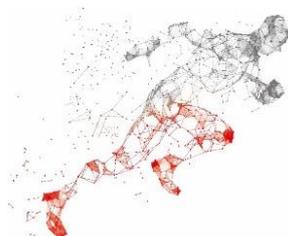




**LEISTUNGSSPORT**  
AUSTRIA

**REZEPTE SAMMLUNG  
IN HOUSE COOKING  
ORIENTIERUNGSLAUF  
Teil 2**



# Gemüsemuffins

**Rezept für ca. 16 Stück (1 Portion = 4 Stück)**

Zutaten:

150 g	Hörnchen (Eierteigwaren)
250 g	Mischgemüse (Tiefkühl)
85 g	Putenschinken (ca. 4 Blatt)
2 Stängel	Petersilie oder TK-Kräutermischung ohne Zwiebel
4 Stk.	Eier (Größe L)
250 ml	Leichtmilch
100 g	fettarmer Käse gerieben
1 EL	Rapsöl (zum Einfetten der Muffinformen), ca. 8 g
2 EL	Semmelbrösel (zum Bestreuen der Muffinformen), ca. 6 g
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

346 kcal	11 g Fett	25 g Eiweiß	36 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Hörnchen und TK-Mischgemüse in Salzwasser kochen.

Schinken (wenn gewünscht in einer Pfanne leicht anbraten) und Petersilie klein schneiden und mit den Hörnchen und Gemüse vermischen. Eier und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Die Innenflächen der Muffinformen (am besten eignen sich Formen aus Silikon) mit Hilfe eines Pinsels mit wenig Rapsöl bestreichen, anschließend Semmelbrösel darüber streuen. Die Teigwarenmasse gleichmäßig auf die Formen verteilen und das Eier-Milch-Gemisch darüber gießen sodass die Hörnchen bedeckt sind, danach mit dem geriebenen Leichtkäse bestreuen.

Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 170 Grad Ober-/Unterhitze für 20-25 Min. backen.

# Hafer-Karotten-Laibchen

## Rezept für 4 Portionen (= 8 Laibchen)

### Zutaten:

600 g	Karotten
200 g	Haferflocken (Kleinblatt)
500 ml	Wasser
1 Stk.	Suppenwürfel
2 Stk.	Hühnerei (Gr. L)
2 Stk.	mittelgroße Tomate
60 g	geriebener Pizzakäse light
	Salz, Pfeffer
	gehackte Petersilie
1 Blatt	Backpapier

### Nährwerte pro Portion:

310 kcal	10 g Fett	16 g Eiweiß	38 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Haferflocken in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten. Den Suppenwürfel in 500 ml warmen Wasser auflösen (oder 500 ml Gemüsebrühe verwenden). Anschließend diese Suppe in die Pfanne mit den Haferflocken gießen, einmal kurz aufkochen und dann ca. 10 Min. quellen lassen. Danach Haferflocken abseihen.

Karotten fein raspeln und zusammen mit den Eiern zu den Haferflocken mischen – dazu Salz, Pfeffer, fein gehackte Petersilie geben. Aus der Masse Laibchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in vorgeheizten Rohr bei ca. 170 Grad für 20 Min backen. Tomate in kleine Würfel schneiden, auf die Laibchen legen, mit dem geriebenen Käse bestreuen und für nochmals ca. 10 Min. fertig backen. (Tipp: für zusätzliche Kohlenhydrate können Kartoffeln oder andere Kohlenhydratbeilagen gegessen werden bzw. eine Banane als Nachspeise.)

# Couscous mit Tomaten und Mozzarella

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

2 Stk.	Zwiebel (200g)
1 Stk.	Gurke (500g)
4 Stk.	Tomaten (320g)
1 TL	getrocknetes Oregano
250 g	Couscous
400 ml	Wasser
1 Stk.	Suppenwürfel
2 Stk.	Mozzarella fettarm (= 250 g)
2 TL	Olivenöl
2 TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Petersilie

### Nährwerte pro Portion:

410 kcal	14 g Fett	24 g Eiweiß	47 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden. Die Tomaten und Gurke waschen, Gurke schälen und beides in etwas größere Würfel schneiden.

