

# Gesund, lecker und gut für die Seele

## Rezepte nicht nur für Sportler

### Kapitel: Alltagsrezepte

# Gesund, lecker und gut für die Seele

## Vorwort und Einführung

vielen Dank, dass Du Dir diese Rezeptsammlung ansiehst und hier gesunde und leckere Sachen findest. Es sind aber auch Rezepte dabei, die einfach gut für die Seele sind und uns quasi mal sündigen lassen. Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben und für unseren Körper. Mir persönliche sind Diskussionen über irgendwelche Ernährungsformen manchmal zu krass und einseitig. Wir sollten uns nicht geißeln lassen durch das, was wir Essen und in welchen Mengen.

Ich bin Trainer und kein Koch. Ich biete in persönlichen Trainingsplänen und Sportcamps Reize für den Körper, die meine Sportlerinnen und Sportler in Wettkämpfen besser werden lassen. Diese geforderte Leistung benötigt Energie, die aus Kohlehydraten und Fetten geliefert werden sollten. Daher findest Du hier kaum Rezepte, die an diesen Quellen sparen.

Ich unterteile meine Rezepte in drei Kategorien. Alltag, Ruhewoche und Sport. Alltag geht immer, sportliche Rezepte sind besonders reich an Eiweiß oder Kohlehydraten. Diese eignen sich vor oder nach dem Sport zum Auffüllen der Energiespeicher. Auf Prozentangaben des täglichen Bedarfs verzichte ich bewusst, da diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich sind. Errechnet Euren Grund- und Tagesbedarf gerne aus oder meldet Euch bei mir. Abschluss sind die Ruhewoche-Rezepte, mit weniger Kalorien und Eiweiß.

Vor allem bitte ich Euch, dass Ihr Euch Zeit für die Vorbereitung und Zubereitung nehmen solltet. Macht das mit bzw. für Eure Partnerin oder Euren Partner. Diese geben Euch viel Zeit für den aufwendigen Sport, gebt mit einem gemeinsamen Essen etwas Zeit und Dankbarkeit zurück. Und denkt in dieser Zeit mal nicht an das Auswerten von Daten. Hier ist egal, wie hoch der Puls war und wie lange die Einheit gedauert hat.

In diesem Sinne: Guten Appetit, viel Freude bei der Vorbereitung und dem gemeinsamen Genuss.

Guten Appetit

P.S. Alle Rezepte sind zwar von mir gekocht, aber nicht aus meiner Feder. Danke an viele Webseiten, z.B. Rewe-Rezepte & Co. sowie die Specials und Lieblingsessen von meiner Mutter, meiner Frau, meinem Schwiegervater und vielen Freunden. Es gab viele inspirierende Momente beim tollen gemeinsamen Kochen.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Käse-Lauch-Suppe mit Hackbällchen

Kategorie: Alltag

Zeit: 60 min



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 0,5 gelbe Zwiebel
- 5g frische Petersilie
- 250g frisches Hackfleisch
- 1 Ei
- 1,5EL Olivenöl
- 100ml Schlagsahne
- 350ml Gemüsebrühe
- 0,5 Bio-Zitrone
- 100g Schmelzkäse
- Muskatnuss, Salz und Pfeffer

### Zubereitungszeit:

- 30 min Arbeitszeit
- 30 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

- 629 kcal
- 36g Eiweiß
- 41g Fett
- 32g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Lauch längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in feine Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

In einer Schüssel Hackfleisch mit der Hälfte der Zwiebel, Petersilie, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer kräftig verkneten. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.

In einem Topf dem Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Hackbällchen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.

Topf erneut mit 1 EL Öl erhitzen und im Bratensatz restliche Zwiebeln und Lauch ca. 4 Min. andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und mit Sahne und Brühe ablöschen. Suppe ca. 10 Min. köcheln.

