

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

von Erik „BamBam“ Dreesen

Fragt man einmal in Athletenkreisen herum, wieso sich viele Sportler nahezu jeden Tag gleich ernähren, so bekommt man fast immer als Antwort, dass die Nahrungszufuhr so am schnellsten geht und man gleichzeitig eine einfache Kontrolle über die zugeführten Nährstoffe hat.

Auf der anderen Seite bin ich immer wieder positiv überrascht, wie viele andere Athleten trotzdem versuchen, diesem monotonen Einerlei zu entkommen und mit erstaunlich einfachen Zusammenstellungen wirklich leckere Gerichte zaubern. So zeigt sich immer wieder, dass sich Alltagstauglichkeit und Geschmack auch im Bodybuilding nicht unbedingt gegenseitig ausschließen müssen und man nicht Stunden in der Küche verbringen muss, nur um seine nächste Mahlzeit schmackhaft zuzubereiten.

Ein gutes Beispiel dafür sind viele Leserrezepte, die mich erreichen und bei denen die Zutatenlisten oft nur kurz, sowie die Zubereitung geradezu unspektakulär einfach ist. Dennoch entstehen dabei oft echte Perlen, von denen ich in dieser Ausgabe wieder einmal zwei präsentieren möchte.

Als erstes Rezept finden Sie diesmal ein einfaches, aber dennoch wirklich schmackhaftes Omelette, das an Vor- und Zubereitungszeit maximal 15 Minuten in Anspruch nimmt. Außerdem ist es als echte Proteinbombe ohne viele Kohlenhydrate und Fette wirklich universell einsetzbar, passt es doch sowohl in eine Low-Fat-, als auch in eine Low-Carb-Ernährung. Aber auch wenn Sie am Abend einfach nur Kohlenhydrate sparen wollen, ist es geradezu perfekt.

Noch schneller geht das zweite Rezept dieser Ausgabe, ein süßer Grießauflauf mit Rosinen, den mir vor einiger Zeit Conny Hakuba zugeschickt hat, ihres Zeichens Vize-Europameisterin 2005 im Bodybuilding. Hier sind Sie bereits in fünf Minuten am Ziel. Mehr Zeit benötigt nur noch der Backofen.

Vielleicht können Sie ja diese beiden Rezepte auch einmal motivieren, Ihr Glück mit eigenen Kreationen in der Küche zu versuchen.

Und wenn Sie denken, dass Ihre Schöpfung auch anderen Athleten Freude bereiten könnte, dann schicken Sie es mir doch einfach über die Internetseite <http://www.bambamscorner.com> zu. Wie immer finden Sie dort übrigens auch die Rezepte der vergangenen Ausgaben und viele mehr.

Guten Appetit ...



Krabben-Schinken-Omelette

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Eier (2 ganze)	110 g	14,2 g	0,8 g	12,3 g	184
Eiklar (8 Stück)	270 g	29,7 g	1,9 g	0,5 g	149
Krabben oder Shrimps	200 g	33,0 g	0,0 g	1,6 g	146
Kochschinken (mager, 3% Fett)	100 g	20,0 g	1,0 g	3,0 g	111
Milch (entrahmt, 0,3% Fett)	100 ml	3,8 g	4,8 g	0,3 g	42
Zwiebel (1 Stück)	100 g	1,3 g	5,8 g	0,3 g	30
Johannisbrotkernmehl, Salz, Pfeffer					
Gesamt		102,0 g	14,3 g	18,1 g	661

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Kochschinken in Streifen schneiden. Eier und Eiklar verquirlen.

Den Kochschinken mit der Zwiebel in einer antihafbeschichteten Pfanne kurz anbraten, ggf. einen Teelöffel Rapsöl hierfür zugeben. Mit der Milch ablöschen. Die Krabben hinzufügen und kurz (2-3 min.) köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend mit 1 Teel. Johannisbrotkernmehl binden und von der Kochstelle nehmen.

Je nach gewünschter Omelette-Anzahl die Hälfte bis ein Drittel der Eier in einer großen Pfanne bei schwacher Hitze stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben-Schinken-Masse in die Mitte geben und wie ein Omelett zu Ende braten.

Mit Petersilie garniert servieren.

Die Angaben reichen für 2-3 Omelettes.



Grießauflauf mit Rosinen

(Rezept von Conny Hakuba, Vize-Europameisterin im Bodybuilding)

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Magerquark	500 g	65,0 g	17,5 g	1,0 g	380
Vollkorn Grieß	100 g	9,8 g	71,0 g	1,0 g	335
Eiweiß (4 Stück)	140 g	15,4 g	1,0 g	0,3 g	77
Rosinen	80 g	2,0 g	52,8 g	0,5 g	224
Milch (entrahmt, 0,3% Fett)	150 ml	5,3 g	7,5 g	0,3 g	54
Flüssigsüßstoff, Rumaroma zum Backen					
Gesamt		97,5 g	149,8 g	3,1 g	1070

Zubereitung

Den Quark mit der Milch und dem Eiweiß in eine große Schüssel geben und mit einem Handmixer gut verrühren. Danach den Vollkorn Grieß hinzufügen und ebenfalls verrühren. Zum Schluss die Rosinen, einen Essl. Flüssigsüßstoff und ein paar Tropfen Rumaroma einrühren und ein paar Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit die Auflaufform oder Springform mit Backpapier ausschlagen. Masse noch einmal durchrühren und in die Auflaufform geben. Anschließend das ganze in den Backofen und für 40-45 Minuten bei 180° (Gasherd Stufe 5) auf der mittleren Schiene fertig backen.

Ein Tipp: Statt Rumaroma kann man auch, je nach Geschmack, jede andere Art von Backaroma nehmen, wie z.B. Vanille oder Bittermandel. Letzteres schmeckt z.B. gerade in der Vorweihnachtszeit auch prima. Aber auch ganz ohne Aroma ist der Auflauf wirklich klasse.

Die Angaben reichen für 4 Stücke.

Einfacher geht es nicht ...