In einem breiten Topf die Zwiebelwürfel mit dem Oregano in Olivenöl kurz dünsten. Den Suppenwürfel in 400 ml warmen Wasser auflösen (oder 400 ml Gemüsebrühe verwenden). Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Couscous, Zitronensaft und das in Stücke geschnittene Gemüse untermengen und alles bei geringer Hitze im geschlossenen Topf 10 Min. garen.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Mozzarellawürfel zum Gemüse Couscous geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

# Italienische Gemüse-Wraps mit Feta

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

4 Stk.	Wrap Tortilla
50 g	Tomatensugo mit Kräuter
2 Stk.	mittelgroße Tomaten
180 g	Schafskäse light
8 Blätter	grünen Blattsalat
1 Stk.	Avocado
	Salz, Pfeffer

### Nährwerte pro Portion:

360 kcal	14 g Fett	16 g Eiweiß	40 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Grüne Salatblätter waschen und mit Küchenrolle abtrocknen. Die Avocado aushöhlen, in einer Schale mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Tomatensugo vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Wraps mit den Salatblättern belegen und diese mit der Avocado-Tomatensugo bestreichen.

Anschließend die Tomaten waschen und klein würfelig schneiden. Schafskäse abtropfen lassen und ebenso in kleine Würfel schneiden. Beides auf die Wraps verteilen und anschließend zusammenrollen.

# Linsenlaibchen

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

500 g	gekochte Linsen (Abtropfgewicht)
600 g	Karotten
100 g	Hafermark
40 g	geriebene Haselnüsse
1 EL	Rapsöl
1/3 Bund	Petersilie
	Salz, Pfeffer

### Nährwerte pro Portion:

386 kcal	12 g Fett	18 g Eiweiß	51 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Linsendosen öffnen und Flüssigkeit abtropfen lassen. Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Anschließend die Linsen, Hafermark, geriebenen Haselnüsse mit den Karotten vermischen und mit einem Stabmixer pürieren. Petersilie waschen, fein hacken und untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Laibchen formen. Diese in einer mit Rapsöl bestrichenen Pfanne auf beiden Seiten herausbraten. Die Laibchen können auch kalt gegessen werden und eignen sich ideal zum Mitnehmen. Tipp: falls gewünscht kann auch etwas Tomatenmark in die Masse eingearbeitet werden.

# Bulgur mit Obstmus

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

160 g	Bulgur roh
600 g	Apfelmus, ungezuckert
½ TL	Zimt

### Nährwerte pro Portion:

201 kcal	1 g Fett	4 g Eiweiß	44 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

### Zubereitung:

Bulgur laut Anleitung zubereiten, anschließend abkühlen lassen und mit dem Obstmus (Apfelmus) vermischen.

Tipp: Um den Eiweißgehalt zu erhöhen, kann fettarmes Naturjoghurt dazu gegessen werden.

# Apfel-Couscous

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

500 ml	Apfelsaft
500 ml	Wasser
400 g	Couscous
4 Stk.	große Äpfel
½ Stk.	kleine Zitrone
	Rosinen (falls gewünscht), Zimt

### Nährwerte pro Portion:

240 kcal	1 g Fett	5 g Eiweiß	51 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

### Zubereitung:

Apfelsaft mit Wasser aufkochen, über den Couscous gießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Äpfel schälen, in Würfel schneiden und in etwas Wasser mit Zitronensaft kurz dünsten – anschließend unter den Couscous heben. Falls gewünscht können Rosinen beigemischt werden und etwas Zimt zum Bestreuen.

Tipp: statt dem Apfel kann auch eine Birne verwendet werden oder ein anderes Obst unter den Couscous gemischt werden.

Um den Eiweißgehalt zu erhöhen kann statt Couscous auch Quinoa verwendet werden (Achtung andere Zubereitung als Couscous).

# Haferbrei mit Beeren

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

200 g	Haferflocken (Kleinblatt)
600 ml	fettarme Milch
4 TL	Honig
250 g	Himbeeren
	Zimt (falls gewünscht)

### Nährwerte pro Portion:

309 kcal	6 g Fett	12 g Eiweiß	49 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Haferflocken (Kleinblatt) in fettarmer Milch und Honig vermischen. Für eine bessere Verträglichkeit aufweichen lassen. Anschließend mit Himbeeren und anderen Beeren der Saison vermischen.

