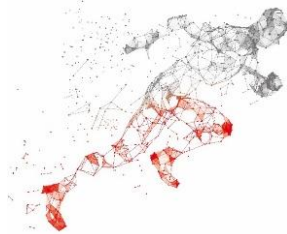




LEISTUNGSSPORT
AUSTRIA

**REZEPTE SAMMLUNG
IN HOUSE COOKING
ORIENTIERUNGSLAUF
Teil 3**



Dinkelreis – Tofu – Salat

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

400 g	Dinkelreis
500 g	Räuchertofu
4 Stk.	große Tomaten
1 Stk.	geschälte Salatgurke
2 Stk.	gelbe Paprika
1 Bund	Petersilie
Etwas	Minze
	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl bzw. Leinöl
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

605 kcal	13 g Fett	29 g Eiweiß	90 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Dinkelreis in der doppelten Menge Wasser dünsten.

Danach entweder kalt abspülen oder kalt stellen.

Olivenöl mit Zitronensaft und Salz sehr gut verrühren, mit dem Dinkelreis mischen und wenn möglich durchziehen lassen.

Danach Räuchertofu, Gemüse in Würfel schneiden mit den geschnittenen Kräutern zum Dinkelreis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Utensilien:

Messer, Schüsselchen, Schneidbrett, Küchenwaage, Messer, Esslöffel, Kochtopf

Wertbestimmende Faktoren:

- Räuchertofu → eiweißreich
- Gemüse → Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe

Rote Rübe – Hühnergeschnetzeltes mit Couscous

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

500 g	Rote Rübe roh und geschält bzw. gekocht und geschält
640 g	Hühnerfilets
2 Stk.	Zwiebel
175 g	Frischkäse fettarm
4 EL	Rapsöl
480 g	Couscous
1 Stück	Suppenwürfel

Nährwerte pro Portion:

767 kcal	20 g Fett	47 g Eiweiß	98 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Couscous mit der doppelten Menge kochendem Wasser aufgießen und ca. 4 Minuten ziehen lassen.

Rote Rübe schälen und grob raspeln. In wenig heißen Öl 5 Minuten dünsten (bzw. fertig gekochte Rote Rüben zum Schluss dazugeben)

Fleisch waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Fleisch in heißem Öl anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Zwiebel in dem Bratfett andünsten.

Das Fleisch wieder dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen. In er Zwischenzeit 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen und Suppenwürfel darin auflösen. Die Brühe zu dem Fleisch gießen, Rote Rübe dazu geben und vermengen. Zuletzt den Frischkäse unterrühren. Kurz erwärmen, aber nicht kochen.

Utensilien:

Pfanne, Kochtopf, Kochlöffel, Esslöffel, Messer, Schneidbrett, Reibe, Küchenwaage

Wertbestimmende Faktoren:

- Hühnerfleisch → hochwertige Eiweißquelle, reich an Leucin (Muskelproteinsynthese)
- Couscous → rasch verfügbare Kohlenhydratquelle
- Rote Rübe → reich an Eisen (Sauerstofftransport im Körper), Kalzium, Magnesium, Folsäure

Sanft gegarter Lachs auf Karotten-Orangen-Fenchel-Gemüse

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

500 g	Lachsfilet
400 g	Vollkornnudeln (am besten passen Bandnudeln)
12 Stk.	Karotten mittelgroß
2 Stk.	Fenchelknollen
2 Stk.	Orangen
4 TL	Dill, gehackter
200 ml	Gemüsebrühe (Suppenwürfel)
2 Stk.	rote Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
	Salz und Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

759 kcal	24 g Fett	43 g Eiweiß	91 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Die Karotten und den Fenchel klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in feine Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen und darin das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dünsten.

In der Zwischenzeit die Orange filetieren, die Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen. Das Gemüse salzen, pfeffern und mit dem Orangensaft und Brühe ablöschen.

In einem großen Topf Wasser für die Nudeln erhitzen. Diese dann ins kochende Wasser geben und al dente garen.

Den Lachs in gleichgroße Steaks teilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf das Gemüse legen und den Deckel auf die Pfanne setzen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten. Dann den Dill hinzufügen, weitere 5 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten.

Die Nudeln auf den Teller geben und den Lachs darauf drapieren. Das Gemüse evtl. nochmals abschmecken und anrichten.

Wer möchte, kann den Lachs auch in einer zweiten Pfanne anbraten.

Utensilien:

Pfanne, Kochtopf, Schneidbrett, Messer, Sieb, Esslöffel, Kochlöffel, Küchenwaage

Wertbestimmende Faktoren:

- Lachs → wertvolle Eiweißquelle, hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D
- Fenchel → reich an Vitamin C, Vitamin A, Eisen, Kalzium
- Rote Zwiebel → Antioxidantien (doppelte so viel wie weißer Zwiebel), reich an Kalium, Vitamin C

Spanische Tortilla

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

8 Stk.	Eier
400 g	Räucherlachs
800 g	Kartoffeln
2 Stk.	Paprika gelb
1 Bund	Petersilie
1 Schote	Chilli
100 g	Erbsen
1 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
8 Stk.	Gebäck

Nährwerte pro Portion:

899 kcal	29 g Fett	54 g Eiweiß	102 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	---------------------

Zubereitung:

ACHTUNG: für diese Menge ist eine sehr große Pfanne nötig, falls nicht vorhanden jede Portion einzeln zubereiten

Kartoffeln schälen und sehr klein würfeln.

Paprika waschen, trocknen, vierteln, dabei Kerne und Häutchen entfernen. Paprika in kleine Stücke schneiden. Die Erbsen kochen und abseihen.

Lachs grob würfeln bzw. in Streifen schneiden, die Petersilie fein hacken. Chilischote aufschneiden, entkernen und fein hacken.

