

BamBam's Corner Die Fitnesssküche

von Erik „BamBam“ Dreesen

Auch wenn die meisten Bodybuilder als Kohlenhydratlieferanten überwiegend Reis, Nudeln und Haferflocken nutzen, so gibt es doch noch andere, die für den Sportler viele positive Eigenschaften besitzen. Ganz vorne sind hier besonders „Solanum Tuberosum“ zu nennen, auf Deutsch auch Kartoffeln genannt.

Kartoffeln haben nicht nur eine lediglich moderate Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, viele Vitamine und einen hohen Kaliumgehalt, sie liefern auch ein sehr hochwertiges Protein und sind arm an Fett. Zusätzlich haben sie keine so große Energiedichte wie Nudeln oder Reis, so dass sie in einer Diät durch ihre höheres Volumen auch besser sättigen. Das alles macht sie zu einem geradezu perfekten Nahrungsmittel für Sportler.

Aber das Beste ist, dass sie außerdem zu fast allen anderen Nahrungsmitteln passen, sowie sehr schmackhaft und äußerst vielfältig zuzubereiten sind, um nur einmal Salzkartoffeln, Pellkartoffeln, Salat, Püree, Puffer, Klöße oder Suppe als ein paar Varianten zu nennen. Der Phantasie sind dabei fast keine Grenzen gesetzt. Ihr einziger Nachteil ist eigentlich, dass man sie vorher schälen muss.

Vielleicht merkt man es, ich bin ein echter Kartoffelfan und deshalb steht diese Ausgabe der Fitnessküche unter dem Motto „Kartoffelrezepte.“

Als erstes Rezept finden Sie einen Kartoffel-Hackauflauf mit Spinat. Dieser liefert neben den Kohlenhydraten auch gleich die passenden hochwertigen, tierischen Proteine dazu und ist damit die perfekte Komplettmahlzeit für einen Sportler. Außerdem lässt er sich nicht nur super vorbereiten, sondern auch leicht wieder aufwärmen. Ein Rezept für viele Gelegenheiten.

Das zweite Rezept in dieser Ausgabe ist ein echter Dauerbrenner: Schwäbischer Kartoffelsalat. Ob für einen Grillabend oder das Putenschnitzel daheim aus der Pfanne, mit diesem Rezept sind Sie immer perfekt dabei, völlig egal, ob man nun Fisch, Fleisch oder auch einmal Eier dazu isst. Natürlich kann man ihn auch sehr gut in größeren Mengen vorbereiten, was ihn perfekt zum Mitnehmen in die Arbeit, Schule oder Uni macht.

Vielleicht sind ja auch Sie nun auf den Kartoffel-Geschmack gekommen. Wenn ja, so finden Sie nicht nur die Rezepte der vergangenen Ausgaben, sondern

auch viele weitere Kartoffelrezepte auf der Internetseite

<http://www.bambamscorner.com> im Internet.

Schauen Sie einfach mal rein.

Guten Appetit . . .



Kartoffel-Hackauflauf mit Spinat

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Kartoffeln	800 g	16,0 g	123,2 g	0,8 g	560
Blattspinat (Tiefkühl)	600 g	13,8 g	9,0 g	1,8 g	108
Tatar	500 g	109,0 g	0,0 g	13,0 g	555
Ei	1 Stück	7,1 g	0,4 g	6,2 g	92
Eiklar	5 Stück	18,7 g	0,3 g	1,2 g	94
Joghurt (entrahmt, 0,1% Fett)	100 g	4,3 g	4,9 g	0,1 g	39
Friskäse (0,8% Fett)	200 g	30,0 g	8,0 g	1,6 g	160
Senf (1 Essl.)	50 g	3,0 g	3,0 g	3,0 g	53
Zwiebel (2 Stück)	200 g	2,6 g	11,6 g	0,6 g	60
Oliveneröl (1 Teel.)	5 g	0,0 g	0,0 g	5,0 g	45
Salz, Pfeffer, Muskat					
Gesamt		204,5 g	160,4 g	33,3 g	1765

Zubereitung

Kartoffeln für etwa 20 Min. gar kochen, danach abgießen und etwas abkühlen lassen, Zwiebeln hacken.

Die Hälfte der Zwiebeln mit dem Öl in der Pfanne kurz glasig andünsten. Den aufgetauten Blattspinat dazugeben und das ganze für 5 Min. schmoren lassen.

Das Tatar mit dem Friskäse, Joghurt, der anderen Hälfte der Zwiebeln, dem ganzen Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Die leicht abgekühlten Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden.

Kartoffeln, Spinat und Hackfleisch jeweils schichtweise in eine große Auflaufform geben. Dabei die Lagen mit Salz und Pfeffer würzen.

Eiklar mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und über die letzte Schicht verteilen.

Das ganze im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 35-45 Min. backen.

Die Angaben reichen für 4-6 Portionen.

Ein Tipp: Sie können statt dem Tiefkühl-Spinat auch sehr guten frischen Blattspinat nehmen. Einfach waschen und genauso zubereiten.



Schwäbischer Kartoffelsalat

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Kartoffeln (festkochend)	1000 g	20,0 g	154,0 g	1,0 g	700
Saure Gurken	200 g	1,8 g	5,2 g	0,2 g	28
Zwiebel (1 Stück)	80 g	1,1 g	4,6 g	0,2 g	24
Senf	50 g	3,0 g	3,0 g	3,0 g	52
Schnittlauch	10 g	0,4 g	0,2 g	0,1 g	3
Gemüsebrühe (instant)	10 g	2,4 g	0,4 g	1,0 g	18
Apfelessig, Balsamicoessig, Süßstoff (flüssig), Salz, Pfeffer					
Gesamt		28,7 g	167,4 g	5,5 g	825

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, mit der Schale kochen, noch warm pellen und in feine Scheiben schneiden.

Die Gurken fein vierteln und in kleine Stücke schneiden. Anschließend zu den Kartoffeln geben und gut durchmischen.

Die Zwiebel abziehen und fein hacken.

250 ml Wasser zum kochen bringen und die Gemüsebrühe darin auflösen. 2 Essl. Balsamicoessig, 2 Essl. Apfelessig, den Senf und die Zwiebel hinzugeben und das ganze kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.

Das Dressing mit ein paar Spritzern Süßstoff abschmecken und über die Kartoffeln geben. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Damit der Salat sein Aroma voll entwickeln kann, sollte er vor dem Verzehr noch einige Zeit ziehen. Meiner Meinung nach schmeckt er am nächsten Tag noch besser.

Kleiner Tipp: Wer mag, kann statt der sauren Gurken auch einfach mal Salatgurke ausprobieren. Einfach waschen, schälen, in Scheiben hobeln und zum Salat geben.

Die Angaben reichen für 4-6 Portionen.