Währenddessen Zitrone heiß waschen etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

Schmelzkäse in die Suppe rühren und Hackbällchen zugeben. Nochmals ca. 2 Min. leicht köcheln. Käse-Lauch-Suppe mit Zitronenschale und -saft abschmecken und auf Tellern verteilt servieren.

### Wissenswert:

Lauch, auch Porree genannt, strotzt nur so vor gesunden Inhaltsstoffen. Eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen wirken positiv auf Herz-Kreislauf-System, Darm, Nieren sowie Knochen und Zähne. Auch auf das Immunsystem und die Stimmung wirkt Lauch anregend. Es enthält viel Vitamin C, B-Vitamine, Betacarotin und Folsäure. Zudem stecken reichlich Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium im beliebten Wurzelgemüse.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Schupfnudeln mit Champion-rahmsoße

Kategorie: Alltag

Zeit: 20 min



### Zutaten für 2 Personen:

300g Champignons  
1 Zwiebel  
4EL Rapsöl  
375g Schupfnudeln  
150ml Gemüsebrühe  
150g Sahne  
Salz Pfeffer, Petersilie

### Zubereitung:

Champignons putzen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen und fein hacken.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schupfnudeln darin anbraten. Schupfnudeln herausnehmen.

Restliches Öl in die Pfanne geben und Champignons darin etwa 5 Minuten scharf anbraten. Zwiebelwürfel zu den Champignons geben und weitere 2 Minuten anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne dazugeben, die Hitze reduzieren und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Schupfnudeln dazugeben und ca. 2 Minuten in der Soße erwärmen.  
Die Schupfnudeln mit Petersilie garniert servieren.

### Zubereitungszeit:

10 min Arbeitszeit  
10 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

720 kcal  
21g Eiweiß  
31g Fett  
856g Kohlenhydrate

### Wissenswert:

Champignon-Fans können den kleinen Pilz gerne öfter auftischen, denn er ist fett- und kalorienarm. Das macht ihn zu einem schlanken Begleiter in jedem Gericht – und einen aromatischen noch dazu! Außerdem sind Champignons reich an Vitamin D, B-Vitaminen, Kalium, Selen und Kupfer.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Herzhafter Wintereintopf mit Kartoffeln und Würstchen

Kategorie: Alltag

Zeit: 50 min



### Zutaten für 2 Personen:

300g Kartoffeln  
130g Pastinaken  
130g Möhren  
80g Rosenkohl  
1 rote Zwiebel  
1EL Rapsöl  
0,5l Gemüsebrühe  
150g Cabanossi  
3 Wiener Würstchen  
50g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Petersilie

### Zubereitungszeit:

25 min Arbeitszeit  
25 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

734 kcal  
24,5g Eiweiß  
51,3g Fett  
47,6g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Pastinaken und Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Rosenkohl putzen und waschen. Zwiebeln schälen und hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Kartoffeln und Gemüse zugeben und mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen.

Cabanossi in Scheiben schneiden, zufügen und den Eintopf bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten garen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Zum Schluss Temperatur herunter drehen, die Wiener Würstchen zufügen, abdecken und 5 Minuten ziehen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, Blätter hacken und über den Eintopf streuen.

Nach Belieben mit einem Klecks Crème fraîche anrichten.

### Wissenswert:

Pastinaken eignen sich gut für eine gesunde und ausgewogene Ernährung, vor allem in den Wintermonaten. Sie liefern reichlich Kalium, Magnesium, Phosphor und B-Vitamine. Sie haben in etwa so viele Kohlenhydrate wie Kartoffeln (12 Gramm pro 100 Gramm), vor allem in Form von Stärke. Noch dazu gelten Pastinaken als sehr verträglich und nicht blähend.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Nudelauflauf Tomate-Mozzarella

Kategorie: Alltag

Zeit: 55 min



### Zutaten für 2 Personen:

200g Penne Rigate  
1 Zwiebeln  
250g Kirschtomaten  
250g Passierte Tomaten  
100g Schlagsahne  
0,5g Chiliflocken  
75g geriebener Mozzarella  
Salz, Pfeffer, Öl, Zucker

Vegatarisch

### Zubereitungszeit:

20 min Arbeitszeit  
25 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

450 kcal  
14g Eiweiß  
26g Fett  
43g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Passierte Tomaten zufügen und 3-4 Minuten leicht köcheln lassen. Sahne zufügen und weitere 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zucker abschmecken.

