

A man with short brown hair and a beard is performing a pull-up on a black metal frame. He is wearing a light-colored t-shirt and camouflage pants. The background is a weathered wall with graffiti that reads "NO SMOKING IN THE AREA". The scene is set outdoors in a gritty, urban environment.

# Fitness Küche

mit 0 Rezepten.

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



# Inhaltsverzeichnis

<b>Basic</b>	<b>5</b>
Falscher Reis . . . . .	6
Fitness Mayonnaise . . . . .	7
Rapsöl Mayo . . . . .	8
<b>Hauptgerichte</b>	<b>9</b>
Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat . . . . .	10
Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce . . . . .	11
Veggie Burger . . . . .	12
Lachsfilet mit Spinat und Avocadosalat . . . . .	13
Gegrilltes Hähnchen mit griechischem Salat . . . . .	14
Gebackene Süßkartoffeln mit Avocado-Paprika-Dip . . . . .	15
<b>Süße Snaks</b>	<b>16</b>
Brownie Delux . . . . .	17
Himbeer-Muffins . . . . .	18
Bananen Pancakes . . . . .	19
<b>Smoothies</b>	<b>20</b>
Afterworkout-Beerenmix . . . . .	21
<b>Infos und Wissenswertes</b>	<b>22</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 zusammengestellt die uns besonders gut gefallen haben seit unserer Ernährungsumstellung. So entsteht ein Kochbuch für Ernährungsbewusste, Sportler und Menschen die nach neuen Ideen suchen. In diesem Projekt wird Wert auf die Zubereitung und auf den Inhalt der Gerichte gelegt. Viele der Rezepte harmonisieren nicht nur mit dem Ziel einer Ausgewogenen Ernährung sondern helfen auch beim Muskelaufbau und Fettabbau. Die Rezeptideen stammen aus Facebook, Youtube, Bücher und Webseiten und sind im Laufe unserer Ernährungsumstellung auf unsere Teller gekommen. 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.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Perfektion, Korrektheit oder Vollständigkeit, es ist als kleine Rezeptsammlung für den privaten Gebrauch gedacht und wird je nach Zeit und Laune erweitert und verbessert.

## Mitwirken

Wir freuen uns immer über neue Rezeptideen und möchten natürlich das dieses Buch weiter wächst. Gerne kannst du dich daran beteiligen indem du uns dein Lieblingsrezept mitteilst. Dies geht entweder über Github<sup>2</sup> oder aber auch per E-Mail (fitnesskueche@inmediato.de).

---

<sup>2</sup><https://github.com/kreativmonkey/Fitnesskueche>

# Basic

## falscher Reis <sup>3</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>3</sup> Rezeptquelle: Chefkoch: <http://www.chefkoch.de/rezepte/2506181393345016/Falscher-Reis.html>  
Fotoquelle:

## Fitness Mayonnaise <sup>4</sup>

🕒 ca. 7 Stunden

Zutaten für 4 Personen

*200 g Magerquark*

*4 Eier*

*1/2 Zitrone*

*1 EL Weißweinessig*

*1-2 EL Wasser*

*1 Msp. Cayennepfeffer*

*Salz*

- 1 Den Quark in einem feinen Sieb ca. 4 Stunden abtropfen lassen.
- 2 Die Eier in einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Genau 9 Minuten kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. Danach werden die Eier gepellen und halbiert und das Eigelb mit einem Teelöffel herausgelöst.

Eiweiße anderweitig verwenden, z. B. hacken und über einen Salat streuen.
- 3 Das Wasser zum Eigelb geben und mit einem Holzlöffel zu einer cremigen Masse zerdrücken. Den Cayennepfeffer hinzugeben und nach und nach den abgetropften Quark unterrühren.
- 4 Die Zitrone auspressen und 1-2 TL vom Saft mit dem Essig unter die Quarkemasse mischen.
- 5 Die fertige Masse nun noch 2-3 Stunden kalt stellen und genießen.

---

<sup>4</sup> Rezeptquelle: <http://eatsmarter.de/rezepte/leichte-mayonnaise>  
Fotoquelle:

## Rapsöl Mayo <sup>5</sup>

🕒 5 Minuten

Zutaten für 2 Personen

*2 Eigelb*

*1½ EL Senf*

*6 EL Rapsöl*

*3 EL Wasser*

*große Priesen Salz*

1 Alle Zutaten in einen Mixbehälter geben und gut vermischen.

**Tipp:**

Eignet sich gut als Sauce zu Backofenkartoffeln.

