

Läufers Leibgericht

Jeffrey Norris ist einer der besten Ultraläufer der Welt und ein passionierter Koch und Jeffrey Norris ist blind



Spinatpasti-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Blattspinat tiefgefroren
- 250 g Penne
- 150 g Feta
- 2 Lachsfilets
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- Gemüsebrühe
- 1 Hand voll Herztomaten
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Öl
- etwas Butter
- Salz
- Pfeffer

> Geschälte Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einem Fond aus zwei bis zweieinhalb TL Gemüsebrühe, einer Tasse Wasser und einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze glasieren. Spinat dazu gegeben und mit den Zwiebeln vermengen, etwas Muskat einrühren, ein paar Minuten leicht köcheln und dann von der Kochstelle nehmen. Dazu die Penne kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit Spinat vermischen. Backherd bis 200 Grad vorheizen.

Beschichtete Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Lachsfilet mit etwas Butter in die Pfanne geben. Filet bei mittlerer Hitze braten, hin und wieder den Bratfond mit einem Löffel über das Filet träufeln, etwas Knoblauch dazu geben. Während die Filets braten, werden Penne und Spinat gemischt, in eine gebrückelte Auflaufform gefüllt und mit gebröckeltem Fetakäse bedeckt. Pinienkerne darüber streuen und den Auflauf für ca. 10 Minuten in den Backofen.

PRO PORTION: KALORIEN 370 KCAL KOHLENHYDRATE 51 G PROTEINE 26 G FETT 5 G



JEFFREY NORRIS, 52, verlor mit 18 Jahren bei einem Autounfall erst das linke und durch einen Überfall wenige Jahre später auch das rechte Augenlicht. „Anfangs hatte ich rechts noch zehn Prozent Sehkraft, doch mein Sehvermögen sank immer weiter. Ich wurde vielfach operiert, aber heute liegt die Sehkraft nur noch bei 0,2 Prozent“, sagt Norris. Erst mit 32 Jahren entdeckte er das Laufen und entwickelte nach und nach den Hang zu extremen Herausforderungen. Die fünf bis sechs Marathonläufe pro Jahr sind dabei nur ein Warmlaufen, Norris hält den Rekord beim 72-h-Lauf „No-Finish-Line“ in Monaco, absolvierte den legendären Yukon-Arctic-Challenge und finishte den Ironman in Roth, auf den er sich zurzeit erneut vorbereitet.

FINGERSPITZENGEFÜHL

Jeffrey Norris braucht beim Laufen einen Partner, beim Kochen braucht er niemanden, das schafft er selbst



DER EINKAUF

► Im Allgemeinen gehe ich in einen Supermarkt in der Nähe, wo ich mich auskenne. Dort suche ich mir eine Verkäuferin, mit der ich dann meinen Wagen fülle. Bei allen Dingen, die ich einkaufe, achte ich darauf, dass sie mir die Arbeit beim Kochen leichter machen, zum Beispiel nehme ich lieber tiefgefrorenen Spinat, weil ich mir das Schneiden spare. Oder den Fisch kauf ich so, dass er auf einer Seite noch Haut hat. Damit fällt es mir leichter, ihn aus der Pfanne zu holen ohne ihn zu zerbröseln.

DAS KOCHEN

- Nach dem Einkauf achte ich beim Auspacken darauf, dass alles an einen ganz bestimmten Platz gestellt wird. Es darf von dort natürlich nicht verschoben werden, da ich ansonsten, wenn ich einzelne Zutaten benötige, mich ewig in der Küche herumtasten muss.
- Beim Kochen ertaste ich mit den Fingerspitzen sehr viel, zum Beispiel die Umrandung der einzelnen Herdplatten, um ihre Hitze zu überprüfen, oder auch die Hitze der Pfannen. Auch beim Aufkochen nutze ich zur Temperaturüberprüfung die Fingerspitzen. Beim Schneiden der Lebensmittel benutze ich lieber ein weniger scharfes Messer – aus verständlichen Gründen.
- Zwischendurch wische ich immer wieder die Arbeitsplatte ab, und achte darauf, dass ich nach Benutzung jedes Lebensmittel, Gewürze und ähnliches sofort wieder an seinen Platz stelle.



