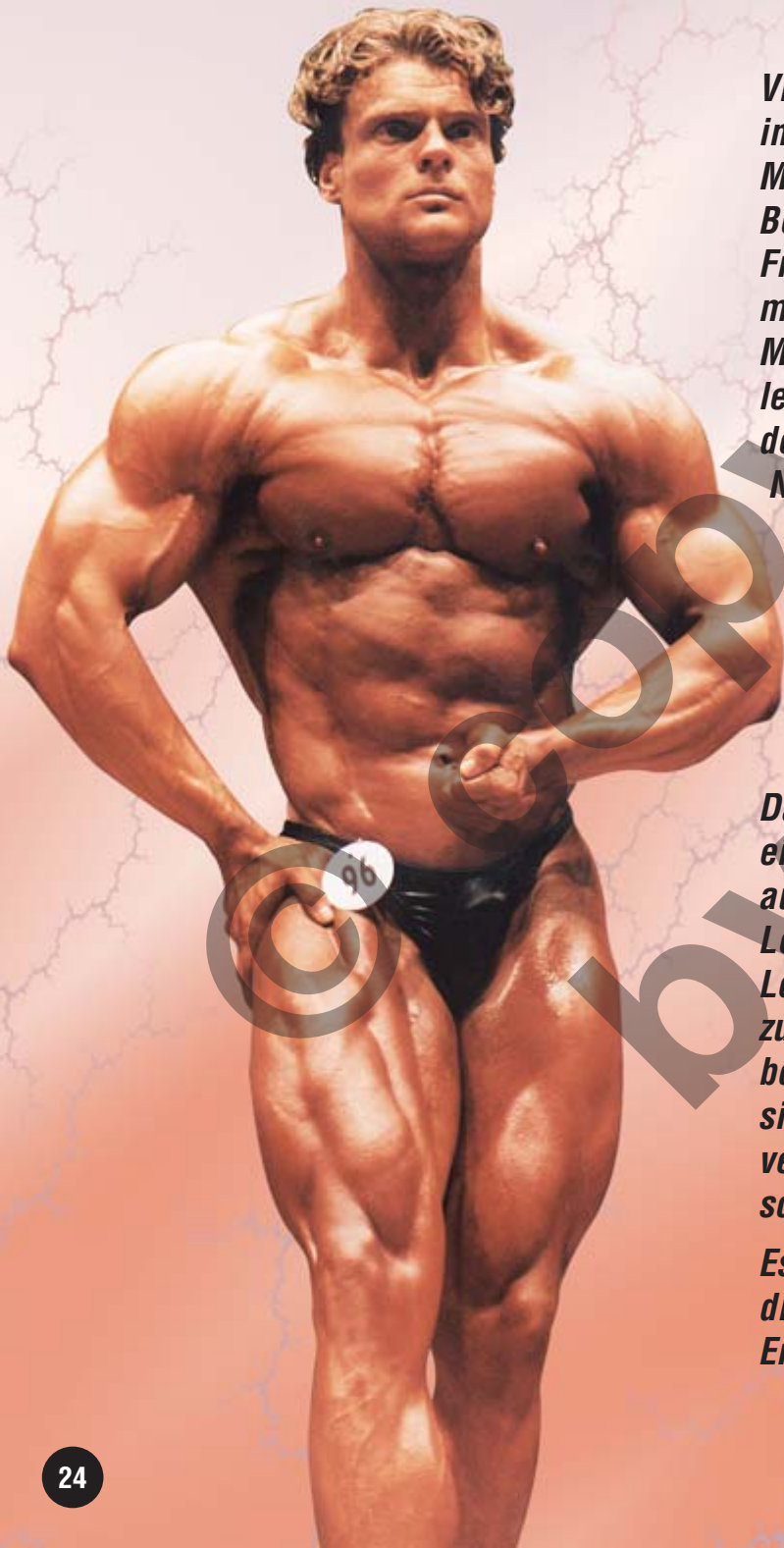


# BAMBAM'S CORNER

## DIE FITNESSKÜCHE

### Bodybuildinggerechte Rezepte die schmecken!

Von Erik 'BamBam' Dreesen (Bayerischer Bodybuildingmeister)



*Viele Athleten möchten nicht gerne viel Zeit in der Küche verbringen, sondern ihre Mahlzeiten schnell zubereiten, um neben Beruf und Training auch noch Zeit für Freunde und Familie zu haben. Daher dieses mal zwei Rezepte, die wirklich in 15-25 Minuten fertig sind. Beide Rezepte sind sehr leicht und richtig schön fruchtig, liefern aber dennoch ausreichend muskelaufbauende Nährstoffe. Auf die Zugabe von Zucker und Fett wurde wie gewohnt konsequent verzichtet, als kleines Zugeständnis kommt bei der roten Grütze lediglich ein wenig Maisstärke zum Einsatz. Diese kann aber notfalls auch durch Johannisbrotkernmehl ersetzt werden.*

*Das „Putenfleisch indisch“ ist mal wieder ein gutes Beispiel dafür, wie man es schafft, auch ohne irgendwelche „unsauberen“ Lebensmittel im Sinne eines fettarmen Lebensstils, mit einfachen Zutaten Gerichte zu zaubern, die geschmacklich nicht von den bodybuilding-untauglichen zu unterscheiden sind. Warum sollte man also auf Geschmack verzichten, wenn man auch als Bodybuilder schlemmen kann?*

