

Das mediterrane Ofengericht schmeckt auch prima mit Fisch oder Fleisch

Gebackene Gemüse-Reis-Pfanne

4 Portionen

- ✓ 1 Zwiebel, gewürfelt
- ✓ 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ✓ 4 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Paprikapulver
- ✓ 400 g passierte Tomaten
- ✓ 1 EL getrockneter Oregano
- ✓ 1 TL getrockneter Thymian
- ✓ 500 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 kleine Aubergine
- ✓ 2 kleine Zucchini
- ✓ 1 rote und 1 gelbe Paprika
- ✓ 250 g Rundkornreis (Risottoreis)
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 10 Kirschtomaten



Zwiebeln und Knoblauch in 1 EL ÖL anbraten, mit Paprikapulver bestäuben. Passierte Tomaten, Kräuter und Brühe hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Aubergine, Zucchini und Paprika waschen und würfeln. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen, Gemüse darin anbraten, auf Wunsch Fleisch oder Fischwürfel kurz mit anbraten. Reis hinzufügen, Tomatensauce zum Gemüsereis geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles in eine feuerfeste Form geben, mit den Cocktailtomaten garnieren und ca. 30 Minuten im Backofen backen.

Pro Portion ohne Fisch oder Fleisch: 10 g Eiweiß, 12 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 426 kcal (1784 kJ)

Wahlweise 400 g Lachsfilet gewürfelt oder Hähnchenbrust in Streifen mit dem Gemüse anbraten.

Ein superschnelles, sättigendes Mittagessen, auch für außer Haus gut geeignet

Avocado-Bohnensalat

2 Portionen

- ✓ 1 kl. Glas Artischockenherzen
- ✓ 1 kl. Dose weiße Bohnen
- ✓ 100 g Datteltomaten
- ✓ 1 kleine Avocado
- ✓ 1 kleine rote Zwiebel
- ✓ Petersilie
- ✓ 2 EL Essig
- ✓ ½ TL Zucker
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 kleine Knoblauchzehe (wahlweise)
- ✓ Salz, Pfeffer



Artischocken und Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen. Artischocken und Tomaten halbieren, Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden, Avocado schälen und würfeln. Petersilie waschen und grob hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Für das Dressing Essig, Zucker, Salz, Pfeffer und Öl mischen, Knoblauch nach Wunsch zugeben und über den Salat geben. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen. Dazu schmeckt Baguette.

Pro Portion: 8,2 g Eiweiß, 15 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 260 kcal (1088 kJ)

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5 • 80335 München
Tel. (089) 51 51 87 43 • Fax (089) 51 51 87 45
E-Mail: info@verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Ernährung und Sport



Rezepte

Die Auswahl an Lebensmitteln und Nahrungsergänzung für Sportler im Handel ist riesig und kaum zu überblicken. Je nach Zielsetzung, die mit dem Sport verbunden ist, macht eine durchdachte Nahrungsauswahl Sinn. Diese Rezepte haben alles was Sportler brauchen:



Leichte Zwischenmahlzeit:
ca. 1 Stunde vor dem Sport

Bananenbrötchen

- ✓ 1 Mehrkornbrötchen
- ✓ 30 g Frischkäse 17 % Fett absolut
- ✓ 50 g (½) Banane
- ✓ ½ TL Zitronensaft
- ✓ etwas Zimtucker oder Schokostreusel

Banane mit der Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse vermischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Bananenfrischkäse auf je eine Brötchenhälfte streichen. Nach Wunsch mit Zimtucker oder Schokostreuseln garnieren.

*Pro Portion: 10,8 g Eiweiß, 3 g Fett,
52 g Kohlenhydrate, 294 kcal (1232 kJ)*

Schnelle Erfrischung

Sportler-Saftschorle

- ✓ ¼ l Trauben- oder Johannisbeersaft
- ✓ ½ l natriumhaltiges Mineralwasser

Natriumhaltiges Mineralwasser enthält mindestens 200 mg Natrium pro Liter.

*Insgesamt: ca. 30 g Kohlenhydrate,
123 kcal (513 kJ)*

Tipp: Apfelsaft enthält relativ viel Fruchtzucker. Daher besser andere Säfte wählen!

Ideal für schweißtreibende Aktivitäten
von mehr als 1 Stunde Dauer

Isotonischer Durstlöcher - selbstgemacht

- ✓ 1 l Früchte- oder Kräutertee
- ✓ 2 EL Traubenzucker (ca. 40 g Glucose)
- ✓ 1/3 TL Kochsalz (ca. 1000 mg Natrium)

Zucker und Salz im heißen Tee auflösen und abkühlen lassen.

*Insgesamt: ca. 40 g Kohlenhydrate,
164 kcal (684 kJ)*



Powerfrühstück

Knackiges Müsli aus dem Backofen

ca. 15 Portionen

- ✓ 150 g ungeschälte Mandeln, grob gehackt
- ✓ 75 g Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- ✓ 75 g Kokosflocken
- ✓ 250 g kernige Haferflocken
- ✓ 150 g Trockenfrüchte, z.B. Cranberrys
- ✓ 4 EL Sesamsamen
- ✓ 3 EL brauner Zucker
- ✓ 1 TL Zimt, gemahlen
- ✓ 50 ml Agaven- oder Ahornsirup

Alle Zutaten gut vermischen und auf ein Backblech mit Backpapier streuen. Bei 180 °C ca. 10 Minuten backen. Gut auskühlen lassen und in ein verschließbares Gefäß füllen.

*Pro Portion: 7,4 g Eiweiß, 13 g Fett,
17 g Kohlenhydrate, 227 kcal (948 kJ)*

Tipp: Nach Geschmack die Mandeln mit anderen Nussarten abwechseln.

Leichtes Hauptgericht
oder sättigende Vorspeise

Grünkernsuppe mit Walnüssen

4 Portionen

- ✓ 1 Zwiebel fein gewürfelt
- ✓ 30 g Butter
- ✓ 80 g Grünkernschrot
- ✓ 100 g Walnusskerne
- ✓ 1 l Gemüsebrühe
- ✓ 200 g Zucchini
- ✓ 100 g Champignons
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 50 g Schmand
- ✓ Salz und Pfeffer



Die Hälfte der Walnusskerne mahlen oder fein hacken.

In einem Topf die Zwiebel in der Butter anrösten, Grünkernschrot und gemahlene Walnüsse zugeben, kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

Inzwischen die restlichen Walnusskerne grob zerbrechen, Zucchini waschen, Champignons putzen und beides in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

In einer Pfanne Zucchini und Champignons mit wenig Fett anbraten, Walnüsse und 1 EL Petersilie zugeben, salzen, pfeffern und beiseite stellen. Die Suppe vom Herd nehmen, Schmand und Petersilie zugeben und mit dem Stabmixer fein mixen. Abschmecken und mit dem angebratenen Gemüse servieren.



*Pro Portion: 11,7 g Eiweiß, 30 g Fett, 22 g
Kohlenhydrate, 413 kcal (1731 kJ)*