FOTOS: NORBERT WILHELM

Läufers Leibgericht

Jeffrey Norris ist einer der besten Ultraläufer der Welt und ein passionierter Koch und Jeffrey Norris ist blind



Spinatpasti-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Blattspinat tiefgefroren
- 250 g Penne
- 150 g Feta
- 2 Lachsfilets
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- Gemüsebrühe
- 1 Hand voll Herztomaten
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Öl
- etwas Butter
- Salz
- Pfeffer

> Geschälte Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einem Fond aus zwei bis zweieinhalb TL Gemüsebrühe, einer Tasse Wasser und einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze glasieren. Spinat dazu gegeben und mit den Zwiebeln vermengen, etwas Muskat einrühren, ein paar Minuten leicht köcheln und dann von der Kochstelle nehmen. Dazu die Penne kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit Spinat vermischen. Backherd bis 200 Grad vorheizen.

Beschichtete Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Lachsfilet mit etwas Butter in die Pfanne geben. Filet bei mittlerer Hitze braten, hin und wieder den Bratfond mit einem Löffel über das Filet träufeln, etwas Knoblauch dazu geben. Während die Filets braten, werden Penne und Spinat gemischt, in eine gebrückelte Auflaufform gefüllt und mit gebröckeltem Fetakäse bedeckt. Pinienkerne darüber streuen und den Auflauf für ca. 10 Minuten in den Backofen.

PRO PORTION: KALORIEN 370 KCAL KOHLENHYDRATE 51 G PROTEINE 26 G FETT 5 G



JEFFREY NORRIS, 52, verlor mit 18 Jahren bei einem Autounfall erst das linke und durch einen Überfall wenige Jahre später auch das rechte Augenlicht. „Anfangs hatte ich rechts noch zehn Prozent Sehkraft, doch mein Sehvermögen sank immer weiter. Ich wurde vielfach operiert, aber heute liegt die Sehkraft nur noch bei 0,2 Prozent“, sagt Norris. Erst mit 32 Jahren entdeckte er das Laufen und entwickelte nach und nach den Hang zu extremen Herausforderungen. Die fünf bis sechs Marathonläufe pro Jahr sind dabei nur ein Warmlaufen, Norris hält den Rekord beim 72-h-Lauf „No-Finish-Line“ in Monaco, absolvierte den legendären Yukon-Arctic-Challenge und finishte den Ironman in Roth, auf den er sich zurzeit erneut vorbereitet.

FINGERSPITZENGEFÜHL

Jeffrey Norris braucht beim Laufen einen Partner, beim Kochen braucht er niemanden, das schafft er selbst



DER EINKAUF

► Im Allgemeinen gehe ich in einen Supermarkt in der Nähe, wo ich mich auskenne. Dort suche ich mir eine Verkäuferin, mit der ich dann meinen Wagen fülle. Bei allen Dingen, die ich einkaufe, achte ich darauf, dass sie mir die Arbeit beim Kochen leichter machen, zum Beispiel nehme ich lieber tiefgefrorenen Spinat, weil ich mir das Schneiden spare. Oder den Fisch kauf ich so, dass er auf einer Seite noch Haut hat. Damit fällt es mir leichter, ihn aus der Pfanne zu holen ohne ihn zu zerbröseln.

DAS KOCHEN

- Nach dem Einkauf achte ich beim Auspacken darauf, dass alles an einen ganz bestimmten Platz gestellt wird. Es darf von dort natürlich nicht verschoben werden, da ich ansonsten, wenn ich einzelne Zutaten benötige, mich ewig in der Küche herumtasten muss.
- Beim Kochen ertaste ich mit den Fingerspitzen sehr viel, zum Beispiel die Umrandung der einzelnen Herdplatten, um ihre Hitze zu überprüfen, oder auch die Hitze der Pfannen. Auch beim Aufkochen nutze ich zur Temperaturüberprüfung die Fingerspitzen. Beim Schneiden der Lebensmittel benutze ich lieber ein weniger scharfes Messer – aus verständlichen Gründen.
- Zwischendurch wische ich immer wieder die Arbeitsplatte ab, und achte darauf, dass ich nach Benutzung jedes Lebensmittel, Gewürze und ähnliches sofort wieder an seinen Platz stelle.



