

Inhaltsverzeichnis

Konservieren	3
Frühstück	4
Suppen	5
Salate	6
Hauptgerichte	7
Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat	8
Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce	9
Saucen	10
Snaks	11
Süßes	12
Brownie Delux	13
Getränke	14
Smoothies	15
Afterworkout-Beerenmix	16
Infos und Wissenswertes	17

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 und 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

Frühstück

Suppen

Salate

Hauptgerichte

Thunfischfrikadellen mit Asia-Salat ²

🕒 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.

² Rezeptquelle: Freeletics Ernährungsguid
Fotoquelle:

Putenbruststreifen mit Erdnusschilisauce ³

🕒 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 Erdnussauce anrichten und genießen.



Tipp:

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



³ Rezeptquelle: Freeletics Nutritionguid
Fotoquelle:

Saucen

Snaks

Süßes

Brownie Delux ⁴

🕒 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.

⁴ Rezeptquelle: [Moin Yamina auf Youtube](#)
Fotoquelle:

Getränke

Smoothies

Afterworkout-Beerenmix ⁵

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.

⁵ Rezeptquelle:
Fotoquelle:

Infos und Wissenswertes