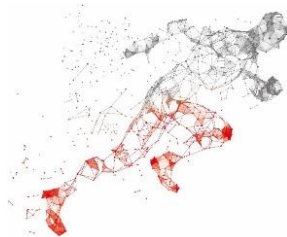


LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

**REZEPTE SAMMLUNG
IN HOUSE COOKING
ORIENTIERUNGSLAUF
Teil 1**



Türkische Linsensuppe

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

2 EL	Olivenöl
2	kleine Zwiebel geschält, grob zerteilt
2	Karotten, geschält grob zerteilt
12	gehäufte EL rote Linsen (ca. 40g pro Person)
1 TL	Suppenpulver vegetarisch (bzw. 1 Würfel)
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, ev. Paprikaflocken
1/4 l	Vollmilch
1 kleiner Spritzer	Zitronensaft

Nährwerte pro Portion:

220 kcal	8 g Fett	12 g Eiweiß	23 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Zwiebel in Olivenöl anrösten, gewürfelte Karotte kurz mit braten, mit heißem Wasser (ca. 1/2 Liter) aufgießen, Suppenpulver, Linsen, Paprikapulver hinzufügen und weich kochen. Beobachten, dass sich die Linsen nicht am Boden anlegen, ev. Wasser nachgießen.

Wenn die Linsen weich sind nehmen Sie den Topf vom Feuer. Unter Zugabe von Milch mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe erneut aufkochen mit Salz, Pfeffer abschmecken, ev. mit Wasser verdünnen, falls die Suppe zu dick ist. Zum Schluss mit frischem Zitronensaft verfeinern.

Utensilien:

Schneidbrett, Messer, Topf, Kochlöffel, Messbecher, Stabmixer, Küchenwaage, Zitronenpresse, Sparschäler, Eszlöffel für die Linsen

Wertbestimmende Faktoren:

- Leicht verdaulich
- Linsen → hochwertige pflanzliche Eiweißquelle
- Hoher Gehalt an B-Vitaminen, Antioxidantien, Kalium → gut für Konzentration

Quinoa Salat mit Avocado und Schafkäse

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

300 g	Quinoa roh
2 Stk.	Avocado
250 g (4 Stk.)	Tomaten (Cherrytomaten)
160 g	Rucola (alternativ Feldsalat)
40 g	Schwarze Oliven
180 g	Salakis light (Schafkäse)
4 EL	Olivenöl
2 Bund	Petersilie (oder ein großer Bund)
1 Bund	Thymian bzw. Basilikumblätter
	Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

605 kcal	16 g Fett	20 g Eiweiß	53 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Quinoa in die doppelte Menge kochendes Wasser einrühren und etwas Salz hinzufügen. Auf kleiner Flamme unter mehrmaligem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen bis das Wasser verdunstet ist. Topf vom Herd nehmen und Quinoa auskühlen lassen. Gemüse waschen. Avocado, Schafkäse und Tomaten würfelig schneiden. Rucolablätter zerkleinern und Oliven in Scheiben schneiden. Kräuter fein nudelig schneiden. Aus Olivenöl und Zitrone eine Marinade mischen und mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Schafkäse, Gemüse und Kräuter unter den Quinoa mischen, Dressing darüber gießen und mit etwas gehackten Kräutern garniert servieren.

Utensilien:

Küchenwaage, Schneidbrett, Topf, Messer, Esslöffel, Kochlöffel, Zitronenpresse

Wertbestimmende Faktoren:

- Leicht verdaulich
- Quinoa und Schafkäse → hochwertige Eiweißquelle
- Avocado, Oliven → mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Hoher Gehalt an B-Vitaminen, Vitamin C, Vitamin K, Antioxidantien, Kalzium, Magnesium, Kalium

Linsenaufstrich

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

250 g	gekochte Linsen (ca. ½ große Dose)
20 g	Mandeln, gemahlen
1	Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, durchgepresst
1	kleine Karotte, in dünne Stifte geschnitten
4	EL hochwertiges Pflanzenöl
1	TL Curry
1	TL Gemüsebrühpulver
1	Prise Cayennepfeffer
½	TL (Kräuter-) Salz
	Saft von ½ Zitrone
	Brot / Gebäck

Nährwerte pro Portion:

110 kcal	6 g Fett	5 g Eiweiß	8 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	-------------------

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Karotte in heißem Öl 5 Minuten bissfest dünsten. Alle Gewürze, die Mandeln und die Linsen unter Rühren zufügen. Die Zubereitung mit einem Stab- oder Standmixer und mit dem Zitronensaft zu einer glatten Paste pürieren.

