssel geben. Die abgekühlten Pfefferkörner und Koriandersamen zufügen, alles mischen.

Den Nerven-Power-Pfeffermix in ein Schraubdeckelglas geben, verschließen und dunkel und trocken aufbewahren.

Verwendung:

Einen Teil des Pfeffermix in eine Pfeffermühle geben und jeweils frisch über die Gerichte mahlen.

Alternativ: Jeweils eine kleine Portion in einen Mörser geben, frisch mörsern und dann über die Gerichte geben.

Tipps

- Die Pfefferkörner und Koriandersamen können auch ungeröstet direkt mit den Pfefferbeeren und Kakaonibs gemischt werden. Das Aroma mit gerösteten Gewürzen ist jedoch deutlich intensiver.
- **Wichtig:** Rosa Pfefferbeeren und Kakaonibs nicht rösten
- Kakaonibs sind in Supermärkten und Drogeriemärkten erhältlich. Bitte keine Schokoladenstücke oder Schokodrops verwenden, sie verkleben die Pfeffermühle und den Mörser – und haben auch nicht den gleichen Effekt auf das Gehirn wie die Kakaonibs. Als Alternative können ganze Kakaobohnen verwendet werden, die man selbst auf einem Schneidbrett durch leichten Druck mit einem Löffel zerkleinert.
- Koriandersamen sind anders zusammengesetzt als Korianderblätter – so dass auch Menschen, die Korianderblätter nicht mögen, Koriandersamen gut verwenden können.
- Geschmackserlebnis und Wirkung auf die Nervenzellen sind abhängig von der Qualität der Gewürze.