

A man with short brown hair and a beard, wearing a light-colored t-shirt and camouflage pants, is performing a pull-up on a black metal frame. He is holding onto two circular handles. The background is a weathered, grey concrete wall with graffiti that includes the words "NO SMOKING" and "IN THE". The scene is lit with warm, golden light, suggesting late afternoon or early morning. The overall aesthetic is gritty and industrial.

# Fitness Küche

mit 0 Rezepten.

<http://www.calyrium.org/>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Basic</b>	<b>5</b>
Falscher Reis . . . . .	6
<b>Frühstück</b>	<b>7</b>
<b>Suppen</b>	<b>8</b>
<b>Salate</b>	<b>9</b>
<b>Hauptgerichte</b>	<b>10</b>
Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat . . . . .	11
Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce . . . . .	12
<b>Soßen</b>	<b>13</b>
<b>Snaks</b>	<b>14</b>
<b>Süßes</b>	<b>15</b>
Brownie Delux . . . . .	16
Himbeer-Muffins . . . . .	17
<b>Getränke</b>	<b>18</b>
<b>Smoothies</b>	<b>19</b>
Afterworkout-Beerenmix . . . . .	20
<b>Infos und Wissenswertes</b>	<b>21</b>

## Danksagung

Vielen Dank an *Stefan Gabauer* der mit seinem Chili Cook Book<sup>1</sup> die L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X-Stil-Vorlage von *Christian Gatzlaff* zugänglich gemacht hat und uns somit das Werkzeug zur Erstellung dieses Fitnesskochbuchs in die Hand gegeben hat.

Wir möchten uns natürlich bei all den Kreativen Köpfen bedanken die ihre Rezeptideen mit uns geteilt haben und uns so zu dieser Zusammenstellung Inspiriert haben.

## Lizenz

„Fitness Küche“

*Dieses Kochbuch zeigt das gesunde Ernährung auch gut schmecken kann!*

Copyright (C) 2015 Sebastian Preisner



Fitness Küche von Sebastian Preisner und Nicole Neumann steht unter einer  
Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.  
<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

---

<sup>1</sup><http://sourceforge.net/projects/chilicookbook>

## **Einführung**

In dieser Rezeptsammlung haben wir die Rezepte gesammelt die uns besonders gut gefallen haben seit unserer Ernährungsumstellung. Die Quelle eines jeden Rezeptes findet ihr am ende des Rezeptes, so könnt ihr über das Buch hinaus weitere Rezepte finden die zu euch und eurer Ernährung passen.

# Basic

## falscher Reis <sup>2</sup>

Falscher Reis besteht aus Blumenkohl und zeichnet sich durch seinen geringen Kohlenhydratanteil aus. Er eignet sich gut als Beilage und kann wie Reis verwendet werden.

 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

*700 g Blumenkohl*

*2 EL Butter*

*1 Prise Salz*

*etwas Muskat*

- 1 Den gewaschenen Blumenkohl in Röschen zerteilen und in einen Mixer geben. Vorsichtig auf höchster Stufe die Röschen zerkleinern, so das sie die Größe von Reiskörner bekommen. Darauf achten das es nicht müßig wird.
- 2 Die Blumenkohlreiskörner in ein Mikrowellen geeignetes Gefäß geben und abgedeckt etwa 5-8 Minuten (je nach Leistung) in der Mikrowelle garen. Nach der Hälfte einmal kurz durchschütteln.
- 3 Nach dem Garen mit Butter, Salz und Muskatnuss abschmecken.

### **Tipp:**

Passt besonders gut zu Gerichten mit viel Soße.

---

<sup>2</sup> Rezeptquelle: Chefkoch: <http://www.chefkoch.de/rezepte/2506181393345016/Falscher-Reis.html>  
Fotoquelle:

# Frühstück

# Suppen



# Salate

# Hauptgerichte

## Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat <sup>3</sup>

🕒 15 Minuten

Zutaten für 1 Personen

*150 g Thunfisch in der Dose*

*30 g Haferflocken oder Hafermehl*

*1 Ei*

*1/2 Zwiebel*

*1 Pak Choi (ca. 200 g)*

*1 Frühlingszwiebel*

*100 g Soja- oder Mungobohnensprossen*

*2 EL Sesam (ca. 20 g)*

*1 daumengroßes Stück Ingwer*

*1/2 Limette*

*3 EL Sojasauce*

1 Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken. Haferflocken in einem Mixer auf höchster Stufe zu einer Art Mehl verarbeiten. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Den Sesam währenddessen in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anrösten.

2 Thunfisch, Haferflocken, Ei und Zwiebelwürfel gründlich vermengen. Aus der so entstehenden Masse werden nun 4 gleichgroße Frikadellen geformt.

3 Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und die Thunfischfrikadellen von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

Währenddessen Pak Choi, Paprika, Frühlingszwiebel und -falls nötig- Sprossen waschen, trocken tupfen.

FrISCHE Sprossen schmecken einfach am besten. Gibt es oft in großen Supermärkten zu erwerben oder beim Asialaden um die Ecke.

4 Pak Choi und Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Sprossen und dem Sesam mischen.

5 Den Ingwer nach dem schälen auf einer Reibe fein raspeln und zusammen mit dem Saft der ausgepressten Limette und der Sojasauce auf den Salat geben.

### **Tipp:**

Dies ist ein umrahmter Tipp um noch ein paar Zusatzinformationen und weitere Anregungen dem Rezept beizufügen.

