

# BAMBAM'S CORNER – DIE FITNESSKÜCHE

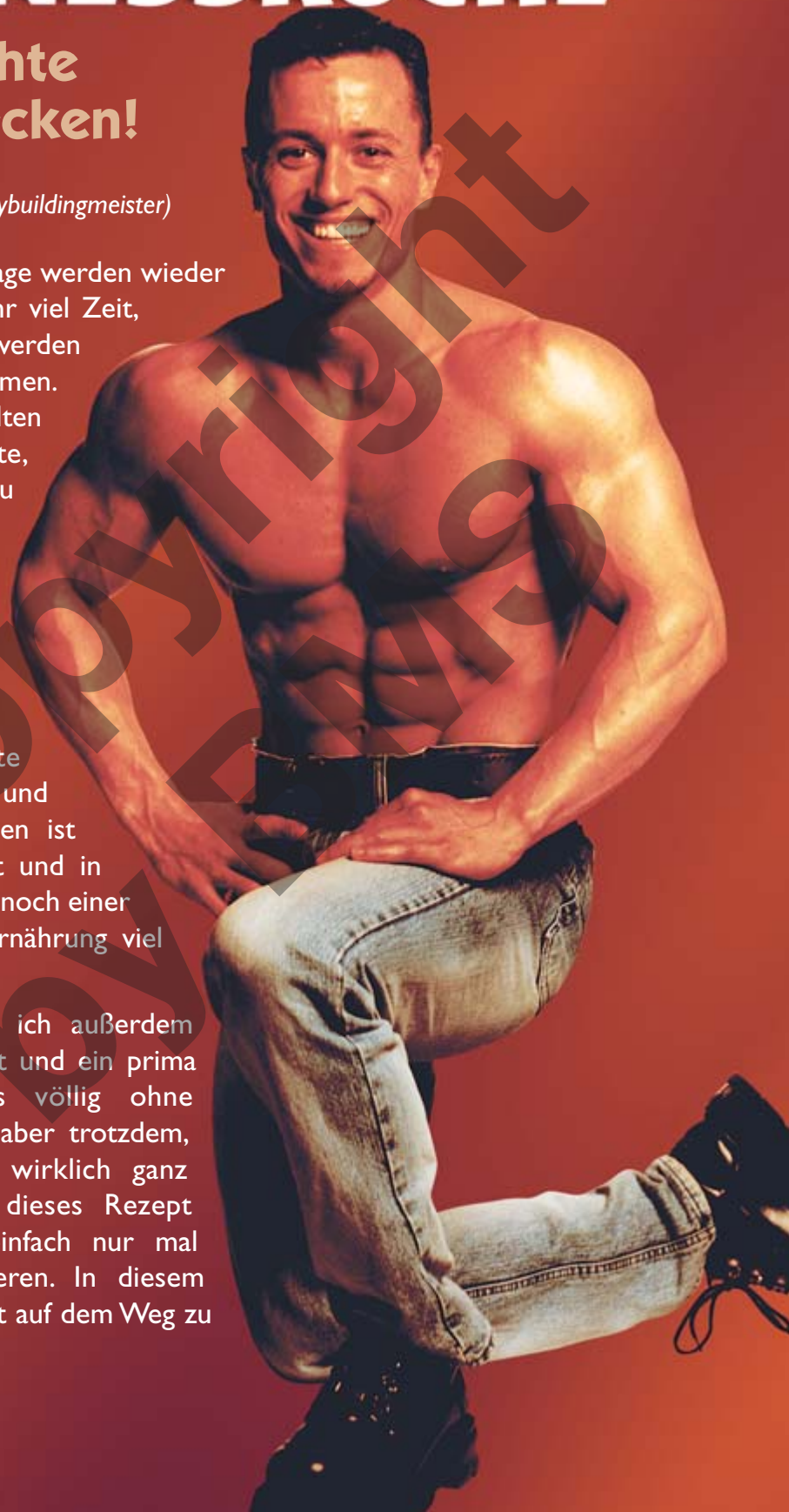
## Bodybuildinggerechte Rezepte die schmecken!

Von Erik 'BamBam' Dreesen (Bayerischer Bodybuildingmeister)

**D**er Winter ist vorbei und die Tage werden wieder wärmer... Da bleibt nicht mehr viel Zeit, um den Winterspeck loszuwerden und für den Sommer in Form zu kommen. Doch selbst wenn man eine Diät halten will oder einfach nur versuchen möchte, sich wieder etwas bewusster zu ernähren, so muß man doch keinesfalls darauf verzichten, dass einem sein tägliches Essen auch schmeckt.