Nudeln abgießen und in die Soße geben. Zusammen mit den Tomaten und der Hälfte des Mozzarellas in eine Auflaufform geben und gut durchmischen. Mit dem restlichen Mozzarella bestreuen und im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten gratinieren.

### Wissenswert:

Tomaten bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und enthalten kaum Kalorien. Mit 13 Vitaminen, darunter besonders viel Vitamin C, und 17 Mineralstoffen zählen sie zu den gesündesten Gemüsesorten. Selbst gekocht enthalten sie noch wertvolle Inhalte wie den roten Farbstoff Lycopin.

Mozzarella gilt als gesunde Käsesorte. Dies liegt vor allem daran, dass der weiche Filata-Käse, der traditionell aus Büffelmilch hergestellt wird, besonders geringen Fettgehalt hat. Zudem kann er mit einem hohen Proteingehalt aufwarten und enthält eine Reihe von B-Vitamine sowie die Vitamine E und A.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Pilz-Penne-Mix

Kategorie: Alltag

Zeit: 30 min



### Zutaten für 2 Personen:

250g Farfalle  
300g Champignons (braun)  
0.5 Zehe Knoblauch  
1.5EL Rapsöl  
100g Creme Fraiche mit Kräutern  
7,5g Schnittlauch  
40g Parmesan  
Pfeffer und Salz

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.

Inzwischen Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Champignons in einer heißen Pfanne mit dem Öl hellbraun braten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.

Nudeln abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser und Creme Fraiche zu den Pilzen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Parmesan reiben. Nudeln mit Schnittlauch und Parmesan bestreut servieren.

### Zubereitungszeit:

15 min Arbeitszeit  
15 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

761 kcal  
29g Eiweiß  
29g Fett  
102g Kohlenhydrate

### Wissenswert:

Champignons sind nicht nur köstlich, sondern auch ein sehr gesundes Lebensmittel. So enthalten sie zum Beispiel die Vitamine D, B2, Biotin und Niacin sowie die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Selen und Phosphor. Dabei fällt ihr Kaloriengehalt von 15 pro 100 Gramm kaum ins Gewicht.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Schupfnudelpfanne mit Geschnetzeltem

Kategorie: Alltag

Zeit: 40 min



### Zutaten für 2 Personen:

400g Schupfnudeln  
350g Schweinegeschnetzeltes  
700g Spitzkohl  
1 Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Öl

### Zubereitung:

Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden, Spitzkohl waschen, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Kohl kurz mitbraten. 100 ml Wasser zugeben und den Kohl zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten dünsten.

3 EL Öl in eine zweite Pfanne geben und das Geschnetzelte rundum hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Geschnetzeltes zum Kohl geben.

Schupfnudeln in der Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun braten. Dann ebenfalls zum Kohl geben. Alles mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Alternativ zum Schweinegeschnetzelten kann natürlich je nach Geschmack auch Rind, Kalb, Pute oder ähnliches Geschnetzeltes verwendet werden. Heute habe ich Hühnchen verwendet.