*Essen ohne Reue und gleichzeitig etwas für die Form tun. So macht sportgerechte Ernährung wirklich Spaß. Guten Appetit!*





## Rote Grütze

### Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Brombeeren	100 g	1,2 g	7,2 g	1,0 g	43
Himbeeren	100 g	1,3 g	6,9 g	0,3 g	36
Rote Johannisbeeren	200 g	2,2 g	14,8 g	0,4 g	72
Erdbeeren	150 g	1,2 g	9,8 g	0,6 g	49
Sauerkirschen (entsteint)	200 g	1,8 g	23,4 g	1,0 g	110
Schwarzer Johannisbeersaft (Natreen)	0,3 l	0,6 g	12,0 g	0,9 g	60
Maisstärke	25 g	0,2 g	21,5 g	0,0 g	87
Flüssigsüßstoff	1 EBl.				
<b>Gesamt</b>		<b>8,5 g</b>	<b>95,6 g</b>	<b>4,2 g</b>	<b>457</b>

### Zubereitung

Die Früchte entstielen, entsteinen und vereinzeln. Wer keine Lust dazu hat, kann natürlich auch tiefgekühlte Früchte nehmen. Ich bevorzuge allerdings die fertigen Beerenmischungen, von denen es verschiedene Variationen gibt. Sollte man Früchte aus der Dose oder dem Glas nehmen, dann unbedingt den enthaltenen Saft mit dem Johannisbeersaft verrechnen. Die Maisstärke mit 0,1l von dem entsprechenden Saft verrühren. Den restlichen Saft mit dem Flüssigsüßstoff vermischen und zum Kochen bringen. Die Beeren nach und nach hineintrühren. Zum Schluß die Stärke zugeben und das ganze erneut aufkochen lassen. Noch heiß portionieren und das ganze etwa 2 Std. kühlen.

Wie es sich zu einer anständigen roten Grütze gehört, passt natürlich super eine Vanillinsoße dazu. Nur, wer sagt, dass man die auch wirklich als richtige Soße machen muß. Ein Shake aus 0,3l entrahmter Milch und 50-60g BMS Professional Protein 80 mit Vanillegeschmack erfüllt seinen Zweck genauso gut und bringt gleichzeitig das nötige Eiweiß für den Muskelaufbau. Einen guten Kompromiss stellt aber auch die Vanillin-Soße von Natreen dar. Die Angaben reichen für 4 Portionen.

## Putenfleisch indisch

### Zutaten

Bezeichnung	Menge	Eiweiß	Kohlenh.	Fett	Kcal
Putenschnitzel	1000 g	241,0 g	0,0 g	10,0 g	1150
Ananasstücke in Ananassaft (1 Dose)	432 g	1,8 g	67,0 g	0,4 g	298
Aprikosen in Traubensüße (1 Dose)	415 g	3,6 g	41,9 g	0,5 g	191
Bananen (2 Stück)	250 g	3,0 g	53,5 g	0,5 g	230
Vollkornmehl	20 g	2,3 g	12,2 g	0,4 g	63
Milch (entrahmt)	0,5 l	17,5 g	25,0 g	0,5 g	180
Curry, Salz, Pfeffer, evtl. Sambal Olek					
<b>Gesamt</b>		<b>269,2 g</b>	<b>199,6 g</b>	<b>12,3 g</b>	<b>2112</b>



### Zubereitung

Die Putenschnitzel in kleine, mundgerechte Streifen schneiden und in einer großen Teflon-Pfanne anbraten, bis das Fleisch leicht braun ist. Sollte man keine antihafbeschichtete Pfanne haben, dann evtl. einen Eßlöffel Öl zugeben, um ein Anbrennen zu verhindern. Währenddessen die Ananas und Aprikosen über einem Sieb abtropfen lassen und den Saft auffangen, er dient später als Grundlage für die Sauce. Anschließend die Aprikosen in kleine Stücke schneiden. Das gleiche mit den Bananen machen.

Mittlerweile sollte das Fleisch angebraten sein. Dieses nun mit dem aufgefangenen Fruchtsaft ablöschen, sollte dieser nicht reichen noch ein Glas Wasser zugeben. Ein wenig pfeffern und salzen. Noch 2-3 Eßlöffel Currypulver dazugeben, die Herdplatte ein wenig herunterregeln und das ganze ein wenig vor sich hinköcheln lassen. Nun nach und nach Ananas, Aprikosen und ganz zum Schluß die Bananenstücke hinzugeben. Bei letzteren wirklich lange warten, da diese sehr schnell zerkochen. Das Mehl in die Milch einrühren. Wer hier Probleme mit Klümpchen hat sollte dafür einfach einen Mixer benutzen. Anschließend die Milch mit dem Mehl in die Pfanne geben und das ganze noch einmal gut aufkochen lassen.

Abschließend noch einmal mit Salz und Curry abschmecken und gegebenenfalls nachschärfen. Wer es richtig scharf mag, kann auch noch Sambal Olek hinzugeben. Aber vorsicht: Sambal Olek wird extrem scharf, wenn es warm wird. Das Rezept reicht für 5-8 Portionen, je nach Appetit. Dazu passt am besten Reis, klassisch-indisch natürlich Basmati-Reis.

Der Autor Erik Dreesen ist Bayerischer Meister im Bodybuilding (IFBB) und Deutscher Meister im Bankdrücken. Wer mit Erik Kontakt aufnehmen möchte, der kann ihn auf seiner interessanten Internetseite [www.bambamscorner.de](http://www.bambamscorner.de) einmal besuchen.