---

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



# Hauptgerichte

# Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat <sup>6</sup>

🕒 15 Minuten

Zutaten für 1 Personen

## Frikadellen:

150 g Thunfisch in der Dose

30 g Haferflocken oder Hafermehl

1 Ei

1/2 Zwiebel

## Salat:

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>6</sup> Rezeptquelle: Freeletics Ernährungsguid  
Fotoquelle:



## Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce <sup>7</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>7</sup> Rezeptquelle: Freeletics Nutritionsguid  
Fotoquelle:



## Veggie Burger <sup>8</sup>

🕒 ca. 40 Stunden

Zutaten für 4 Personen

*150 g Champignons*

*425 g rote Kidneybohnen*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Zwiebel*

*1 TL gemahlener Koriander*

*1 TL gemahlener Kreuzkümmel*

*2 EL glatte Petersilie, frisch gehackt*

*1 EL Oliven-/Rapsöl*

*Salz, Pfeffer*

*Mehl*

*1 Ei*

1 Knoblauch, Zwiebel und Champignons fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln für 5 Minuten weich dünsten. Danach den Koriander, Kreuzkümmel und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichem Rühren 1 Minute dünsten. Nun die Pilze zugeben und für 5 Minuten garen.

2 Währenddessen die Bohnen abtropfen und abspülen und danach in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Die Petersilie hinzugeben und verrühren.

Gib an dieser Stelle ein Ei hinzu damit die Masse besser zusammenhält. Es geht jedoch auch ohne Ei

3 Die Pilzmischung zu den Bohnen hinzugeben und gut Mischen.

4 Die Masse in 4 Portionen aufteilen und in etwas Mehl wenden. Die Teile zu flachen, runden Burgern formen und mit Öl bestreichen.

5 Die Taler auf einem Blech verteilen und in den Vorgeheizten Backofen (Grill oder 200 Grad Oberhitze) für 5-7 Minuten von jeder Seite grillen.

Funktioniert auch in der Pfanne.

### Tipp:

Variation: Die Pilze lassen sich auch Prima durch eine Zucchini-Karotten Mischung ersetzen.

<sup>8</sup> Rezeptquelle: lafauxnoire  
Fotoquelle:

# Lachsfilet mit Spinat und Avocadosalat <sup>9</sup>

 30 Minuten



Zutaten für 2 Personen

## Lachsfilet

*300-400 g Lachsfilet*

*4 Zweige Dill*

## Spinat:

*2 EL Ingwer-Honig-Essig  
(o.ä.)*

*etwas Speckwürfel*

*30 g Pinienkerne*

*frischen Blattspinat*

*etwas Parmesan*

*4-6 Cherry Tomaten*

*Salz*

## Avocado Salat:

*1 große Avocado*

*1 rote Zwiebel*

*1 Limette o. Zitrone*

*1/2 Chilli o. Chilliflocken*

*2 EL Olivenöl*

*1 kl. Dose Mais*

*5 Blätter Basilikum*

*salz/Pfeffer*

- 1 Ofen auf 200C° Ober-/Unterhitze Vorheizen. Die Avocado halbieren, entkernen, aushöhlen und das Fleisch in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken. Die Zwiebel würfeln, den Basilikum zerkleinern die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zutaten mit der entkernten, geschnittenen Chilli zur Avocado hinzugeben und gut vermischen. Die ganze Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schale anrichten.
- 2 Das Lachsfilet in 4 gleichgroße teile Aufteilen und mit Olivenöl beträufeln. Zusammen mit den Dillzweigen in den Backofen ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

### Variation:

Der Lach kann wahlweise auch in der Pfannen angebraten oder gegrillt werden

- 3 In einem Topf die Speckwürfel und die Pinienkernen anbraten. Danach mit dem Essig ablöschen, die Spinatblätter hinzugeben und mit ein wenig Salz würzen.  
der Spinat soll bloss warm werden, denn nach ca. 30 Sekunden fällt er schon zusammen!

- 4 Den Spinat zusammen mit dem Speck und den Pinienkernen herausnehmen, auf einem Teller mit dem Lachsfilets und dem Dill anrichten und mit Parmesan und geschnittenen Cherry-Tomaten garnieren.

