

BamBam's Corner

Die Fitnessküche

Von Erik „BamBam“ Dreesen

Wer von Ihnen diese Kolumne regelmäßig verfolgt, der wird sich vielleicht noch erinnern: die letzte Ausgabe war zwei Fisch-Rezepten mit Lachs gewidmet, um zu zeigen, wie man auch ohne zusätzliche Präparate seine Versorgung mit tierischen Omega-3-Fettsäuren sicherstellen kann und gleichzeitig sogar eine Versorgung mit hochwertigem Protein ermöglicht. Im Nachgang erreichten mich daraufhin viele E-Mails, die auch für diese Ausgabe den Wunsch nach einem Fischrezept äußerten.

Diesem Wunsch wird natürlich gerne entsprochen. Diesmal soll es allerdings nicht um Fisch als Omega-3-Lieferant gehen, sondern um Garnelen als eine der besten Proteinquellen überhaupt. Perfekt für die kommende Grill- und Gartensaison finden Sie diesmal einen Krabbencocktail, der sowohl als Starter oder Beilage mit einem kleinen Salat passt, wie auch als abendliche, fast kohlenhydratfreie letzte Mahlzeit und Proteinquelle.

Als weiteres Rezept gibt es diesmal ein Schmorrezept mit Pute und Gemüse. Dieses leckere Gericht kann man auch je nach Geschmack prima variieren, sei es durch den Austausch des Putenfleischs durch Hühnchen, Rind oder andere Fleischsorten.

Selbst Fisch wäre hier eine weitere Möglichkeit. Außerdem sind natürlich andere Gemüsesorten wie z.B. Broccoli, Tomaten, Möhren gute Alternativen.

Übrigens sind beide Rezepte wieder einmal auch sehr gut im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung geeignet. Bei der geschmorten Pute können Sie zudem weitere Kohlenhydrate einsparen, indem Sie die Kartoffeln durch weiteres Gemüse ersetzen.

Viele weitere Rezepte, auch die aus den vergangenen Ausgaben des BMS-Magazins, finden Sie natürlich wie immer auf der Internetseite <http://www.bambamscorner.com>. Schauen Sie einfach mal rein.

Guten Appetit . . .

Geschmorte Pute mit Gemüse

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Putenbrust	1000 g	241,0 g	0,0 g	10,0 g	1150
Kartoffeln	1000 g	20,0 g	154,0 g	1,0 g	700
Tomate	300 g	3,0 g	10,2 g	0,6 g	57
Zucchini	200 g	3,2 g	4,0 g	0,8 g	36
Paprika, grün (1 Stück)	200 g	2,4 g	6,4 g	0,6 g	40
Paprika, gelb (1 Stück)	200 g	2,4 g	6,4 g	0,6 g	40
Paprika, rot (1 Stück)	200 g	2,0 g	12,8 g	0,8 g	64
Zwiebeln (2 Stück)	160 g	2,1 g	9,3 g	0,5 g	48
Tomatenmark	200 g	4,6 g	17,0 g	1,0 g	102
Olivenöl	20 g	0,0 g	0,0 g	19,9 g	179
Salz, Pfeffer, 2 Chilischoten, ital. Kräutermischung (tiefkühl), evtl. Knoblauch					
Gesamt		280,7 g	220,1 g	35,8 g	2416

Zubereitung

Die Putenbrust waschen, trockentupfen, in grobe Stücke schneiden und würzen. Eine große Auflaufform oder einen Bräter damit auslegen. Nimmt man eine Auflaufform, diese vorher mit Back-Alufolie auslegen.

Ofen auf 175° vorheizen (Gasherd Stufe 5) und Fleisch 25 min. backen.

Zwiebeln häuten und würfeln, Chilischoten entkernen und fein hacken. Schoten mit Zwiebeln, Tomatenmark, Öl und Kräutermischung zu einer Paste verrühren und würzen. Wer mag, gibt noch eine gedrückte Knoblauchzehe dazu. Hat man keine Chili zur Hand, so kann man auch eine frische Peperoni nehmen.

Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit der Paste flächendeckend bestreichen.

Weitere 10 min. backen.

Paprikaschoten entstielen, halbieren, entkernen und waschen.

Danach in Stücke schneiden. Tomaten waschen und achteln.

Zucchini ebenfalls waschen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.

Gemüse nun über das Fleisch geben und zugedeckt nochmals 40 min. zugedeckt im Ofen schmoren lassen.

Auflaufform dafür ggf. mit Alufolie abdecken.

Die Angaben reichen für 6-8 Portionen.



Krabbencocktail „Pazifik“

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Pazifikshrimps	500 g	82,5 g	0,0 g	4,0 g	365
Joghurt (entrahmt, 0,1% Fett)	150 g	6,5 g	7,4 g	0,2 g	59
Tomatenmark (1-2 Essl.)	50 g	1,2 g	4,3 g	0,3 g	26
Ananas (frisch oder abgetropfte Dose)	150 g	0,6 g	18,0 g	0,3 g	81
Senf	20 g	1,2 g	1,2 g	1,2 g	21
Zitronensaft (1-2 Teel.)	5 g	0,0 g	0,4 g	0,0 g	2
Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Flüssigsüßstoff					
Gesamt		91,9 g	31,2 g	5,9 g	553

Zubereitung

Shrimps ggf. abtropfen lassen.

Joghurt mit Tomatenmark und Senf vermischen. Ananas in sehr kleine Stücke schneiden und dazugeben. 2 Teel. Balsamicoessig und 1/2 Teel. Süßstoff unterrühren und alles gut vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauce über die Shrimps geben und gut vermischen. Anschließend einige Zeit durchziehen lassen. Mit Salat servieren.

Das Rezept reicht für 4 Portionen.

