

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

Bodybuildinggerechte Rezepte die schmecken!

Von Erik 'BamBam' Dreesen
(Bayerischer Bodybuildingmeister)

A photograph of a male bodybuilder, Erik 'BamBam' Dreesen, flexing his muscles. He is wearing a dark, low-cut brief and is standing against a blue background with a faint, stylized pattern. The lighting highlights the definition of his muscles, particularly his chest, arms, and legs.

Kennen Sie die Situation? Sie möchten an ihrer Form arbeiten und sind mitten in einer Diät oder befolgen einen strengen Ernährungsplan. Dennoch hat sich Besuch angemeldet, der mit Ihrem Lebensstil als Bodybuilder nun gar nichts anfangen kann und Ihr ständiges Leben nach Plan nur belächelt. Wie wäre es, wenn Sie Ihren Besuch mal so richtig aufs Glatteis führen könnten und ihm Gerichte aus der Fitnessküche vorgesetzen ohne dass er es merkt? Ja, vielleicht sogar anschließend erstaunt feststellen wird, dass auch die bodybuildinggerechte Ernährung sehr gut schmecken kann? Kein Problem...

Diesmal finden Sie in der Fitnessküche zwei neue Rezepte, die Sie in genau so einer Situation prima verwenden können. Aber auch, wenn Sie nur mal Lust auf etwas Abwechslung in Ihrem Speiseplan haben, sollten Sie sie einfach einmal ausprobieren.

Besonders einfach und schnell zuzubereiten ist dabei die leckere Tomatencremesuppe. Zudem ist sie ideal zum Vorkochen, so dass man diese anschließend portionsweise einfrieren kann. Und wenn es einmal noch schneller gehen soll, dann kann man hier statt frischen Tomaten sogar solche aus der Dose verwenden und hat in 10 Minuten die Suppe fertig.

Passend zur Tomatencremesuppe finden Sie diesmal außerdem ein schmackhaftes Rezept für Pute in einer Senf-Estragon-Sauce vor. Insbesondere die Würze der Senf-Estragon-Mischung gibt hierbei dem Gericht eine pikante Note. Zudem ist es ideal für warme Sommertage, da es wunderbar leicht und zudem mit fast jeder Beilage zu kombinieren ist.

Beide Rezepte zeichnet natürlich wieder einmal aus, dass sie reich an hochwertigem Eiweiß sind, aber trotzdem konsequent zugunsten einer fettbewussten Ernährung optimiert wurden. Wie immer finden Sie übrigens auch die Rezepte der vergangenen Ausgaben, sowie einige weitere, auf der Seite www.bambamscorner.de im Internet. Guten Appetit!

Tomatencremesuppe

Zutaten

| Bezeichnung | Menge | Eiweiß | Kohlenh. | Fett | Kcal |
|-----------------------------------|--------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Tomaten (frisch) | 1000 g | 10,0 g | 34,0 g | 2,0 g | 190 |
| Frischkäse (0,8% Fett) | 200 g | 30,0 g | 8,0 g | 1,6 g | 160 |
| Zwiebel (1 Stück) | 100 g | 1,3 g | 5,8 g | 0,3 g | 30 |
| Olivenöl (1 Teel.) | 5 g | 0,0 g | 0,0 g | 5,0 g | 45 |
| Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum | | | | | |
| Gesamt | | 41,3 g | 47,8 g | 8,9 g | 425 |



Zubereitung

Die Zwiebel häuten und in kleine Würfel hacken. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin kurz glasig anbraten. Danach die Tomaten dazugeben und das ganze etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Tomaten schön eingekocht sind.

Das ganze pürieren und durch ein Sieb geben, um die Hautreste und Kerne herauszufischen. Anschließend erneut aufkochen und den Frischkäse in die Suppe geben. Mit jeweils einem gestrichenen Teelöffel Oregano und Basilikum, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Angaben reichen für ca. 1 Liter oder 3-4 Teller Suppe.

Ein Tipp: Sie können anstelle von frischen Tomaten natürlich auch solche aus der Dose nehmen, das geht dann noch mal etwas schneller.

Pute in Senf-Estragon-Sauce

Zutaten

| Bezeichnung | Menge | Eiweiß | Kohlenh. | Fett | Kcal |
|---|--------|----------------|---------------|---------------|-------------|
| Putenbrust (ohne Haut) | 600 g | 144,6 g | 0,0 g | 6,0 g | 690 |
| Champignons (Dose) | 230 g | 5,3 g | 1,4 g | 0,7 g | 35 |
| Erbsen (Dose) | 280 g | 14,6 g | 33,3 g | 1,1 g | 210 |
| Zwiebel (1 große) | 100 g | 1,3 g | 5,8 g | 0,3 g | 30 |
| Milch (enrahmt, 0,3% Fett) | 350 ml | 13,3 g | 16,8 g | 1,1 g | 147 |
| Hühnerbrühe (instant) | 10 g | 0,9 g | 4,0 g | 1,5 g | 34 |
| Senf (mittelscharf) | 50 g | 3,0 g | 3,0 g | 3,0 g | 53 |
| Worcestersauce (1 Essl.) | 10 g | 0,3 g | 2,7 g | 0,2 g | 15 |
| Salz, Pfeffer, Estragonblätter (getrocknet) | | | | | |
| Gesamt | | 183,3 g | 67,0 g | 13,9 g | 1212 |

Zubereitung

Putenbrust in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, klein schneiden und hacken. Beides zusammen in einer großen Pfanne scharf anbraten. Champignons und Erbsen abgießen und dazugeben. Beides noch kurz mit andünsten, dann mit der Milch ablöschen. Senf, Hühnerbrühe, sowie 3 Teel. Estragonblätter hinzugeben.

Das ganze gut vermischen und erneut zum kochen bringen und ein paar Minuten köcheln lassen. Wenn es zu wenig Flüssigkeit sein sollte, noch etwas Milch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Dazu passen als Beilage Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Die Angaben reichen für etwa 4 Portionen.

Kleiner Tipp: Man kann statt Champignons und Erbsen in Dosen natürlich auch frische oder tiefgekühlte Zutaten verwenden. Dann ist der Salzgehalt noch besser unter Kontrolle. Gleiches gilt auch für frischen Estragon.