Hoher Nährwert

### Zubereitungszeit:

20 min Arbeitszeit  
20 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

600 kcal  
28g Eiweiß  
37g Fett  
42g Kohlenhydrate

### Wissenswert:

100 Gramm Spitzkohl haben nur 20 Kilokalorien. Das Gemüse enthält die Vitamine B1, B2 sowie C. Spitzkohl enthält Betakarotin, Kalium und hat einen hohen Ascorbigen-Gehalt, woraus sich beim Kochen Vitamin C entwickelt. Bei der Zubereitung von Spitzkohl bitte zu langes Kochen vermeiden, da das Gemüse sonst seinen zarten Geschmack einbüßt.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Bratkartoffeln mit Lachs

Kategorie: Alltag

Zeit: 50 min



### Zutaten für 2 Personen:

- 1,5 Zwiebeln
- 0,5 kg Pellkartoffeln
- 3EL Öl
- 300g Wildlachs
- 0,5 Orange
- 100g Schmand
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 0,25 Zitrone
- 5 g Schnittlauch
- Salz , Pfeffer, Gartenkresse

### Zubereitungszeit:

- 20 min Arbeitszeit
- 30 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

- 480g kcal
- 33g Eiweiß
- 18g Fett
- 46g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Kartoffeln „ankochen“, pellen und in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend in einer Pfanne die Zwiebeln glasig braten und parken. In der Pfanne mit Öl die Kartoffeln zu Bratkartoffeln anbraten (Im Original roh in die Pfanne, war mir aber dann zu dunkel alles) bis sie goldbraun sind, dabei salzen und pfeffern.

Inzwischen den Fisch in 4 Stücke schneiden. Orange auspressen. 3-4 EL Saft mit Schmand und Senf verrühren, ggf. etwas Saft nachgeben je nach Konsistenz, salzen und pfeffern. Zitrone in Spalten schneiden. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

Kartoffeln zusammen in eine Pfanne geben, Zwiebeln untermischen. 1 EL Öl in der leeren Pfanne erhitzen. Fisch leicht salzen und pfeffern und rundum 3 Minuten braten. Mit Kartoffeln, Schmand und Zitrone anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren.

### Wissenswert:

Lachs gehört zu den fettreichsten Fischen überhaupt und ist trotzdem gesund. Lachs ist reichhaltig an Omega-3-Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem enthält er Calcium und soll dank Tryptophan zur Verbesserung des Schlafes beitragen.

Die Kartoffel zählt zu den besonders nährstoffdichten Lebensmitteln. Kartoffeln haben einen hohen Wassergehalt und enthalten Kohlenhydrate in Form von Stärke. Außerdem sind sie reich an Kalium, Magnesium, Eisen, B-Vitaminen und Vitamin C. Die Vitamingehalte unterscheiden sich nicht nach der Kartoffelsorte.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Bandnudeln mit Garnelen und Mangosauce

Kategorie: Alltag

Zeit: 30 min



### Zutaten für 2 Personen:

- 250g Bandnudeln
- 1 rote Chili
- 250g Kirschtomaten
- 200g küchenfertige Garnelen
- 100g Mangosauce
- 2 Zweige Basilikum
- Salz, Pfeffer, Öl

### Zubereitung:

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Chili waschen, der Länge nach aufschneiden und die Kerne entfernen. Chilischote klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Garnelen waschen und anschließend trockentupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten. Chili und Tomaten dazugeben und diese anbraten. Alles mit Mangosauce ablöschen und kurz köcheln lassen.

Basilikum waschen, trockenschütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln auf Tellern anrichten und mit den Basilikumblättchen garnieren.

### Zubereitungszeit:

- 15 min Arbeitszeit
- 15 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

- 540 kcal
- 24g Eiweiß
- 10g Fett
- 91g Kohlenhydrate

### Wissenswert:

Garnelen haben einen hohen Eiweißgehalt, halten satt und sind kalorienarm, Sie enthalten Vitamin E, welches antioxidantisch wirkt, und Vitamin B3, welches wichtige Stoffwechselvorgänge im Körper unterstützt.