Utensilien:

Herd, Küchenwaage, Topf, Schneidbrett, Messer, Stab- oder Standmixer, Zitronenpresse, Messbecher, Knoblauchpresse

Wertbestimmende Faktoren:

- Linsen → liefern B-Vitamine, Eiweiß und Lecithin für eine bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Nüsse (z.B. Mandeln) → liefern B-Vitamine, Eiweiß und hochwertige Fettsäuren

Lachs mit Gemüse

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

500 g	Lachs
80 ml	Sojasauce
10 g	Ingwer
1 Stk.	Zitrone
200 g	Karotten
200 g	Gelbe Rüben
200 g	Brokkoli
200 g	Fisolen (oder junge Spargelbohnen)
2 EL	Olivenöl, Rosmarin getrocknet (ca. 20 g), Thymian getrocknet (ca. 20 g)
	Salz, Pfeffer
	1 Stk. Chili frisch nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

389 kcal	20 g Fett	29 g Eiweiß	16 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Lachsfilets waschen, mit Küchenrolle trocken tupfen und mit der Sojasauce marinieren, kurz anziehen lassen. Ingwer fein schneiden, Zitrone auspressen.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern mittig auf beschichtete Auflaufform geben.

Die Lachsfilets auf das Gemüse legen. Die Filets mit Zitronensaft beträufeln und Ingwer belegen und die Auflaufform mit einem Deckel verschließen.

Im Rohr bei etwa 180°C ca. 20 Minuten dünsten/braten.

Utensilien:

Auflaufform mit Deckel, Küchenwaage, Schneidbrett, Messer, Esslöffel, Zitronenpresse

Wertbestimmende Faktoren:

- Lachs → hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren
- Lachs → heucinreich, gut für die Muskelregeneration
- Lachs → reich an Vitamin D
- Karotten, gelbe Rübe, Brokkoli → Antioxidantien, Kalzium, sekundäre Pflanzenstoffe

Zitronenpüree

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1 kg	Kartoffel mehlig (in der Schale kochen wegen der Vitamine und Mineralstoffe!)
1 Stk.	Gemüsebrühwürfel
ca. 700 ml	Wasser (für Gemüsebrühe)
3 EL	Olivenöl, Saft ½ Zitrone
	Muskatnuss gerieben, Salz

Nährwerte pro Portion:

213 kcal	8 g Fett	4 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

Zubereitung:

Kartoffeln in ausreichend Wasser weich kochen, anschließend schälen und durch die Kartoffelpresse drücken. Gemüsebrühwürfel in 700 ml heißem Wasser auflösen und gewünschte Menge (je nach Bedarf) zu den Kartoffeln beimengen. Anschließend Olivenöl hinzufügen. Mit Salz, Muskatnuss und Zitrone abschmecken. Es soll ein leicht säuerliches Aroma zu bemerken sein, jedoch nicht zu stark nach Zitrone schmecken. Das Püree soll stichfest sein und auf dem Teller in Form bleiben.