Währenddessen die Kartoffelwürfel mit dem Olivenöl anbraten.

Die Eier verquirlen und mit den restlichen Zutaten vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Masse zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Am besten eine Teflon beschichtete Pfanne.

Auf mittlerer Hitze braten bis die Masse stockt. Mit Hilfe eines flachen Tellers den "Kuchen" drehen und wieder in die Pfanne rutschen lassen. Die andere Seite auch braten. Dazu schmeckt Salat! Man kann die Tortilla auch als Tapas in Stücke schneiden und zu anderen Tapas kalt dazu reichen. Guten Appetit.

Utensilien:

Pfanne, Küchenwaage, Schneidbrett, Messer, Esslöffel

Wertbestimmende Faktoren:

- Lachs → hoher Gehalt an Omega-3-Fettsäuren
- Lachs → leucinreich, gut für die Muskelregeneration
- Lachs → reich an Vitamin D
- Gemüse → Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe

Marokkanische Reispfanne

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

400 g	Langkornreis
	Wasser
120 g	Rosinen
	Curry, Kurkuma, Salz
2 EL	Sesamöl
600 g	Hühnerbrust
2 Stk.	Paprika
500 g	Zucchini
215 g	Kichererbsen, Abtropfgewicht (z.B. 1 Glas Alnatura)
	Frische Petersilie, Kreuzkümmel gemahlen
	Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

776 kcal	10 g Fett	52 g Eiweiß	115 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	---------------------

Zubereitung:

Reis in der doppelten Menge Wasser mit Curry, Kurkuma und Salz in ca. 20 Minuten weich kochen. Auflockern und Rosinen dazu mischen.
Zwiebel würfelig schneiden, Paprika, Zucchini und Fleisch schneiden. Alles in Sesamöl anrösten.
Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Alle Zutaten vermischen und würzen.

Utensilien:

Messer, Schüsselchen, Schneidbrett, Kochtopf, Küchenwaage, Esslöffel, Kochlöffel

Wertbestimmende Faktoren:

- Hühnerbrust → eiweißreich, gut für die Muskelregeneration
- Kichererbsen → reich an pflanzlichem Eiweiß
- Gemüse → Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe

Koreanisches Linsencurry

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

2 Stk.	Zwiebel (groß)
2 Zehen	Knoblauch
Ca. 4 cm	Ingwerstück
500 g	rote Linsen
8 Stk.	Tomaten
8 EL	Tomatenmark
4 EL	Rapsöl
1200 g	Kartoffeln
2 Stk.	Zitrone
	Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, (Cayenne)Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

855 kcal	14 g Fett	44 g Eiweiß	128 g Kohlenhydrate
----------	-----------	-------------	---------------------

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und im Rapsöl anrösten. Tomatenmark, Paprikapulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz mitrösten. Linsen zugeben und mit Wasser aufgießen, die Linsen sollten gut mit Wasser bedeckt sein. 20 Min. köcheln lassen.

Währenddessen die Kartoffeln schälen, grob schneiden und kochen.

Die Tomaten klein schneiden und zu den Linsen geben, mitköcheln. Die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Zitrone auspressen und den Saft gemeinsam mit den Paprikastücken zu den Linsen geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und noch einmal 20 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen, falls die Paprika noch nicht gar sind. Noch einmal abschmecken und mit den Kartoffeln vermengen.

Die zweite Zitrone achteln und mit dem Linsen-Curry servieren.

Utensilien:

Kochtöpfe, Messer, Schneidbrett, Esslöffel, Kochlöffel, Küchenwaage

Wertbestimmende Faktoren:

- Rote Linsen → reich an pflanzlichem Eiweiß, liefern B-Vitamine für eine bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Tomaten/Tomatenmark → sekundäre Pflanzenstoffe (u.a. Lycopin), reich an Vitamin C und B
- Ingwer → antibakterielle und durchblutungsfördernde Wirkung, gegen (Reise-)Übelkeit

Topfen – Eiscreme

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1000 g	Magertopfen oder Skyr Joghurt
1000 g	Tiefkühl Erdbeeren/ Himbeeren
2 EL	Honig/ Ahornsirup

Nährwerte pro Portion:

299 kcal	2 g Fett	36 g Eiweiß	31 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Erdbeeren, Topfen bzw. Skyr Joghurt und Honig in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig pürieren.

Eiscreme in eine Schüssel umfüllen und sofort genießen.

Utensilien:

Küchenwaage, Schüssel, Esslöffel, Mixer

Wertbestimmende Faktoren:

- Magertopfen → leucinreich, gut für die Muskelregeneration und Calciumreich
- Beeren → Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe

Bananen- Apfel Joghurt Shake

Rezept für 4 Portionen

Zutaten:

1000 g	Naturjoghurt (1% Fett)
4 Stk.	Äpfel mittelgroß
4 Stk.	Bananen mittelgroß
4 EL	Hafermark
2 TL	geriebene Walnüsse

Wasser nach Belieben

Nährwerte pro Portion:

400 kcal	6 g Fett	14 g Eiweiß	68 g Kohlenhydrate
----------	----------	-------------	--------------------

Zubereitung:

Apfel waschen, Banane schälen und beides in kleine Stücke schneiden. In einem Mixer Joghurt, Früchte, sowie die restlichen Zutaten pürieren.

Utensilien:

Küchenwaage, Schüssel, Esslöffel, Teelöffel, Mixer

Wertbestimmende Faktoren:

- Joghurt → leucinreich, gut für die Muskelregeneration und Calciumreich
- Apfel → Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe
- Banane → Mineralstoffe, Kalium, Magnesium
- Walnüsse → Omega 3 Fettsäuren