Tomaten bestehen zu über 90 Prozent aus Wasser und sind kalorienarm: 100 g Tomaten enthalten ca. 18 Kilokalorien. Diese verteilen sich hauptsächlich auf Kohlenhydrate, etwas Proteine und sehr wenig Fette. Zuerst stecken in der Tomate viele Nährstoffe wie Vitamin C, E, Beta-Carotin (Provitamin A) und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Folsäure.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Senegalisches Maffe

Kategorie: Alltag

Zeit: 90 min



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 Stange Lauch
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika
- 5 frische Okra-Stangen
- 150g Jasmin-Reis
- 300g Rindfleisch
- 2TL Tomatenmark
- 3TL Erdnussbutter

Salz, Pfeffer, Rapsöl, Maggie

### Zubereitungszeit:

- 50 min Arbeitszeit
- 40 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

Hier kann ich keine Angabe machen

### Zubereitung:

Das Rindfleisch in „Gulasch-artige“ Stück schneiden. Kartoffeln und Süßkartoffeln und Karotten von der Schale befreien und in Würfel schneiden, Lauch und Okra in Scheiben schneiden. Die Paprika von Kernen befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem großen Topf aufkochen und den Herd anschließend auf die Hälfte der Hitze reduzieren. Die Kartoffeln, Süßkartoffeln und Karotten ca. 10 Minuten in den Topf geben, anschließend Lauch, Paprika und Okra dazugeben. Die Hitze ausstellen und das ganze vor sich hin ziehen lassen.

In einem zweiten Topf das Rapsöl erhitzen und das Rindfleisch darin für ca. drei Minuten anbraten. Knoblauch, Zwiebeln und das Tomatenmark mit dazugeben und zwei Minuten braten.

Nun aus dem ersten Topf das Gemüse in den „Fleischtopf“ geben und ca. die Hälfte des Wassers mitnutzen. Sollte es zu trocken wirken, mehr Wasser dazugeben. Die Erdnussbutter hinzufügen und alles regelmäßig umrühren. Mit Maggi, Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Alles für 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen.

Den Reis in der Zeit nach Packungsanleitung kochen und gemeinsam servieren

Das Gericht schmeckt auch ohne Fleisch in vegetarischer Form. Anstelle des Rindfleisches kann auch anderes Fleisch verwendet werden. Ich fand es mit Hühnchen am besten.

### Wissenswert:

Eine wahrer Gesundheitstopf mit allem, was schmeckt und gut ist. Auf alles einzugehen, wäre hier zu viel.

Gesund, lecker und gut für die Seele

## Puten-Curry

Kategorie: Alltag      Zeit: 40 min



### Zutaten für 2 Personen:

150g Reis  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Paprika  
300g Putenbrustfilet  
1TL rote Currypaste  
300ml Kokosmilch  
1,5EL Sojasoße  
15g Koriander (frisch)  
Olivenöl, Salz und Pfeffer

..

### Zubereitungszeit:

20 min Arbeitszeit  
20 min Koch- und Backzeit

### Nährwerte pro Portion

600 kcal  
35g Eiweiß  
28g Fett  
65g Kohlenhydrate

### Zubereitung:

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, abtrocknen und Stiel und Kerne wegschneiden. Paprika in Streifen schneiden.

Putenbrustfilet ebenfalls in ca. 5 cm lange Streifen schneiden.

1 EL Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten kurz und scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Hitze reduzieren, restliches Öl sowie Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Paprika und Currypaste dazugeben und noch mal ca. 5 Minuten mitbraten. Kokosmilch und das angebratene Putenfleisch dazugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel köcheln lassen. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Curry zusammen mit dem Reis servieren und mit gewaschenem und gehacktem Koriander bestreuen.

### Wissenswert:

Pute ist kalorienarm, enthält hochwertiges Eiweiß und liefert B-Vitamine, Eisen, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Kokosmilch wird dank ihres hohen Anteils an mittelkettigen Fettsäuren vom Körper als schneller Energielieferant genutzt und – im Gegensatz zu anderen Fetten – nur selten ins Fettgewebe eingelagert.

Paprika ist reich an Vitamin C und Vitamin A, D und E sowie verschiedenen B-Vitaminen. Weitere Nährstoffe, wie Magnesium, Zink, Calcium, Fluorid etc. sind enthalten.