

Inhaltsverzeichnis

Konservieren	5
Frühstück	6
Suppen	7
Hauptgerichte	8
Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat	9
Saucen	10
Salate	11
Snaks	12
Süßes	13
Medizinisches	14
Infos und Wissenswertes	15

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 Hafer-
mehl*

1 Ei

1/2 Zwiebel

1 Pak Choi (ca. 200 g)

1 Fr $\frac{1}{4}$ hlingszwiebel

*100 g Soja- oder Mungoboh-
nensprossen*

2 EL Sesam (ca. 20 g)

*1 daumengroßes St $\frac{1}{4}$ ck Ing-
wer*

1/2 Limette

3 EL Sojasauce

1 Den Thunfisch mit einer Gabel zerpf $\frac{1}{4}$ cken. Haferflocken in einem Mixer auf h $\frac{1}{4}$ chster Stufe zu einer Art Mehl verarbeiten. Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Den Sesam w $\frac{1}{4}$ hrenddessen in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze ca. 3 Minuten anr $\frac{1}{4}$ sten.

2 Thunfisch, Haferflocken, Ei und Zwiebel w $\frac{1}{4}$ r fel gr $\frac{1}{4}$ ndlich vermengen. Aus der so entstehenden Masse werden nun 4 gleichgroße Frikadellen geformt.

3 $\frac{1}{4}$ l in einer Pfanne bei mittlerer Hitze hei $\frac{1}{4}$ werden lassen und die Thunfischfrikadellen von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.

W $\frac{1}{4}$ hrenddessen Pak Choi, Paprika, Fr $\frac{1}{4}$ hlingszwiebel und -falls n $\frac{1}{4}$ tig- Sprossen waschen, trocken tupfen.

FrISCHE Sprossen schmecken einfach am besten. Gibt es oft in gro $\frac{1}{4}$ en Superm $\frac{1}{4}$ rkten zu erwerben oder beim Asialaden um die Ecke.

4 Pak Choi und Paprika in Streifen schneiden, Fr $\frac{1}{4}$ hlingszwiebel in Ringe schneiden und mit den Sprossen und dem Sesam mischen.

5 Den Ingwer nach dem sch $\frac{1}{4}$ len 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 beizuf $\frac{1}{4}$ gen.

² Rezeptquelle: Freeletics Ern $\frac{1}{4}$ hrungsguid
Fotoquelle:

Saucen

Salate

Snaks

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

Medizinisches

Infos und Wissenswertes