FOTOS: NORBERT WILHELM

Läufers Leibgericht

Jeffrey Norris ist einer der besten Ultraläufer der Welt und ein passionierter Koch und Jeffrey Norris ist blind



Spinatpasti-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Blattspinat tiefgefroren
- 250 g Penne
- 150 g Feta
- 2 Lachsfilets
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- Gemüsebrühe
- 1 Hand voll Herztomaten
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Öl
- etwas Butter
- Salz
- Pfeffer

> Geschälte Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einem Fond aus zwei bis zweieinhalb TL Gemüsebrühe, einer Tasse Wasser und einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze glasieren. Spinat dazu gegeben und mit den Zwiebeln vermengen, etwas Muskat einrühren, ein paar Minuten leicht köcheln und dann von der Kochstelle nehmen. Dazu die Penne kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit Spinat vermischen. Backherd bis 200 Grad vorheizen.

Beschichtete Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Lachsfilet mit etwas Butter in die Pfanne geben. Filet bei mittlerer Hitze braten, hin und wieder den Bratfond mit einem Löffel über das Filet träufeln, etwas Knoblauch dazu geben. Während die Filets braten, werden Penne und Spinat gemischt, in eine gebrückelte Auflaufform gefüllt und mit gebröckeltem Fetakäse bedeckt. Pinienkerne darüber streuen und den Auflauf für ca. 10 Minuten in den Backofen.

PRO PORTION: KALORIEN 370 KCAL KOHLENHYDRATE 51 G PROTEINE 26 G FETT 5 G



JEFFREY NORRIS, 52, verlor mit 18 Jahren bei einem Autounfall erst das linke und durch einen Überfall wenige Jahre später auch das rechte Augenlicht. „Anfangs hatte ich rechts noch zehn Prozent Sehkraft, doch mein Sehvermögen sank immer weiter. Ich wurde vielfach operiert, aber heute liegt die Sehkraft nur noch bei 0,2 Prozent“, sagt Norris. Erst mit 32 Jahren entdeckte er das Laufen und entwickelte nach und nach den Hang zu extremen Herausforderungen. Die fünf bis sechs Marathonläufe pro Jahr sind dabei nur ein Warmlaufen, Norris hält den Rekord beim 72-h-Lauf „No-Finish-Line“ in Monaco, absolvierte den legendären Yukon-Arctic-Challenge und finishte den Ironman in Roth, auf den er sich zurzeit erneut vorbereitet.

FINGERSPITZENGEFÜHL

Jeffrey Norris braucht beim Laufen einen Partner, beim Kochen braucht er niemanden, das schafft er selbst



DER EINKAUF

► Im Allgemeinen gehe ich in einen Supermarkt in der Nähe, wo ich mich auskenne. Dort suche ich mir eine Verkäuferin, mit der ich dann meinen Wagen fülle. Bei allen Dingen, die ich einkaufe, achte ich darauf, dass sie mir die Arbeit beim Kochen leichter machen, zum Beispiel nehme ich lieber tiefgefrorenen Spinat, weil ich mir das Schneiden spare. Oder den Fisch kauf ich so, dass er auf einer Seite noch Haut hat. Damit fällt es mir leichter, ihn aus der Pfanne zu holen ohne ihn zu zerbröseln.

DAS KOCHEN

- Nach dem Einkauf achte ich beim Auspacken darauf, dass alles an einen ganz bestimmten Platz gestellt wird. Es darf von dort natürlich nicht verschoben werden, da ich ansonsten, wenn ich einzelne Zutaten benötige, mich ewig in der Küche herumtasten muss.
- Beim Kochen ertaste ich mit den Fingerspitzen sehr viel, zum Beispiel die Umrandung der einzelnen Herdplatten, um ihre Hitze zu überprüfen, oder auch die Hitze der Pfannen. Auch beim Aufkochen nutze ich zur Temperaturüberprüfung die Fingerspitzen. Beim Schneiden der Lebensmittel benutze ich lieber ein weniger scharfes Messer – aus verständlichen Gründen.
- Zwischendurch wische ich Immer wieder die Arbeitsplatte ab, und achte darauf, dass ich nach Benutzung jedes Lebensmittel, Gewürze und ähnliches sofort wieder an seinen Platz stelle.