Um hierbei ein wenig zu helfen, finden Sie in dieser Ausgabe des BMS-Magazins eine schnell zubereitete, aber dennoch sehr schmackhafte Hackfleischpfanne aus feinem Tatar und leckerem Gemüse. Auch für den Laien ist dieses Gericht in 15 min. vorbereitet und in weiteren 15 min. fertig gekocht. Da soll noch einer sagen, dass man für eine bewusste Ernährung viel Zeit in der Küche verbringen muß.

Speziell für die wärmere Zeit habe ich außerdem wieder in meiner Rezeptkiste gekramt und ein prima Erdbeereisrezept herausgeholt, das völlig ohne Haushaltszucker und Fett auskommt, aber trotzdem, besonders mit frischen Erdbeeren, wirklich ganz vorzüglich schmeckt. Natürlich ist dieses Rezept problemlos variierbar, Sie müssen einfach nur mal verschiedene Fruchtarten ausprobieren. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Guten Appetit auf dem Weg zu Ihrer Wunschfigur.



# Hackfleischpfanne

## Zutaten

| Bezeichnung            | Menge          | Eiweiß        | Kohlenh.      | Fett          | Kcal       |
|------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| Tatar                  | 500 g          | 109,0 g       | 0,0 g         | 13,0 g        | 555        |
| Zwiebeln, 2 Stück      | 120 g          | 1,6 g         | 7,0 g         | 0,4 g         | 36         |
| Lauch (Porree)         | 200 g          | 4,4 g         | 6,4 g         | 0,6 g         | 48         |
| Tomatenmark            | 140 g          | 3,2 g         | 11,9 g        | 0,7 g         | 71         |
| Rinderbrühe, instant   | 10 g           | 1,6 g         | 1,2 g         | 0,8 g         | 16         |
| Senf                   | 50 g           | 3,0 g         | 3,0 g         | 3,0 g         | 53         |
| Walnussöl              | 5 g            | 0,0 g         | 0,0 g         | 5,0 g         | 46         |
| Salz, Pfeffer, Paprika |                |               |               |               |            |
| <b>Gesamt</b>          | <b>122,8 g</b> | <b>29,5 g</b> | <b>23,5 g</b> | <b>23,5 g</b> | <b>825</b> |



## Zubereitung

Die Zwiebeln klein schneiden und würfeln. Das Öl in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin kurz glasig andünsten. Anschließend das Hackfleisch zugeben und kräftig anbraten. Währenddessen den Lauch waschen und in Streifen schneiden. Die Brühe mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser aufgießen. Den Lauch mit dem Tomatenmark zum Hackfleisch geben. Mit der Brühe aufgießen. Den Senf und 1 Teel. Paprika hinzufügen und das ganze bei schwacher Hitze etwa 15 min. dünsten. Zum Schluß mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen sehr gut Nudeln oder Reis. Wer mag kann das fertige Gericht noch mit etwas saurer Sahne bestreichen. Die Angaben reichen für 3-4 Portionen.

# Erdbeer-Buttermilch-Eis

## Zutaten

| Bezeichnung   | Menge         | Eiweiß         | Kohlenh.     | Fett       | Kcal |
|---------------|---------------|----------------|--------------|------------|------|
| Erdbeeren     | 500 g         | 4,0 g          | 32,5 g       | 2,0 g      | 165  |
| Fruchtzucker  | 120 g         | 0,0 g          | 118,8 g      | 0,0 g      | 480  |
| Buttermilch   | 250 g         | 8,8 g          | 12,0 g       | 1,3 g      | 98   |
| Zitronensaft  | 50 g          | 0,2 g          | 1,2 g        | 0,1 g      | 13   |
| Eiweiß        | 100 g         | 11,0 g         | 0,7 g        | 0,2 g      | 55   |
| <b>Gesamt</b> | <b>24,0 g</b> | <b>165,2 g</b> | <b>3,6 g</b> | <b>811</b> |      |



## Zubereitung

Die Erdbeeren pürieren. Das geht am besten mit einem Pürierstab, aber auch ein handelsüblicher Mixer eignet sich prima. Sollten Sie keine frischen Erdbeeren haben, so können Sie natürlich auch Tiefkühlware nehmen. Diese vorher auftauen lassen. 80g Fruchtzucker mit Buttermilch und Zitronensaft verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend die pürierten Erdbeeren unterrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Hier ebenfalls 40g Fruchtzucker zugeben und das ganze zu einer Masse verrühren. In den Eischnee die Erdbeermasse einrühren und das ganze ins Eisfach geben. Noch besser wird das Eis allerdings, wenn man eine Eismaschine nutzt. In letzterer ist das Eis in etwa 30 min. fertig. Ein Tipp: Statt Erdbeeren kann man natürlich auch jede andere Art von Früchten nehmen, wie Himbeeren, Blaubeeren, Kirschen oder Brombeeren. Hier sollte allerdings das Fruchtpüree durch ein Sieb passiert werden, um die Kerne zu entfernen. Die Angaben reichen für etwa 1,2 l Eiscreme.