

# BAMBAM'S CORNER - DIE FITNESSKÜCHE

## Bodybuildinggerechte Rezepte die schmecken!

Von Erik 'BamBam' Dreesen (Bayerischer Bodybuildingmeister)

**W**ie positiv die Rezepte dieser kleinen Kochkolumne immer wieder aufgenommen werden, sehe ich anhand der vielen Emails, die ich daraufhin bekomme und über die ich mich jedesmal sehr freue. Das sind nicht nur Leute wie Du und ich, sondern auch schon mal „Prominente“ in der deutschen Body-Szene, was mich natürlich auch ein klein wenig stolz macht und mir einmal mehr zeigt, dass es auch andere Athleten gibt, die sich nicht nur mit Pute und Reis für einen Wettkampf in Form bringen möchten. Nebenher beweist es aber auch, dass man, um erfolgreich in dem Sport zu sein, nicht irgendwelcher exotischer Zutaten und Tricks bedarf oder bis zur Selbstkasteiung leben muß.

Oft bekomme ich auch Rezepte zugeschickt, was mich für diese Ausgabe auf die Idee gebracht, doch in dieser Ausgabe mal keine Rezepte aus meinem Fundus zu veröffentlichen, sondern einfach einmal zwei Leserrezepte auszuwählen. So finden Sie diesmal in der Fitnessküche ein superschnelles und einfaches Rezept für einen Spargelauflauf, der in 5 Minuten vorbereitet ist und danach gemütlich im Backofen vor sich hingart. Einfach und gut, auch wenn die Einsenderin nicht namentlich genannt werden möchte.

Als weiteres Rezept finden Sie die Creation eines echten Champions, Conny Hakuba, Gesamtsiegerin der deutschen Bodybuilding-Meisterschaft 2003. Conny hat mir das Rezept für einen Reiskuchen mit Äpfeln geschickt, welches sehr gut in die Jahreszeit passt. Es benötigt zwar ein klein wenig Zeit für die Vorbereitung. Seien Sie aber versichert, dass diese gut investiert ist, da der Kuchen wirklich klasse schmeckt. Wie immer finden Sie übrigens die Rezepte der vergangenen Ausgaben, genau wie einige weitere, auch auf der Seite [www.bambamscorner.de](http://www.bambamscorner.de) im Internet. Guten Appetit!

Auch Profis wie Heiko Kallbach sind für jeden Tipp dankbar, der die monotone Bodybuildingküche abwechslungsreicher macht.

# SPARGELAUFLAUF

## ZUTATEN



Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Spargelstücke (Dose)	270 g	4,3 g	9,5 g	0,3 g	54
Frischkäse (0,8% Fett)	100 g	15,0 g	4,0 g	0,8 g	80
Putenbrust (geräuchert)	200 g	48,0 g	0,0 g	2,0 g	246
Eiweiß	2 Stück	7,7 g	0,5 g	0,1 g	39
Eigelb	1 Stück	3,2 g	0,1 g	6,4 g	75
Pfeffer, Paprika					
<b>Gesamt</b>		<b>78,2 g</b>	<b>14,1 g</b>	<b>9,6 g</b>	<b>494</b>

## ZUBEREITUNG

Spargelstücke über einem Sieb abtropfen lassen. Die Putenbrust in schmale Streifen schneiden. Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Frischkäse und den Gewürzen verquirlen. Das steife Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben. Spargel und Putenbrust gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen und mit der Masse übergießen. Ofen auf 200 Grad vorheizen (Gasherd Stufe 5) und ca. 30 min. backen. Dazu passen sehr gut Kartoffeln. Alternativ kann man an Stelle der geräucherten Putenbrust auch gut einen mageren Schinken oder Lachsschinken nehmen, einfach ausprobieren. Die Angaben reichen für 2-4 Portionen.

# REISKUCHEN MIT ÄPFELN

(Rezept von Conny Hakuba, dt. Meisterin im Bodybuilding 2003)

## ZUTATEN

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Milch (entrahmt, 0,3% Fett)	1000 ml	34,0 g	50,0 g	1,0 g	350
Reis (am besten Arborio-Reis)	300 g	24,0 g	234,0 g	1,8 g	1047
Aprikosen (getrocknet)	100 g	2,9 g	56,6 g	0,9 g	246
Eiklar	320 g	35,2 g	2,3 g	1,2 g	176
Saure Äpfel (geschält, entkernt)	400 g	1,2 g	49,6 g	1,6 g	220
Zimt, Muskat, Zitronensaft, Süßstoff (flüssig)					
<b>Gesamt</b>		<b>96,3 g</b>	<b>392,5 g</b>	<b>6,0 g</b>	<b>2039</b>



## ZUBEREITUNG

Den Reis etwa 30 min. in der Milch kochen. In dieser Zeit die Aprikosen fein würfeln. Die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in etwa 1cm dicke Spalten schneiden. Anschließend in eine Schüssel geben und mit 3-4 Eßl. Zitronensaft, 2 Teel. Süßstoff und 1 Teel. Zimt vermischen und in der Mikrowelle kurz (3 min.) zugedeckt dünsten. Den Reis vom Herd nehmen und 1 Msp. Muskat, 1 Teel. Zimt, 1 Eßl. Süßstoff und die Aprikosen unterrühren. Danach erkalten lassen. In die lauwarme bis kalte Reismasse 200 g Eiklar unterrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Rand ggf einfetten. Die Reismasse in die Springform geben und mit den Apfelspalten ringförmig bedecken. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 160-180° ca. 30 min. backen. Restliches Eiklar mit 1 Teel. Süßstoff zu Eischnee schlagen. Den Reiskuchen aus dem Backofen nehmen und mit dem Eischnee bedecken. Anschließend noch einmal 30 min. weiterbacken, bis der Eischnee braun wird.

Kleiner Tipp: Wem der Reis auf dem Herd beim Kochen leicht ansetzt, der nimmt stattdessen die Mikrowelle. Der Eischnee auf dem Reiskuchen schmeckt übrigens noch besser, wenn man unter ihn noch etwas Diät-Aprikosenmarmelade hebt, hierfür dann aber den Süßstoff weglässt. Die Angaben reichen für 12 Stücke.