FOTOS: NORBERT WILHELM

Läufers Leibgericht

Jeffrey Norris ist einer der besten Ultraläufer der Welt und ein passionierter Koch und Jeffrey Norris ist blind



Spinatpasti-Auflauf

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Blattspinat tiefgefroren
- 250 g Penne
- 150 g Feta
- 2 Lachsfilets
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe

- Gemüsebrühe
- 1 Hand voll Herztomaten
- Muskat
- 2 EL Pinienkerne
- etwas Öl
- etwas Butter
- Salz
- Pfeffer

> Geschälte Zwiebeln würfeln, Knoblauchzehen ganz klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einem Fond aus zwei bis zweieinhalb TL Gemüsebrühe, einer Tasse Wasser und einem Schuss Olivenöl bei mittlerer Hitze glasieren. Spinat dazu gegeben und mit den Zwiebeln vermengen, etwas Muskat einrühren, ein paar Minuten leicht köcheln und dann von der Kochstelle nehmen. Dazu die Penne kochen, abgießen, abtropfen lassen und mit Spinat vermischen. Backherd bis 200 Grad vorheizen.

Beschichtete Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Lachsfilet mit etwas Butter in die Pfanne geben. Filet bei mittlerer Hitze braten, hin und wieder den Bratfond mit einem Löffel über das Filet träufeln, etwas Knoblauch dazu geben. Während die Filets braten, werden Penne und Spinat gemischt, in eine gebrückelte Auflaufform gefüllt und mit gebröckeltem Fetakäse bedeckt. Pinienkerne darüber streuen und den Auflauf für ca. 10 Minuten in den Backofen.

PRO PORTION: KALORIEN 370 KCAL KOHLENHYDRATE 51 G PROTEINE 26 G FETT 5 G



JEFFREY NORRIS, 52, verlor mit 18 Jahren bei einem Autounfall erst das linke und durch einen Überfall wenige Jahre später auch das rechte Augenlicht. „Anfangs hatte ich rechts noch zehn Prozent Sehkraft, doch mein Sehvermögen sank immer weiter. Ich wurde vielfach operiert, aber heute liegt die Sehkraft nur noch bei 0,2 Prozent“, sagt Norris. Erst mit 32 Jahren entdeckte er das Laufen und entwickelte nach und nach den Hang zu extremen Herausforderungen. Die fünf bis sechs Marathonläufe pro Jahr sind dabei nur ein Warmlaufen, Norris hält den Rekord beim 72-h-Lauf „No-Finish-Line“ in Monaco, absolvierte den legendären Yukon-Arctic-Challenge und finishte den Ironman in Roth, auf den er sich zurzeit erneut vorbereitet.

FINGERSPITZENGEFÜHL

Jeffrey Norris braucht beim Laufen einen Partner, beim Kochen braucht er niemanden, das schafft er selbst



DER EINKAUF

► Im Allgemeinen gehe ich in einen Supermarkt in der Nähe, wo ich mich auskenne. Dort suche ich mir eine Verkäuferin, mit der ich dann meinen Wagen fülle. Bei allen Dingen, die ich einkaufe, achte ich darauf, dass sie mir die Arbeit beim Kochen leichter machen, zum Beispiel nehme ich lieber tiefgefrorenen Spinat, weil ich mir das Schneiden spare. Oder den Fisch kauf ich so, dass er auf einer Seite noch Haut hat. Damit fällt es mir leichter, ihn aus der Pfanne zu holen ohne ihn zu zerbröseln.

DAS KOCHEN

- Nach dem Einkauf achte ich beim Auspacken darauf, dass alles an einen ganz bestimmten Platz gestellt wird. Es darf von dort natürlich nicht verschoben werden, da ich ansonsten, wenn ich einzelne Zutaten benötige, mich ewig in der Küche herumtasten muss.
- Beim Kochen ertaste ich mit den Fingerspitzen sehr viel, zum Beispiel die Umrandung der einzelnen Herdplatten, um ihre Hitze zu überprüfen, oder auch die Hitze der Pfannen. Auch beim Aufkochen nutze ich zur Temperaturüberprüfung die Fingerspitzen. Beim Schneiden der Lebensmittel benutze ich lieber ein weniger scharfes Messer – aus verständlichen Gründen.
- Zwischendurch wische ich immer wieder die Arbeitsplatte ab, und achte darauf, dass ich nach Benutzung jedes Lebensmittel, Gewürze und ähnliches sofort wieder an seinen Platz stelle.



FOTOS: NORBERT WILHELM