

BamBam's CORNER



Der Chefkoch persönlich: Erik Dreesen

Die Fitnessküche

von Erik Dreesen
(Int. Bayrischer Bodybuildingmeister)

Erfolgreiches Bodybuilding setzt nicht nur hartes und diszipliniertes Training voraus, sondern auch die richtige Zufuhr von Nährstoffen. Leider wird dies oft von den Athleten aus den Augen verloren. Zwar konsumieren sie Supplements wie Aminosäuren, Creatin oder Proteinpräparate, diese können aber die Fehler in der Ernährung nicht annähernd ausgleichen. Eine alte Weisheit sagt, man kann kein Haus ohne Steine bauen. Es gibt keine Sportart, bei der die Ernährung so sehr zwischen Erfolg und Misserfolg entscheidet, wie im Bodybuilding. Nun muß eine bodybuildinggerechte Ernährung aber nicht zwangsläufig nur aus Pute, Nudeln und Reis bestehen. Mit ein paar Zutaten lassen sich leicht schmackhafte und gleichzeitig fettarme Gerichte kochen, man muß nur Phantasie haben. Außerdem braucht man gerade in der Aufbauphase auch nicht auf jedes Gramm Salz, Gluten, etc. achten. Das

Problem ist jedoch, dass die speziellen Rezeptbücher am Markt oft teure und exotische Zutaten vorschreiben während allgemeine Rezeptbücher oft nicht auf Bodybuilder zugeschnitten sind. Die hier abgedruckten Rezepte sollen nun aufzeigen, wie man mit ganz normalen Zutaten kocht. Sie sind übrigens auch für jede Diät gut geeignet, eingeschränkt auch für eine Wettkampfdiät, sofern man ein paar kleinere Modifikationen vornimmt.

Champignon-Spaghetti mit geräucherte Putenbrust

Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Kcal
Kopfsalat	200 g	2,6 g	2,2 g	0,4 g	22
Zwiebel	1/2	0,6 g	2,0 g	0,2 g	10
Champignons	125 g	3,1 g	0,9 g	0,4 g	19
Erbsen	125 g	6,5 g	15,8 g	0,5 g	94
Olivenöl	5,0 g	0,0 g	0,0 g	5,0 g	46
Spaghetti	100 g	12,0 g	72,0 g	1,8 g	342
geräucherte Putenbrust	150 g	36,2 g	0,0 g	1,5 g	173
Estragon (getrocknet)					
Gesamt		61,0 g	91,9 g	9,8 g	706

Zubereitung: Den Kopfsalat putzen, die Blätter durch den Stiel halbieren, vierteln und achteln. Die Achtel wiederum in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Erbsen abtropfen lassen. Die Zwiebeln in der Teflon-Pfanne mit dem Öl glasig anbraten jedoch nicht rösten. Die Erbsen, Pilze und den Salat zugeben und unter gelegentlichem Wenden weich



dünsten. Falls nötig etwas Wasser zugeben. Die geräucherte Putenbrust in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben. Das ganze mit dem Estragon abschmecken. In der Zwischenzeit die Spaghetti in einem Extratopf aldente kochen, abgießen und noch feucht in der Pfanne untermischen. Wer gerne sahnähnliche Saucen mag, kann das ganze auch mit Milch statt Wasser aufgießen und anschließend mit Vollkornmehl binden.

Chili con Carne

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen, kleinschneiden, hacken und in dem Öl in der Teflonpfanne glasig braten. Das Tatar dazugeben und ebenfalls anbraten. Karotten putzen, Paprika entkernen und beides ebenfalls kleinschneiden. Wenn das Tatar braun ist das Tatar mit den Zwiebeln in einen großen Topf umfüllen, die Bohnen, Paprikas und Karotten dazugeben. Mit den passierten Tomaten übergießen. Die Fleischbrühe in einem Liter Wasser

Zutaten					
Bezeichnung	Menge	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Kcal
Tatar	1000 g	218,0 g	0,0 g	26,0 g	1110
Zwiebeln	3	3,6 g	3,0 g	1,2 g	60
Kidneybohnen (4 kl. Dosen)	1000 g	69,0 g	178,0 g	6,0 g	1000
frische Paprika (nach Entkernen)	600 g	7,2 g	38,4 g	2,4 g	120
Karotte	200 g	2,0 g	9,8 g	0,4 g	50
passierte Tomaten	500 g	5,0 g	17,0 g	1,0 g	105
Mais	570 g	14,3 g	66,1 g	7,9 g	376
Olivenöl	10 g	0,0 g	0,0 g	9,9 g	92,8
Maggi Fleischbrühe	10 g	2,4 g	0,4 g	1,0 g	18
Chilipulver, getr. Chilischoten, Paprika (scharf)					
Gesamt		321,5 g	312,7 g	55,8 g	2932



flüssig ist. Das Rezept reicht für ca. 5 Portionen. Eintöpfe wie Chili schmecken besser, wenn man sie in größeren Mengen kocht. Eintöpfe wie Chili schmecken noch besser, wenn man sie am Abend vorher kocht und am nächsten Tag aufwärmt. Dann kann sich die Würze so richtig gut entfalten.

aflösen und ebenfalls darübergerben. Das ganze eine Stunde köcheln lassen. Immer mal umrühren damit nichts anbrennt. Nach ca. 45 min 6-8 Chilischoten zerbröseln und dazugeben. Mit den übrigen Gewürzen abschmecken. Das ganze noch einmal ca. 15 min köcheln lassen, bis das Chili nicht mehr so

