

# BamBam's Corner

## Die Fitnessküche

von Erik „BamBam“ Dreesen

Bereits in der letzten Ausgabe der Fitnessküche haben wir einmal einen Abstecher in die Low-Carb-Ernährung gemacht, die sich gerade in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit erfreut. Die zahlreichen Zuschriften, die sich daraufhin in meinem Mail-Postfach ansammelten, haben mich ermuntert, auch in dieser Ausgabe erneut einen Ausflug in die Low-Carb-Küche zu unternehmen. Damit aber auch die Freunde der klassischen, fettoptimierten Ernährung nicht zu kurz kommen, sind die Rezepte diesmal universell für beide Richtungen einsetzbar.

In dieser Ausgabe finden Sie mit den „Lachsfilets in Kräuter-Käsesauce“ seit längerer Zeit auch einmal wieder ein Fischrezept. Lachs ist besonders reich an hochwertigem Protein und bietet zudem eine große Menge an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die auch in einer fettoptimierten Ernährung nicht fehlen sollten und hier bereits einen großen Teil des Tagesbedarfs abdecken, übrigens auf diese Weise sicherlich schmackhafter als durch Fischölkapseln als Nahrungsergänzung. Lassen Sie sich also nicht vom vermeintlich hohen Fettanteil als Low-Fat-Anhänger abschrecken.

Die „Kräuter-Röstis“ als zweites Rezept eignen sich perfekt als Beilage für die Lachsfilets, wenn Sie sich kohlenhydratarm ernähren und eine gute Ergänzung suchen. Leider sind ja gerade bei dieser Ernährungsweise die klassischen Möglichkeiten wie Reis, Kartoffeln oder Nudeln nicht möglich. Aber auch bei einer Ernährung, die nicht auf das Einsparen von Kohlenhydraten abzielt, können die Kräuterröstis ein idealer Snack für die Abendstunden sein, wo man ja bekanntlich auf den Verzehr von Kohlenhydraten weitgehend verzichten sollte. Oder probieren Sie sie doch einfach mal mit einem selbstgemachten Dip aus, auch keine schlechte Variante.

Wie immer finden Sie übrigens auch die Rezepte der vergangenen Ausgaben, sowie einige weitere, auf der Seite <http://www.bambamscorner.com> im Internet.

Guten Appetit...



# Lachsfilet in Kräuter-Käsesauce

## Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Lachsfilet (frisch oder gefroren)	250g	50,0 g	0,0 g	34,0 g	543
Kräuterfrischkäse (0,2% Fett)	150g	17,4 g	6,9 g	0,3 g	120
Frühlingszwiebel (3-4 Stück)	10g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	2
Olivenöl	1 Teel.	0,0 g	0,0 g	5,0 g	45
Brühe (instant), Kerbel, Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer, Zitronensaft					
<b>Gesamt (2 Portionen)</b>		<b>67,6 g</b>	<b>7,2 g</b>	<b>39,3 g</b>	<b>710</b>
<b>Pro Portion</b>		<b>33,8 g</b>	<b>3,6 g</b>	<b>19,7 g</b>	<b>355</b>

## Zubereitung

Das Lachsfilet ggf. auftauen. Danach waschen und trocken tupfen.

Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Diese in einen kleinen Topf geben und zusammen mit 150ml Wasser aufkochen. 1/2 Teel. Brühe darin auflösen und alles kurz köcheln lassen.

Den Frischkäse mit dem Schneebesen unterrühren und noch einmal kurz aufkochen, anschließend mit Kerbel, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und im Öl von beiden Seiten braten. Anschließend auf Teller geben und mit der Sauce übergießen.

Die Angaben reichen für 2 Portionen.

**Ein Tipp:** Ernähren Sie sich eher klassisch fettoptimiert und möchten das Rezept gerne zur Versorgung mit gesunden Fetten nutzen, so passen hier optimal Reis oder Kartoffeln als Beilage. Bei einer Low-Carb-Ernährung sollten Sie einmal die Kräuter-Rösti des folgenden Rezepts probieren.



# Kräuter-Rösti

## Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Proteinpulver (neutral)	40 g	33,6 g	2,0 g	1,1 g	152
Ei	1 Stück	7,1 g	0,4 g	6,2 g	92
Rapsöl oder Olivenöl	1 Teel.	0,0 g	0,0 g	5,0 g	45
Backpulver (1 Teel.)	5 g	0,0 g	1,3 g	0,0 g	5
getrocknete Zwiebel	1 Teel.				
getrocknete Petersilie	1 Teel.				
getrocknete Schnittlauch	1 Teel.				
Salz, Pfeffer					
<b>Gesamt (10 Stück)</b>		<b>48,8 g</b>	<b>6,8 g</b>	<b>12,4 g</b>	<b>349</b>
<b>Pro Stück</b>		<b>4,9 g</b>	<b>0,7 g</b>	<b>1,2 g</b>	<b>35</b>

## Zubereitung

Alle Zutaten bis auf das Öl in einer kleinen Schüssel gut vermengen. Danach die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen. Diese in die Pfanne geben, platt drücken und beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Masse reicht für etwa 10 Stück. Am besten passt das Rezept übrigens als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Saucen/Dips.

