

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

Bodybuildinggerechte Rezepte die schmecken!

Von Erik 'BamBam' Dreesen (Bayerischer Bodybuildingmeister)

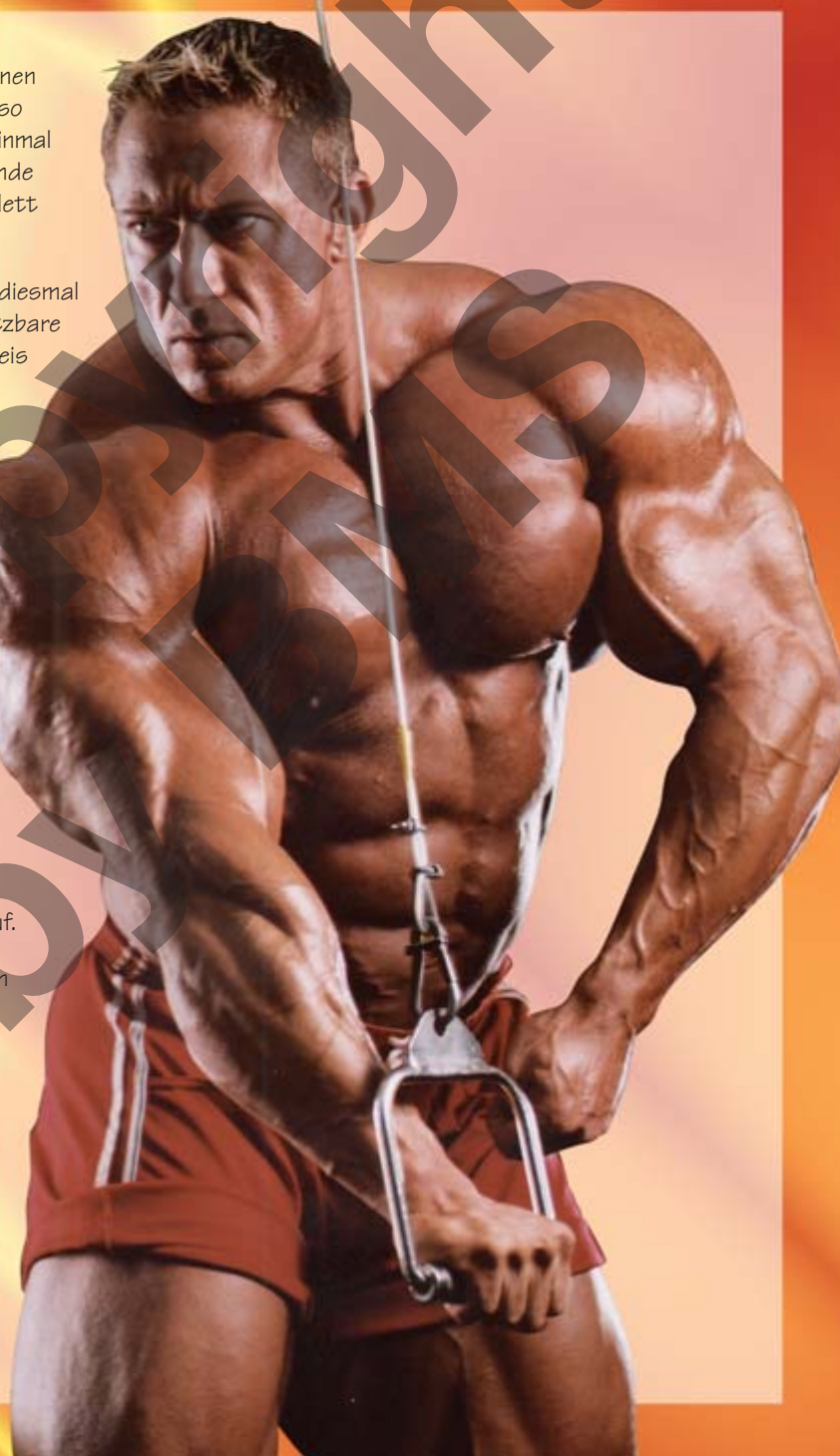
Auch wenn ich immer wieder versuche, in dieser kleinen Kolumne bewusst einfache Rezepte vorzustellen, so erreichen mich doch häufiger E-Mails, ob ich nicht einmal nicht nur simple, sondern auch sehr schnell zuzubereitende Rezepte vorstellen kann, die bereits in 10 Minuten komplett fertig auf dem Tisch stehen.