<sup>3</sup> Rezeptquelle: Freeletics Ernährungsguid  
Fotoquelle:



## Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce <sup>4</sup>

🕒 35 Minuten



Zutaten für 2 Personen

400 g Puten- oder Hähnchenbrustfilet

300 g Blumenkohl

100 g Lauch

4 Möhren

200 ml Kokosmilch (ungesüßt)

8 EL Erdnussbutter (ungesüßt)

2 Knoblauchzehe

2 daumengroße Stück Ingwer (40 g)

1 Limette

1 TL Chilliflocken oder -ringe

4 TL Raps- oder Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Puten- oder Hähnchenbrustfilet mit kaltem Wasser abbrausen, trockentupfen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Den Blumenkohl in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

2 In einer Pfanne auf mittlerer Hitze 2 TL Olivenöl erhitzen und darin die Filetstreifen und das Gemüse ca. 2 Minuten von jeder Seite anbraten. Das Fleisch herausnehmen und beiseite legen. 150 ml Wasser auf das Gemüse geben und köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist (ca. 5 min)

Das Fleisch auf einem im Backofen vorgeheizten Teller bei 50 Grad in den Backofen.

3 Für die Sauce den Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitrone/Limette halbieren und auspressen. In einem Topf bei mittlerer Hitze 1 TL Olivenöl heiß werden lassen und den Knoblauch, Ingwer und die Chili ca. 3 min anbraten.

4 Die Sauce mit Kokosmilch ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. Nun wird die Erdnusscreme und der Limettensaft eingerührt, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Putenstreifen mit Gemüse und Erdnusssauce anrichten und genießen.

### Tipp:

Dies ist ein umrahmter Tipp um noch ein paar Zusatzinformationen und weitere Anregungen dem Rezept beizufügen.

<sup>4</sup> Rezeptquelle: Freeletics Nutritionguid  
Fotoquelle:



# Soßen

# Snaks



**Süßes**

## Brownie Delux <sup>5</sup>

🕒 10 Minuten

*200 g gemahlene Mandeln*

*200 g Kakao*

*250 g getrocknete Datteln*

*1 Schuss Rum*

*Wasser nach bedarf*

- 1 Die Datteln mit einem Mixer oder Zauberstab und dem Schuss Rum zerkleinern. Je nach bedarf Wasser hinzufügen bis die Datteln zu einer einheitlichen cremigen Masse werden.
- 2 Die gemahlenen Mandeln und den Kakao vermischen und die Dattelmasse hinzufügen. Alles gut vermengen.

Mit einem Löffel habe ich die beste Erfahrung gemacht. Mit den Händen geht es auch und man hat sehr viel zu naschen ;-).

- 3 Die fertige Masse auf einem Backpapier oder Brotpapier verteilen und zu einem flachen Kasten formen. Fertig.

### **Tipp:**

Das Rezept kann mit beliebigen abgewandelt werden. z. B. kann man die Masse zu Kugeln formen und mit Haselnüssen füllen. Lass deiner Phantasie freien lauf.

---

<sup>5</sup> Rezeptquelle: [Moin Yamina auf Youtube](#)  
Fotoquelle:

## Himbeer-Muffins <sup>6</sup>

🕒 10 Minuten

Zutaten für 4 Personen

3 Eier

$\frac{1}{4}$  Tasse geschmolzene Butter

$\frac{1}{4}$  Tasse Zuckeraustauschstoff  
(nach belieben)

$\frac{1}{3}$  Tasse Kokosnussmehl

$\frac{1}{2}$  Tasse Himbeeren, Blaubeeren oder Beerenmix

$\frac{1}{2}$  TL Backpulver

$\frac{1}{2}$  TL Vanille

1 Prise Salz

2-5 EL Wasser

1 Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Währenddessen die Eier verquirlen. Nach und nach die geschmolzene Butter, die Vanille, das Salz sowie den Zuckeraustauschstoff zu den Eiern hinzugeben. Anschließend das Kokosnussmehl sowie Backpulver zufügen. Den Teig so lange verrühren bis eine glatte Masse entsteht.

Je nach Konsistenz des Teiges etwas Wasser beimischen. Der Teig sollte nicht zu dick aber auch nicht zu dünn sein.
--

2 Die Beeren unter den Teig heben und dann in die Muffinformen. Die Muffins für 15 bis 20 Minuten in den Backofen geben bis sie gold-braun sind.

---

<sup>6</sup> Rezeptquelle: <http://www.lowcarb-ernaehrung.info/rezept-kokos-himbeer-muffins/>  
Fotoquelle:

# Getränke

# Smoothies

## Afterworkout-Beerenmix <sup>7</sup>

Dieser Shake zeichnet sich durch den hohen Eiweißgehalt aus und dient so als potentielle Eiweißquelle für nach dem Training, aber auch zur Erfrischung an Warmen Tagen kann der Trink gemacht werden.

 5 Minuten

Zutaten für 1 Personen

*150 g TK Beerenmix*

*500 g Magerquark*

*150 ml Wasser*

*1 Vanilleschote*

- 1 Die Beeren zusammen mit dem Magerquark und dem Wasser in einem Mixer bei höchster Stufe ca. 1 min mixen.
- 2 Die Vanilleschote mit einem Messer vorsichtig einschneiden und öffnen. Mit dem Messerrücken die Schote auskratzen und den Inhalt in den Mixer geben. Alles kurz durchmischen und fertig ist der Shake.

### **Tipp:**

Dieses Rezept ist als Grundlage zu verstehen. Durch das verändern der Zutaten entstehen immer neue Geschmacksrichtungen. Probiere es aus.

---

<sup>7</sup> Rezeptquelle:  
Fotoquelle:



# Infos und Wissenswertes

6