### Tipp:

Das Rezept funktioniert auch hervorragend mit Tief kühl Spinat. für 2 Peronen sollten hier ca. 400 g TK Spinat verwendet werden

<sup>9</sup> Rezeptquelle:  
Fotoquelle:

## Gegrilltes Hähnchen mit griechischem Salat <sup>10</sup>

🕒 15 Minuten

Zutaten für 2 Personen

*200 g - 400 g Hähnchenbrust*

*2 mittelgroße Tomaten*

*1/2 Gurke*

*1 rote Zwiebel*

*10 Oliven*

*100 g Feta*

*1 EL Olivenöl*

*Essig nach belieben*

*Meersalz, Pfeffer*

*Knoblauchpulver*

*getrockneter Oregano*

- 1 Hähnchen nach Belieben würzen und mit etwas Olivenöl scharf anbraten oder grillen.
- 2 Die Tomaten, Oliven, Gurke und den Feta Würfeln. Die Zwiebel fein Hacken. Alles in einer Schüssel gut vermischen. Mit Essig, Meersalz, und Kräutern abschmecken.
- 3 Das Hähnchen auf einen Teller anrichten und mit dem Salat garnieren. Guten Appetit!

---

<sup>10</sup> Rezeptquelle:  
Fotoquelle:



# Gebackene Süßkartoffeln mit Avocado-Paprika-Dip <sup>11</sup>

 45 Minuten



Zutaten für 2 Personen

*3-4 ca. 1 kg Süßkartoffeln*

*3 Avocado*

*200 g Magerquark*

*200 g Hüttenkäse*

*3-4 Paprikaschoten (bunt)*

*4 EL Mandeln, gehackt*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Bund Petersilie*

*2 EL Limettensaft*

*1 TL Chiliflocken oder -ringe*

*4 TL Raps- oder Olivenöl*

*Salz (grob), Pfeffer (grob)*

- 1 Süßkartoffeln gründlich waschen und nebeneinander auf ein Backblech legen. Öl mit grobem Salz und geschrotetem Pfeffer vermischen und die Süßkartoffeln rundherum damit bepinseln. Im Ofen bei etwa 200°C je nach Größe ca. 50 Minuten garen.
- 2 Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin bräunen. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses mit Magerquark, Limettensaft, Hüttenkäse, Zwiebel und Knoblauch vermischen.
- 3 Paprikaschoten ganz fein würfeln, Petersilie fein hacken.  $\frac{3}{4}$  der Petersilie und der gewürfelten Paprika zur Masse geben. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
- 4 Die gegarten Süßkartoffeln der Länge nach einschneiden und mit dem Avocado-Paprika-Dip auf einem Tellern anrichten. Mit gehackten Mandeln, Chiliflocken, Petersilie und den verbliebenen Paprikawürfeln bestreuen und servieren.

<sup>11</sup> Rezeptquelle: abwandlung von [cschoenbrodt](#) auf Chefkoch  
Fotoquelle:

# Süße Snaks

## Brownie Delux <sup>12</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>12</sup> Rezeptquelle: [Moin Yamina auf Youtube](#)  
Fotoquelle:

## Himbeer-Muffins <sup>13</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>13</sup> Rezeptquelle: <http://www.lowcarb-ernaehrung.info/rezept-kokos-himbeer-muffins/>  
Fotoquelle:

## Bananen Pancakes <sup>14</sup>

🕒 10 Minuten

Zutaten für 1 Personen

*1 Banane*

*2 Eier*

**nach belieben:**

*20 g Eiweißpulver*

*1 Schuss Wasser/Milch*

- 1 Die Banane in einer Schüssel zerdrücken und mit den Eiern (und Eiweißpulver) vermischen. Wenn das Gemisch zu dickflüssig wird mit etwas Wasser oder Milch verdünnen.
- 2 In einer beschichteten Pfanne goldbraun braten und genießen.
- 3 **Toppings:** Mit Beeren, Sahne oder Ahornsirup, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

### Variation:

Der Teig kann auch mit Zimt gewürzt werden.

---

<sup>14</sup> Rezeptquelle:  
Fotoquelle:

# Smoothies



## Afterworkout-Beerenmix <sup>15</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>15</sup> Rezeptquelle:  
Fotoquelle:

# Infos und Wissenswertes

13