

# GLADIATOREN

CHRISTIAN ECKERT

# KOCHBUCH



**NEUMANN-NEUDAMM**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Der historische Gladiator .....</b>	<b>4</b>	<b>OLVS ET ACETARIA –</b>	
<b>Das Gladiatoren-Projekt .....</b>	<b>5</b>	<b>Gemüse und Salate .....</b>	<b>69</b>
<b>Die ARMATVRA.....</b>	<b>7</b>	<i>Gekochter Weißkohl.....</i>	<i>70</i>
<b>Die fünf Elemente des Kampfes .....</b>	<b>9</b>	<i>Roher Weißkohl.....</i>	<i>70</i>
<b>EXERCITATIO ROBORIS.....</b>	<b>12</b>	<i>Gekochter Wirsing.....</i>	<i>73</i>
<b>EXERCITATIO FVNDAMENTORVM .....</b>	<b>13</b>	<i>Wirsing mit Bohnen.....</i>	<i>74</i>
<b>EXERCITATIO PVGNARVM .....</b>	<b>14</b>	<i>Wirsing mit Gerste.....</i>	<i>77</i>
<b>Die Ernährung .....</b>	<b>16</b>	<i>Weißer Wirsing mit Garnelen .....</i>	<i>78</i>
<i>Körnerfresser.....</i>	<i>17</i>	<i>Broccoli, Gerste und Artischocken.....</i>	<i>81</i>
<i>Nicht sauer, sondern basisch.....</i>	<i>19</i>	<i>Broccoli mit Garnelen in Mandelsoße.....</i>	<i>82</i>
<i>Bohnen machen Zucker langsam.....</i>	<i>19</i>	<i>Bohnen mit Kapern und Oliven .....</i>	<i>85</i>
<i>Gut kombiniert.....</i>	<i>20</i>	<i>Suppe aus Pilzen, Zwiebeln und Zucchini.....</i>	<i>86</i>
<i>Feste feiern.....</i>	<i>21</i>	<i>Saure Gurkensuppe.....</i>	<i>87</i>
<i>Merke! .....</i>	<i>22</i>	<i>Geschmorte Zwiebeln.....</i>	<i>88</i>
<i>Die drei Varianten.....</i>	<i>23</i>	<i>Salat mit Sauerkraut, Apfel und Bohnen.....</i>	<i>91</i>
<i>Einkaufsliste .....</i>	<i>27</i>	<i>Rote-Bete-Apfel-Salat.....</i>	<i>92</i>
<b>PVLS – Eintopfgerichte .....</b>	<b>31</b>	<i>Blattsalat mit Bulgur.....</i>	<i>95</i>
<i>Puls aus Gerste .....</i>	<i>32</i>	<i>Gurkensalat mit Schafskäse.....</i>	<i>96</i>
<i>Puls mit Petersilie.....</i>	<i>35</i>	<i>Gurkensalat mit Radieschen und Petersilie.....</i>	<i>99</i>
<i>Puls aus Gerste mit Bohnen und Zwiebeln.....</i>	<i>36</i>	<i>Gurken-Eier-Salat.....</i>	<i>100</i>
<i>Puls aus Gerste und Hartkäse .....</i>	<i>39</i>	<i>Schneller Bohnensalat.....</i>	<i>101</i>
<i>Puls aus Gerste und grünem Spargel.....</i>	<i>40</i>	<b>MORETVM – Geriebenes .....</b>	<b>102</b>
<i>Puls aus Hirse und Bohnen.....</i>	<i>43</i>	<i>Weißes Moretum .....</i>	<i>105</i>
<i>Puls aus Hirse, Bohnen, Kapern und Oliven.....</i>	<i>44</i>	<i>Grünes Moretum .....</i>	<i>106</i>
<i>Puls aus Hirse und Kichererbsen.....</i>	<i>47</i>	<i>Kichererbsenpaste (Hummus).....</i>	<i>109</i>
<i>Puls aus Hirse mit Zucchini.....</i>	<i>48</i>	<i>Weißes Bohnen-Moretum.....</i>	<i>110</i>
<i>Puls aus Dinkel und Bohnen.....</i>	<i>51</i>	<i>Braunes Bohnen-Moretum.....</i>	<i>113</i>
<i>Puls aus Weizen mit Bohnen .....</i>	<i>52</i>	<b>OVVM ET CASEA – Eier und Käse.....</b>	<b>114</b>
<i>Puls aus roten Linsen, Kichererbsen und Karotten.....</i>	<i>53</i>	<i>Eieromelette mit Schafskäse und</i>	
<i>Suppe aus Bohnen, Zwiebeln und Oliven.....</i>	<i>54</i>	<i>Frühlingszwiebeln.....</i>	<i>117</i>
<i>Suppe mit Linsen, Kichererbsen und Möhren.....</i>	<i>57</i>	<i>Pfannkuchen mit Pilzen und Maronen.....</i>	<i>118</i>
<b>PANIS – Brot .....</b>	<b>58</b>	<i>Zucchini-Puffer.....</i>	<i>119</i>
<i>Brot.....</i>	<i>61</i>		
<i>Pfannbrot.....</i>	<i>62</i>		
<i>Gefüllte Fladen .....</i>	<i>65</i>		
<i>Fladen mit Pilzen und Zwiebeln .....</i>	<i>66</i>		

Bei meinen Rezepten reicht die Menge für 2 „normale“ Personen oder einen sehr hungrigen Athleten.

# PLACENTA CVM FVNGIS ET CEPIS

## FLADEN MIT PILZEN UND ZWIEBELN

### **Für den Teig:**

» 3 Tassen Weizenmehl (Typ 550)

» 2 Teelöffel Meersalz



» Sojasoße

» Pfeffer

Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Die Hefe mit dem Wasser und dem Ei verquirlen und alles in das Mehl gießen. Mit einem Löffel gut durchrühren, bis ein sämiger Klumpen entsteht. Diesen Klumpen gut durchkneten und vier Kugeln formen, dann 2 Stunden gehen lassen.

Die Zwiebel und die Pilze klein schneiden, in einer Pfanne anbraten und mit Sojasoße ablöschen. Die Kugeln flach ausrollen und mit den Zwiebeln und Pilzen belegen, dick mit dem Hartkäse bestreuen und mit Pfeffer würzen. Bei 200°C im Ofen etwa 20 Minuten backen.