# Hirse-Mandel-Porridge

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

800 ml	Mandeldrink (ungezuckert)
160 g	Hirseflocken
80 g	geriebene Mandeln
800 g	Apfelmus
40 g	Rosinen
	Zimt

### Nährwerte pro Portion:

453 kcal	9 g Fett	7 g Eiweiß	83 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

### Zubereitung:

Hirse und geriebene Mandeln in einem Topf mit Mandeldrink kochen, bis die Hirse weich ist. Anschließend Zimt hinzufügen und in einer Schüssel mit dem Apfelmus anrichten. Zum Schluss Rosinen darüber streuen.

# Bohnen-Brownie

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

2 Dosen	Kidney Bohnen (800 g)
3 EL	Rapsöl
6 EL	Haferflocken (Kleinblatt)
4 EL	Kakaopulver (ungesüßt, stark entölt)
4 EL	Honig
1TL	Backpulver
1 Prise	Salz

### Nährwerte pro Portion:

232 kcal	11 g Fett	9 g Eiweiß	25 g Kohlenhydrate
----------	-----------	------------	--------------------

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer (oder mit einem Stabmixer) pürieren. In backfeste Förmchen (z.B. Muffin-Förmchen) geben und bei 180°Grad 20 Minuten lang backen. Zur Abwechslung können ebenso Bananen mit in die Brownie-Masse verarbeitet werden (ggf. Honig reduzieren).

# Nuss-Schoko-Ecken

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

2 Stk.	mittelgroße Bananen
250 g	Magertopfen
3 EL	geriebene Walnüsse
4 TL	Kakaopulver (ungesüßt, stark entölt)
8 Scheiben	Vollkorntoastbrot
	Zitronensaft

### Nährwerte pro Portion:

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

### Zubereitung:

Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit wenig Zitronensaft vermischen. Magertopfen, Walnüsse und Kakaopulver gut miteinander vermischen und anschließend auf die Toastbrote verteilen. Danach entweder diagonal schneiden oder zum leichteren Mitnehmen zwei Brote (bzw. Ecken) aufeinander legen. Wer gerne Zimt hat, kann diesen bereits in die Masse geben oder die Nuss-Schoko-Ecken zum Schluss damit bestreuen.

# Rote Rüben Pancakes

## Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

400 g	rote Rüben (gekocht und geschält)
1 Stk.	Banane (mittelgroß)
300 g	Dinkelmehl
4 EL	Honig
1 EL	Rapsöl
4 Stk.	Eier (Größe L)
30 g	Mohn
1 Pkg.	Backpulver (kleines Päckchen)
1 Prise	Salz

### Nährwerte pro Portion:

497 kcal	12 g Fett	20 g Eiweiß	75 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

### Zubereitung:

Rote Rüben pürieren und gemeinsam mit den restlichen Zutaten mixen. Sollte die Konsistenz zu fest sein, kann etwas Milch oder Mandeldrink (ungezuckert) hinzugefügt werden. In einer mit Rapsöl beschichteten Pfanne die Pancakes herausbraten.

Tipp: Falls gewünscht kann ein Obstmus dazu gegessen werden.

# Marillen-Energiekugeln

**Rezept für ca. 28-30 Stück**

Zutaten:

1 ½ Stk .	Orangen
150 g	Haferflocken (Kleinblatt)
200 g	getrocknete Marillen
40 g	Rosinen
80 g	Mandelkerne gerieben
70 g	Walnüsse gerieben
3 EL	Honig
5 EL	Kokosraspeln
½ TL	Zimt

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

168 kcal	9 g Fett	4 g Eiweiß	17 g Kohlenhydrate
----------	----------	------------	--------------------

Zubereitung:

Die Orangen auspressen. Anschließend die Haferflocken mit dem Saft von ca. 1 ½ Stk. Orangen in einer Schüssel vermischen.

Die getrockneten Marillen, Rosinen, geriebene Mandel- und Walnüsse in einem Messbecher mit dem Mixstab fein zerkleinern, dabei eventuell noch 1-2 EL Orangensaft zufügen.

Die Marillen-Nuss-Masse mit dem Honig und Zimt gut unter die Haferflocken mischen. Dann 28-30 etwa 2 Zentimeter große Kugeln formen und nacheinander in den Kokosraspeln wälzen.

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