



In Limettensaft gegarter Wolfsbarsch mit Papayasalat und Chilicreme

Dieses Rezept ist gut bei Heißhungerattacken auf Zucker, Konzentrationsstörungen, Übergewicht, Haarausfall, Verlangsamte Wundheilung, es wirkt auf die Bauchspeicheldrüse-Insulinresistenz. Zum allgemeinen Verständnis: Unsere Bauchspeicheldrüse besteht zu 98% aus Zellen und Gewebe, die für die Produktion von Verdauungsenzymen für den Darm verantwortlich sind. Nur 2 % des Organs produzieren das Hormon Insulin. Das Leben heute ist geprägt von einer häufigen Mahlzeiten Frequenz, vielen raffinierten Kohlenhydraten, Zucker, Alkohol und Tabak. Diese Belastungen erfordern eine konstante Aktivität, oft sogar eine Überaktivität der Bauchspeicheldrüse. Diese Überaktivität führt zur Erschöpfung des Organs. Das ist der Beginn von Verdauungsbeschwerden, Problemen bei der Insulinproduktion und später

kann dies bis zu Diabetes Mellitus führen. Die klinischen Symptome eines Bauchspeicheldrüsensyndroms sind ein unangenehm riechender, klebriger Stuhl, Müdigkeit, Mangel an fettlöslichen Vitaminen und deren Folgen auf Niveau des Immunsystems, der Blutgerinnung, Alkoholintoleranz, Blähungen und allgemeinem Unwohlsein. Eine Intervention zur Entlastung und Normalisierung der Bauchspeicheldrüsensfunktion startet neben der Konsumation der richtigen Lebensmittel mit einer Verringerung der Mahlzeitenfrequenz (Männer 15-18 Mal/Woche, Frauen 18-21 Mal/Woche), einem Rauchstopp, einer Reduktion der Kohlenhydratezufuhr und einer deutlichen Verringerung der Alkoholmenge. Diese Veränderungen geben der Bauchspeicheldrüse belastungsfreie Zeiten, um sich zu regenerieren.

In Limettensaft gegarter Wolfsbarsch mit Papayasalat und Chilicreme

Fisch

500 gr. Weißes Fischfilet
(Wolfsbarsch, Dorade, Kabeljau...)
1 kleine Zwiebel
4 Limetten
1 große rote Chili
150 ml Kokosmilch
2 Frühlingszwiebeln

Für die Marinade Zwiebeln feinwürfelig schneiden, Frühlingszwiebel halbieren, grünen Teil in feine Ringe schneiden. Chili halbieren, entkernen und sehr fein schneiden. 2 Limetten abreiben und Saft auspressen. Alle Zutaten in eine Schlüssel geben und mit Kokosmilch verrühren. Limetten schälen, weiße Haut entfernen. Limettenfilets herausschneiden und in die Marinade geben. Vom Fischfilet haut und Gräten entfernen, in 2cm große Würfel schneiden, roh in die Marinade legen und 15 Minuten ziehen lassen.

Chilicreme

2 Eier
1 Chili
250ml Olivenöl
1 Limette, Schale
1 Prise Salz, 1 Prise weißer Pfeffer

Ei in hohen Mixbecher aufschlagen, Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in feine Streifen schneiden, abgeriebene Limettenschale, Chili, Salz und weißen Pfeffer in den Mixbecher geben. Mit leicht kreisenden Bewegungen von unten nach oben zu einer Creme mixen, Olivenöl sehr langsam dazu geben

Papayasalat

2 Papayas
4 EL Cashewkerne
2 Zwiebeln
1 Chili
2 cm Ingwerwurzel
2 Knoblauchzehen
10 Minzeblätter
15 Korianderblätter
10 EL Olivenöl
2 Limetten
2 EL süßer Essig (Sherry/dunkler Balsamico)
Salz, Pfeffer

Papaya schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden, Cashewkerne 2 Minuten in Pfanne rösten. Für das Dressing Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Ingwer und Knoblauch fein raspeln. Chili halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden, Minze und Koriander fein hacken. Alles zusammengeben, mit Olivenöl, dem Saft von 2 Limetten und süßem Essig gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Papaya und Cashewkerne mit dem Dressing marinieren.

In diesem Sinne: Guten Appetit !



Sie haben Fragen zu diesem Thema?
Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Ihr MTT-Team