Deshalb finden Sie für die schnelle Küche zwischendurch diesmal ein kleines Highlight, ein Rezept für eine universell einsetzbare Thunfisch-Puten-Sauce, die ideal zu Nudeln oder auch Reis passt. In den 10 Minuten, die die Nudeln zum garen brauchen, haben sie gleichzeitig mit ein wenig Fingerfertigkeit die Sauce fertig zubereitet. Übrigens lässt sich die Sauce problemlos in größeren Mengen vorkochen und dann portionsweise einfrieren.

Aber auch das zweite Rezept zeichnet diesmal dadurch aus, dass man es ruckzuck zubereitet hat und danach nur noch in den Backofen schieben muss. Weil bereits in den letzten vier Ausgaben des BMS-Magazins kein Backrezept mehr in dieser Kolumne veröffentlicht worden ist, habe ich mich diesmal für ein einfaches, aber leckeres Keksrezept entschieden, das ohne viel Aufwand ganz hervorragend als Grundrezept für weitere Keksvariationen zu gebrauchen ist. Lassen Sie einfach Ihrer Phantasie für weitere Variationen ihren Lauf.

Beide Rezepte zeichnet wieder einmal aus, dass sie reich an komplexen Kohlenhydraten und hochwertigem Eiweiß sind, aber trotzdem konsequent zugunsten einer fettarmen Ernährung optimiert, bzw. nur mit gutem, hochwertigem Öl zubereitet wurden, wie das Keksrezept eben. So soll leicht, sportgerechte Ernährung sein!

Wie immer finden Sie übrigens die Rezepte der vergangenen Ausgaben, genau wie einige weitere, auch auf der Seite www.bambamscorner.de im Internet. Guten Appetit.



Thunfisch-Puten-Sauce

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Passierte Tomaten	500 g	5,0 g	17,0 g	1,0 g	105
Putenbrust, geräuchert	100 g	24,1 g	0,0 g	1,0 g	115
Thunfisch, in Wasser, Dose	150 g	37,5 g	0,0 g	1,2 g	161
Zwiebel (1 mittelgroße)	80 g	1,0 g	4,6 g	0,2 g	24
Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Rosmarin, Muskat, Süßstoff (flüssig)					
Gesamt		67,6 g	21,6 g	3,4 g	405

Zubereitung

Thunfisch abtropfen lassen und zerkleinern. Putenbrust in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Passierte Tomaten im Topf erhitzen. Thunfisch, Pute und Zwiebel dazugeben und aufkochen lassen. Einen Teelöffel Süßstoff hinzufügen. Einen halben Teelöffel Thymian und Majoran dazu, Rosmarin und Muskat nach Geschmack und 5 min. leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kleiner Tipp: Ein Eßl. Parmesan verfeinert die Sauce noch einmal, dann ist sie aber nicht mehr fettarm, bzw. frei von schlechten Fetten. Dazu passen am besten (Band-)Nudeln, aber auch Reis ist mal einen Versuch wert. Die Angaben reichen für 4 gute Portionen.



Müsli-Bananenkekse

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Müsli (z.B. Seitenbacher Confiserie)	250 g	25,0 g	162,5 g	11,3 g	853
Vollkornmehl	100 g	11,7 g	61,0 g	2,0 g	316
Proteinpulver (Banane)	100 g	82,0 g	5,0 g	3,2 g	377
Ei (1 Stück)	55 g	7,1 g	0,4 g	6,2 g	92
Bananen (3 Stück, 2 weichere, 1 feste)	300 g	3,6 g	64,2 g	0,6 g	276
Walnussöl	30 g	0,0 g	0,0 g	29,9 g	269
Fruchtzucker	20 g	0,0 g	19,8 g	0,0 g	80
Backpulver (1 Tüte)	15 g	0,0 g	3,8 g	0,0 g	15
Gesamt		128,4 g	316,7 g	53,2 g	2278

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die feste Banane zu einem homogenen Teig verarbeiten. Anschließend 20 min. stehen lassen, damit das Müsli etwas durchziehen kann. Ein Backblech mit Backpapier oder Backalufolie auslegen und den Teig als kleine Bällchen darauf verteilen. Die verbliebene Banane in Scheiben schneiden und auf jedes Bällchen eine Scheibe drücken. Das ganze für 15–20 Minuten, je nachdem ob Umluft oder normaler Herd, bei 175° in den vorgeheizten Backofen (Gasherd Stufe 4). Die Angaben reichen, je nach Größe, für 20–30 Kekse.

Zwei kleine Tipps: Statt Fruchtzucker kann man natürlich auch 1 Eßl. Süßstoff oder Honig verwenden. Sie wollen einmal eine andere Keksvariation? Kein Problem, wählen Sie einfach eine andere Proteinsorte und fügen Sie z.B. etwas Backaroma hinzu. Nun die Bananenscheibe obendrauf noch weglassen, schon ist die neue Geschmacksrichtung fertig.