Utensilien:

Küchenwaage, Schneidbrett, Topf, Messer, Kartoffelpresse, Esslöffel, Kochlöffel, Zitronenpresse

Wertbestimmende Faktoren:

- Kartoffeln → leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Kartoffeln → reich an Vitamin C
- Olivenöl → hochwertige Fettsäuren

Wokgemüse mit Putenfleisch und Reismudeln

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

400 g	Putenbrust
40 ml	Sojasauce
250 g	Sojasprossen oder Bambussprossen
200 g	Brokkoliröschen
200 g	Karotten
2 EL (20g)	Rapsöl oder Sesamöl
	Currypulver mild, Salz, Pfeffer
150 g	Reismudeln (dünn)

Nährwerte pro Portion:

411 kcal	15 g Fett	29 g Eiweiß	39 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Sojasauce in etwa zwei EL Rapsöl oder Sesamöl anbraten. Karotten stiftförmig schneiden. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Gemüse (Karotten, Brokkoliröschen, Sojasprossen) in Pfanne zu Fleisch dazugeben und noch kurz mit anrösten. Anschließend nach Bedarf etwas mit Wasser ablöschen und weiter dünsten lassen bis das Gemüse bissfest gekocht ist. Mit Sojasauce, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wasser kochen und Reismudeln je nach Packungsanleitung etwa 2-3 Minuten köcheln lassen und anschließend abseihen. Eventuell etwas Öl beifügen um Zusammenkleben zu vermeiden.

Utensilien:

Küchenwaage, Schneidbrett, Wok/Pfanne, Topf, Messer, Esslöffel, Kochlöffel

Wertbestimmende Faktoren:

- Reismudeln → leicht verdauliche Kohlenhydrate
- Putenbrust → leucinreich
- Gemüse → hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und B-Vitaminen

Getreide-Gemüse-Laibchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

50 g	Haferflocken (Großblatt)
50 g	Dinkelflocken (Großblatt)
1 Stk	Zwiebel, mittlere Größe
10 g	Rapsöl oder Sesamöl
140 g	Erdäpfel
160 g	Karotten
160 g	Kohlrabi
160 g	Zucchini
2 Stk	Eier
40 g	Dinkelmehl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss gemahlen, Petersiliengrün, Thymian

Kräuter-Joghurdip:

500 g Naturjoghurt (~1% Fett)
Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

300 kcal	8 g Fett	16 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Ca. 200 ml Wasser zum Kochen bringen und Hafer- und Dinkelflocken für ca. 3-5 Minuten aufkochen. Zwiebel schälen, waschen, klein würfelig schneiden und in Rapsöl oder Sesamöl kurz anrösten. Erdäpfel und Karotten schälen, Zucchini, Kohlrabi waschen und anschließend alles fein raspeln. Diese Masse zu den abgekühlten Flocken mischen, Ei und Mehl dazu geben, mit den Gewürzen und den gehackten Kräutern abschmecken und gut durchrühren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen: aus der Masse Laibchen formen und auf das Backpapier geben. Im vorgeheizten Rohr bei 200°C ca. 25 Minuten backen - bei der Hälfte der Backzeit die Laibchen einmal wenden.

Utensilien:

Herd, Backrohr, Backblech, Backpapier, Topf, Messer, Gemüseraspel, Gemüseschäler, Schüssel

Wertbestimmende Faktoren:

- Haferflocken → B-Vitamine, hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Lecithin
- Dinkelflocken → magnesiumreich und guter Eiweißlieferant im Vergleich zu Weizen
- Sesamöl → Lecithin und Cholin (Neurotransmitter), positive Wirkung auf Konzentration und Durchblutung

Low Carb: Pizza mit Thunfischboden

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

260 g	Weißer Thunfisch natur, ohne Öl (= 2 Dosen)
2	Eier
50 g	Pizzakäse light (gerieben)
10 EL	passierte Tomaten
125 g	Mozzarella light
	Prise Salz, Pfeffer
	Gewürze (Oregano, Basilikum etc.) nach Bedarf
1 Blatt	Backpapier

Nährwerte pro Portion:

394 kcal	15 g Fett	60 g Eiweiß	3 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	-------------------

Zubereitung:

