

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

von Erik „BamBam“ Dreesen

Kennen Sie das? Sie möchten abends gerne noch etwas herzhaftes essen, haben aber das Problem, daß Sie zu so später Stunde keine Kohlenhydrate mehr zu sich nehmen wollen, um im Sinne einer sportgerechten Ernährung möglichst schnell in der Nacht die Ausschüttung anaboler Hormone zu erreichen?

In dieser Ausgabe finden Sie für diesen Fall einmal zwei Rezepte, die aber auch sonst universell einsetzbar sind, weil sie reich an Protein sind, aber nur wenige Fette und Kohlenhydrate enthalten. So lassen Sie sich nicht nur optimal als letzte Mahlzeit des Tages verzehren, wenn es einmal nicht nur mageres Fleisch, Quark oder ein Proteinshake sein soll, sondern auch zu einer fett- oder kohlenhydratarmen Ernährung passen sie optimal, da sie mit praktisch allen Beilagen oder Kohlenhydratquellen ergänzt werden können, die der Gaumen begehrt.

Etwas aufwändiger ist dabei das Rezept der „Schinckencannelloni“, die sich aber auch gut vorkochen und anschließend portionsweise einfrieren lassen. Wer den italienischen Touch in der Küche mag, der kommt bei diesem Rezept voll auf seine Kosten.

Soll es hingegen abends oder zwischen- durch nur ein kleiner, schneller Snack sein, so ist der „Käse-Thunfisch-Salat“ die richtige Wahl. Nebenbei lässt er sich als kalte Speise auch optimal vorbereiten und mitnehmen, was gerade für Berufstätige oder Schüler eine feine Sache ist. Aber auch wenn einmal Besuch kommt ist er mit ein wenig Blattsalat auf einem Teller dekorativ angerichtet eine echte Bereicherung.

Lecker, proteinreich und bodylike-perfekte Rezepte für jede Gelegenheit.

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

Guten Appetit..

Schinkencannelloni

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Tatar	1000 g	218,0 g	0,0 g	26,0 g	1110
Kochschinken (3 % Fett, 12 Scheiben)	400 g	80,0 g	4,0 g	12,0 g	444
Tomaten (passiert)	500 g	6,5 g	20,0 g	0,5 g	110
Streukäse light (15 % Fett abs.)	150 g	49,5 g	1,5 g	22,5 g	405
Zwiebel (1 große)	100 g	1,3 g	5,8 g	0,3 g	30
Knoblauchsatz, Pfeffer, ital. Kräuter					
Gesamt (6 Portionen)		355,3 g	31,3 g	61,3 g	2099
Pro Portion		59,2 g	5,2 g	10,2 g	350

Zubereitung

Die Zwiebel kleinschneiden, würfeln und in einer großen Pfanne kurz andünsten. Anschließend das Tatar zugeben und alles gut anbraten. Mit Knoblauchsatz und Pfeffer würzen. Währenddessen die passierten Tomaten in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen lassen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Die Scheiben vom Kochschinken einzeln ausbreiten. Darauf das fertig angebratene Hackfleisch portionsweise verteilen, die Scheiben zusammenrollen und in eine Auflaufform legen. Den Rest vom Hackfleisch in die passierten Tomaten geben und die Soße mit den Italienischen Kräutern, Pfeffer und Knoblauchsatz abschmecken. Anschließend diese Soße über die Schinkenröllchen in der Auflaufform verteilen. Die Schinkencannellonie mit dem Käse bestreuen und alles bei 175° für 20 Minuten im Ofen überbacken bis der Käse goldbraun ist.

Die Angaben reichen für 6 Portionen.

Drei kleine Tipps:

- Möchten Sie gerne beim Fettanteil noch weiter sparen, so können Sie natürlich auch Light-Mozzarella zum Überbacken nehmen. Extrem fettarme Käsesorten mit lediglich 5 % Fett abs. eignen sich allerdings nicht zum Überbacken und sollten deshalb gemieden werden.
- Sollten Sie keine Low-Carb-Ernährung praktizieren, so passen hier als Beilage optimal Reis oder Nudeln.
- Italienische Kräuter bekommen Sie auch als fertige Mischung im Gewürzregal



Käse-Thunfisch-Salat

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Thunfisch (Konserven, in Wasser)	140 g	37,9 g	0,4 g	1,3 g	165
Streukäse light (15% Fett abs.)	75 g	24,8 g	0,8 g	11,3 g	203
Saure Gurke (1 Stück)	50 g	0,5 g	1,3 g	0,1 g	7
Frühlingszwiebel (1 Stück)	15 g	0,3 g	0,5 g	0,1 g	3
Miracel Whip Balance	15 g	0,1 g	1,5 g	2,3 g	28
Gurkenwasser	50 ml				
getrockneter Schnittlauch	1 Teel.				
Salz, Pfeffer, Paprika					
Gesamt (1 Portion)		63,5 g	4,4 g	15,0 g	406

Zubereitung

Den Thunfisch abtropfen lassen, die Gurke und Frühlingszwiebel kleinschneiden. Alles zusammen mit dem Streukäse in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Das Gurkenwasser mit Miracel Whip zu einem Dressing verrühren und dieses mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer und Paprika herzhaft abschmecken.

Anschließend über den Salat geben und alles gut vermengen. Im Kühlschrank ein wenig ziehen lassen.

Ein Tipp: Möchten Sie bei den Fetten noch ein wenig mehr sparen, so ersetzen sie den 15 %-Käse einfach durch eine Variante mit 5 %, die sie in kleine Streifen schneiden. Ebenso können Sie das Miracel Whip Balance mit etwas Magermilchjoghurt tauschen.

