

BamBam's Corner

Die Fitnesssküche

Von Erik „BamBam“ Dreesen

War eine fettarme Ernährungsweise im Bodybuilding über viele Jahre der Trend, so hat sich dies in den letzten Jahren doch deutlich gewandelt. „Fett macht fett“ war gestern, heute führen ambitionierte Athleten ihrer Nahrung gezielt Fette zu, um so noch leistungsfähiger und muskulöser zu werden. Dabei ist aber nicht jede Art von Fett gleich gut geeignet. Besonderes Augenmerk sollte auf eine ausreichende Zufuhr an einfach- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren gelegt werden, wobei bei letzteren die besonders wichtigen Omega-3-Fettsäuren oft zu kurz kommen.

Die beste Fettquelle für Omega-3-Fettsäuren ist aber auch gleichzeitig eine der besten natürlichen Proteinquellen, die man als Bodybuilder zu sich nehmen kann: Fisch. Damit sind allerdings nicht der typische, gewässerte Thunfisch aus der Dose oder gar Seelachs gemeint, welche Fett nur noch in extrem geringer Menge enthalten. Ganz im Gegenteil, gerade die Fischarten, die die meisten Sportler nicht anrühren, wie Hering oder Makrele, sind besonders gute Lieferanten für hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Auch Thunfisch kann hier ausgezeichnet sein, wenn man eben nicht die mageren Steaks verzehrt, sondern bewusst auch die fetten Partien isst. Die vermutlich beliebteste fette Fischart bleibt aber sicher Lachs, mit 750mg Omega-3-Fettsäuren auf 100g Rohware. Aus diesem Grund steht diesmal unsere kleine Rezeptabteilung unter dem Motto „Fisch auf den Tisch“.

Als erstes Rezept finden Sie einen wirklich schmackhaften und schnell zubereiteten Nudelauflauf mit Lachs. Ein Gericht, das sich auch sehr gut eignet, wenn einmal Besuch kommt und man bereits im Vorfeld etwas vorbereiten möchte. Anschließend nur noch in den Ofen schieben, schon kann man einen gemütlichen Abend verbringen. Und wenn doch etwas übrig bleiben sollte, so kann man ihn auch gut portionsweise einfrieren.

Doch auch das zweite Rezept ist nicht nur lecker, sondern zusätzlich sehr vielseitig. So können Sie statt des Lachsfilets in einer Zitronen-Dill-Sauce auch problemlos viele andere Fischarten verwenden, wobei natürlich auch viele fettarme Varianten prima schmecken. Und die extra Portion hochwertigen Protein gibt es bei beiden Gerichten noch gratis dazu.

Sind Sie nun auf den Fisch gekommen? Wenn ja, so finden Sie nicht nur die Rezepte der vergangenen Ausgaben, sondern auch viele weitere Fischrezepte auf der Internetseite <http://www.bambamscorner.com> im Internet. Schauen Sie einfach mal rein.

Guten Appetit . . .

Nudelaufwurf mit Lachs

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Nudeln (z.B. Rigatoni)	350 g	42,0 g	262,5 g	5,3 g	1267
Lachs (geräuchert)	400 g	80,0 g	0,0 g	54,0 g	812
Shrimps (ausgelöst)	300 g	49,5 g	0,0 g	2,4 g	219
Friskäse (0,2% Fett)	200 g	23,4 g	10,4 g	0,4 g	138
Milch (entrahmt 0,3% Fett)	600 ml	22,8 g	28,8 g	1,8 g	252
Frühlingszwiebel	100 g	2,0 g	3,0 g	0,5 g	23
Gemüsebrühe (instant)	15 g	2,4 g	1,8 g	1,2 g	24
Tomaten (frisch, 3 mittelgroße)	400 g	4,0 g	13,6 g	0,8 g	76
Johannisbrotkernmehl, Salz, Pfeffer, Dill					
Gesamt		226,1 g	320,0 g	66,4 g	2811

Zubereitung

Die Nudeln nach Herstellerangabe garen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Räucherlachs in kleine Stücke zerpfücken, Shrimps ggf. abtropfen lassen. Beides in eine große Schüssel geben.

Friskäse zusammen mit der Milch in einen großen Topf geben. Erhitzen und mit einem Schneebesen solange rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Gemüsebrühe und Frühlingszwiebel dazugeben und kurz aufkochen. Mit 1 Teel. Johannisbrotkernmehl binden, sowie Salz, Pfeffer und Dill abschmecken (Vorsicht: Der Räucherlachs ist auch bereits leicht salzig).

Das ganze zusammen mit den Nudeln zum Räucherlachs und den Shrimps in die Schüssel geben und gut vermischen. Anschließend alles in eine große Auflaufform geben. Tomaten in dünne Scheiben schneiden und damit bedecken.

Danach für 1 Stunde bei 180° (Gasherd Stufe 5) in den vorgeheizten Ofen und auf der mittleren Schiene für 30-40 Min. backen. Wenn die Tomaten zu braun werden ggf. abdecken.

Die Angaben reichen für 4-6 Portionen.



Lachsfilet in Zitronen-Dill-Sauce

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Lachsfilet (frisch oder TK)	500 g	100,0 g	0,0 g	68,0 g	1010
Milch (entrahmt, 0,3% Fett)	250 ml	9,5 g	12,0 g	0,8 g	105
Friskäse (0,2% Fett)	200 g	23,4 g	10,4 g	0,4 g	138
Senf	25 g	1,5 g	1,5 g	1,5 g	26
Frühlingszwiebel	50 g	1,0 g	1,5 g	0,3 g	12
Zitronensaft	50 ml	0,4 g	4,1 g	0,3 g	21
Salz, Pfeffer, Dill (frisch oder getrocknet)					
Gesamt		135,8 g	29,5 g	71,2 g	1311

Zubereitung

Den Lachs ggf. auftauen und in einer großen Pfanne zugedeckt mit etwas Wasser für 10-15 min. dünsten.

Frühlingszwiebeln kleinschneiden und in einem kleinen Topf ebenfalls kurz andünsten. Mit der Milch ablöschen, den Friskäse und den Senf zugeben und unter Rühren aufkochen lassen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Nach Geschmack 1-2 Teel. Dill zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren Zitronensaft in die Sauce einrühren.

Dazu passen am besten Kartoffeln oder Reis. Statt des Lachsfilets können natürlich auch viele andere Sorten Seefisch verwendet werden, wie z.B. Seelachs, Kabeljau oder Scholle, es entscheidet nur der persönliche Geschmack.

Die Angaben reichen für 2-3 Portionen.