Backofen auf 180 °C vorheizen und ein gelochtes Pizzabackblech (Alternative: normales Backblech mit leicht eingefettetem Backpapier) bereitstellen. Den Saft aus der Thunfischdose ablaufen lassen (eventuell etwas ausdrücken) und in eine Schüssel geben. Die Eier und den geriebenen Pizzakäse dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer würzen. Dann gut vermischen und ein paar Minuten stehen lassen. Masse gleichmäßig auf dem Pizzablech/Backblech kreisrund verteilen. Alles für ca. 15 Minuten mit Umluft in den Backofen. Mozzarella kurz abwaschen und trocknen und dann in Scheiben schneiden. Pizzaboden aus dem Ofen nehmen und 2 Minuten abkühlen lassen. Dann gleichmäßig mit der Tomatensauce bestreichen. Mozzarellascheiben auf der Pizza verteilen. Alles noch einmal für 8-10 Minuten backen bis der Mozzarella zerlaufen ist. Vor dem Servieren bei Bedarf mit (frischen) Kräutern garnieren.

Utensilien:

Küchenwaage, Schneidbrett, Schüssel, Schale, Messer, Esslöffel, Pizzabackblech, Kochlöffel

Wertbestimmende Faktoren:

- Kohlenhydratarm
- Mozzarella, Thunfisch → hoher Gehalt an Eiweiß
- Thunfisch → hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren

Apfel-Joghurt Shake

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

250 g	Naturjoghurt (~1% Fett)
125 g	Magertopfen
250 ml	Apfelsaft
125 ml	Leitungswasser
1 EL (ca. 20 g)	Honig
	Zimt

Nährwerte pro Portion:

199 kcal	1,5 g Fett	13 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate
----------	------------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen geben und mit dem Stab- oder Standmixer durchmischen. Falls die Konsistenz zu dickflüssig sein sollte, gibt man noch ein wenig Leitungswasser dazu.

Utensilien:

Küchenwaage, Esslöffel, Standmixer, Messbecher

Wertbestimmende Faktoren:

- Idealer Regenerationsshake, schnell verfügbar
- Topfen, Joghurt → leucinreich
- Topfen, Joghurt → hoher Gehalt an Kalzium
- Apfelsaft → hoher Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien und Kalium



Bananen-Beeren Shake

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

300 ml	Sojadrink mit Kalzium (alternativ Magermilch)
1 Stk.	Banane (ca. 120 g)
125 g	Heidelbeeren oder andere Beeren (frisch oder tiefgefroren)
3 EL (ca. 15 g)	Hafermark
	Leitungswasser nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

143 kcal	2 g Fett	7 g Eiweiß	23 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen geben und mit dem Stab- oder Standmixer durchmischen.

Utensilien:

Küchenwaage, Messer, Esslöffel, Standmixer, Messbecher

Wertbestimmende Faktoren:

- Idealer Regenerationsshake, leicht verdaulich
- Sojadrink → hohe biologische Wertigkeit von pflanzlichem Eiweiß
- Sojadrink → kalziumreich
- Beeren → hoher Gehalt an Antioxidantien

Hirsebrei mit Obstmus

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

200 g	Hirse
600 ml	Magermilch
380 g	Obstmus
2 TL (ca. 10 g)	Honig
2 EL (ca. 20 g)	Rosinen
	Zimt

Nährwerte pro Portion:

322 kcal	4 g Fett	11 g Eiweiß	58 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Hirse heiß abschwemmen und mit 600 ml vorerhitzter Milch, Honig und Rosinen bei kleiner Flamme zugedeckt ca. 15 Minuten, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist, köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Danach den Hirsebrei zugedeckt ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Brei mit Zimt verfeinern und zwei Glas Obstmus (je 190 g) dazugeben/unterrühren. Zum Beispiel Pfirsich und Apfel, Waldbeeren in Banane oder Apfel-Birnen-Mus schmecken sehr gut dazu.

Tipp:

Vorbereitet hält sich der Hirsebrei ca. 3 Tage im Kühlschrank.

