

Inhaltsverzeichnis

Konservieren	4
Frühstück	5
Suppen	6
Hauptgerichte	7
Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat	8
Saucen	9
Salate	10
Snaks	11
Süßes	12
Medizinisches	13
Infos und Wissenswertes	14

Danksagung

Vielen Dank an *Stefan Gabauer* der mit seinem Chili Cook Book¹ die L^AT_EX-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 Nicole Neumann steht unter einer
Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz.

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

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

Konservieren

$$\mathbf{Fr} \tilde{A}^{1/4} \mathbf{hst} \tilde{A}^{1/4} \mathbf{ck}$$

Suppen

Hauptgerichte

Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat ²

🕒 15 Minuten

Zutaten für 1 Personen

150 g Thunfisch in der Dose (eigen Saft oder Natur)

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.

² Rezeptquelle: Freeletics Ernährungsguid
Fotoquelle:

Saucen

Salate

Snaks

$$S\tilde{A}^{1/4}\tilde{A}es$$

Medizinisches

Infos und Wissenswertes