Utensilien:

Küchenwaage, Topf, Esslöffel, Teelöffel, Kochlöffel, Messbecher

Wertbestimmende Faktoren:

- Magermilch, Hirse → hohe biologische Wertigkeit von Eiweiß
- Magermilch, Hirse → leucinhaltig
- Magermilch → hoher Gehalt an Kalzium
- Obstmus, Honig, Rosinen → Antioxidantien, Vitamine, Mineralstoffe

Energiekugeln

Rezept für ca. 28-30 Stück

Zutaten:

1 ½ Stk	Orangen
150 g	Haferflocken
200 g	getrocknete Datteln
150 g	Mandelkerne gerieben
4 EL	Honig (ca. 40 g)
3 EL	Sesam

Nährwerte pro Portion (ca. 2-3 Kugeln):

170 kcal	8 g Fett	5 g Eiweiß	20 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

Zubereitung:

Die halbe Orange auspressen. Die Haferflocken mit 2 EL Orangensaft in einer Schüssel mischen. Datteln halbieren, entsteinen und mit den Mandeln in einem Messbecher mit dem Mixstab fein zerkleinern, dabei eventuell noch 1-2 EL Orangensaft zufügen.

Die Dattel-Mandel-Masse mit dem Honig gut unter die Haferflocken mischen.

Sesamsamen in einer kleinen Pfanne goldbraun rösten. Auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen.

Aus der Dattel-Mandel-Masse 28-30 etwa gleich große Kugeln (ca. 2 cm Ø) formen und nacheinander im gerösteten Sesam wälzen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Kugeln darauf verteilen und mindestens 1 Stunde trocknen lassen.

Utensilien:

Backrohr, Küchenwaage, Zitronenpresse, Schüssel, Messbecher, Mixstab, Schneidbrett, Messer, Pfanne, Backpapier

Wertbestimmende Faktoren:

- Nüsse → B-Vitamine für eine verbesserte Konzentration
- Haferflocken → B-Vitamine, hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Lecithin
- Getrocknete Datteln → Kohlenhydrate für rasche Energie, reich an Eisen und Vitamin B

Himbeer-Ananas Smoothie

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

200 g	Himbeeren oder andere Beeren (frisch oder tiefgefroren)
300 ml	Ananassaft
ca. 15 ml	Zitronensaft
	Einige Blätter Zitronenmelisse/Minze
	Leitungswasser nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

108 kcal	0,5 g Fett	2 g Eiweiß	20 g Kohlenhydrate
----------	------------	------------	--------------------

Zubereitung:

Alle Zutaten (Beeren gefroren, müssen nicht im Vorhinein aufgetaut werden) mit dem Stand- oder Stabmixer durchmischen.

Utensilien:

Küchenwaage, Zitronenpresse, Standmixer, Messer, Messbecher

Wertbestimmende Faktoren:

- Hoher Gehalt an Vitamin C
- Reich an Antioxidantien
- Enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe

Green Smoothie

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

2 Stk. (ca. 250 g)	Apfel
1 Stk. (ca. 120 g)	Banane
50 g	Blattsalat
50 g	Blattspinat
1 EL	geschrotete Leinsamen
	Leitungswasser nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

171 kcal	3 g Fett	4 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Stand- oder Stabmixer durchmischen.

Utensilien:

Küchenwaage, Standmixer, Messer

Wertbestimmende Faktoren:

- Geschrotete Leinsamen → reich an Omega-3-Fettsäuren
- Hoher Gehalt an Kalium und Magnesium
- Enthält B-Vitamine, Eisen, Kalzium

Sportgetränke

Rezept für 1 Liter

400 ml Fruchtmolke
600 ml Leitungswasser
1 g (1 Messerspitze) Kochsalz

Nährwerte pro Liter:

178 kcal	0,4 g Fett	2,4 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate
----------	------------	--------------	--------------------

Rezept für 1 Liter

1000 ml Johannisbeer-Kirsch-Tee
40 g Honig
1 g (1 Messerspitze) Kochsalz

Nährwerte pro Liter:

122 kcal	0 g Fett	0,5 g Eiweiß	30 g Kohlenhydrate
----------	----------	--------------	--------------------

Utensilien:

Küchenwaage, Topf, Wasserkocher, Messbecher, Messer