



# Power-Rezepte erfolgreicher Sportler

für mehr Fitness und Gesundheit





Liebe Leserinnen und Leser,

gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung zählen zu den wichtigsten gesundheitlichen Vorsorgemaßnahmen. Wer diesen Grundsatz beherzigt und in seinen Alltag integriert, hat gute Chancen, langfristig fit und gesund zu bleiben und sich vor

Zivilisationskrankheiten, wie z. B. Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu schützen.

Mit den Rezeptvorschlägen dieser Broschüre geben erfolgreiche Sportler Ernährungsvorschläge ab, die bezogen auf ihre Sportart besonders empfehlenswert sind, ihnen Energie bringen und schmecken. Aber auch wenn Sie kein Leistungssportler sind, können Sie die Rezeptvorschläge ausprobieren, denn alle Gerichte sind gesund, erfreuen die Sinne und lassen sich einfach zubereiten.

Wir bedanken uns bei allen Sportlern, die mit ihrem persönlichen Beitrag unser Projekt unterstützt haben, das die Freude an Sport und einer gesunden Lebensweise in den Mittelpunkt stellt. Ein herzliches Dankeschön auch an unseren Kooperationspartner, den Bayerischen Landes-Sportverband, der mit Rat und Tat bei der Vermittlung der Sportler zur Seite stand.

Lassen Sie sich inspirieren und bleiben Sie fit und gesund!

Ihre

Sigrid König

Vorständin, BKK Landesverband Bayern

Liebe Sportbegeisterte,

für den Erfolg spielt neben professionell ausgearbeiteten Trainingsplänen und einer grundlegenden Fitness vor allem auch die entsprechende Ernährung eine wichtige Rolle. Was also kommt bei unseren bayerischen Spitzensportlern auf den Tisch, welche Zubereitung empfehlen unsere Olympiasieger und Weltmeister?



Es sind gesunde, abwechslungsreiche und ausgewogene Rezepte, die dazu beitragen, Kraft und Ausdauer im Sport positiv zu beeinflussen und zu steigern.

Doch nicht nur den Profis ist dies zu empfehlen, auch Freizeitsportlern hilft ein gesunder Speiseplan, um Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Ich möchte mich bedanken bei den national und international erfolgreichen Athleten, die uns bei unserem Projekt mit großem Idealismus unterstützt haben, letztlich weil ihnen Ernährung und Sport am Herzen liegen. Besonderer Dank gilt auch dem BKK Landesverband Bayern für die gelungene Idee und die Umsetzung der Broschüre.

Lassen Sie es sich schmecken und lassen Sie sich motivieren, sportlich aktiv zu sein!

Ihr

Günther Lommer

Präsident, Bayerischer Landes-Sportverband



**Hinweis:**  
 Für die Richtigkeit der abgedruckten Rezepte und die ursprüngliche Herkunft der Rezepte sowie für die ernährungswissenschaftliche Auswertung wird vom Herausgeber keine Haftung übernommen.

Die Zutatenmenge ist – wenn nicht anders aufgeführt – für vier Portionen.

Abkürzungen:  
 Kcal = Kilokalorien  
 E = Eiweiß  
 F = Fett  
 KH = Kohlehydrate

**Mix aus Kohlehydraten & Eiweiß für Kraftausdauersportler**

Felix Neureuther | Ski alpin  
 Bud-Spencer-Suppe ..... 7

Anna Schaffelhuber | Monoski  
 Wrap mit Rinderstreifen ..... 9

Walter Hölzler | Bergsteigen/Klettern  
 Hähnchenbrust mit Estragonsauce ..... 11

Tomas Lurz | Freiwasserschwimmen  
 Asiatisches Putenallerlei im Wok ..... 13

**Vegetarisches und Veganes für Schnellkraftsportler**

Felix Loch | Rodeln  
 Bunte Gnocchi-Pfanne ..... 15

Marinus Kraus | Skispringen  
 Sportler-Gemüsepfanne ..... 17

Christina Hering | Leichtathletik / 400- und 800-m-Lauf  
 Feldsalat mit Roter Bete und Walnüssen ..... 19

Matthias Pfleiderer | Trampolin  
 Kartoffel-Gemüse-Puffer ..... 21

**Viel Eiweiß für Kraftsportler**

Tina Schüßler | Boxen / Kickboxen  
 Linsencurry mit Mango und Lachs ..... 23

**Viele Kohlehydrate für Ausdauer- und Spielsportler**

Faris Al-Sultan | Triathlon  
 Tomaten-Thunfisch-Pasta ..... 25

Max Müller | Hockey  
 Putenröllchen mit Apfelchutney ..... 27

Frank Roser | American Football  
 Vollkorngnudeln „American Football“ ..... 29

Sabine Winter | Tischtennis  
 Zucchini-Reispfanne ..... 31

Timo Pielmeier | Eishockey  
 Zitronen-Tagliatelle mit Chili-Scampi ..... 33

Lena Bradaric | Basketball  
 Entenbrust mit Spargel und Woknudeln ..... 35

# Machen Sie mit!

Alle Spitzensportlerinnen und -sportler, die bei dieser Rezeptbroschüre mitgemacht haben, wollen motivieren und zeigen, dass Sport und gesunde Ernährung wichtige Bausteine für ein leistungsstarkes Leben sind. Die ausgewählten Rezepte sind ernährungsphysiologisch so zusammengestellt, dass sie Sportler mit den besten Nährstoffen versorgen und die sportliche Leistungsfähigkeit in der jeweiligen Sportkategorie positiv unterstützen und beeinflussen.

Die Rezepte sind folgenden Sportkategorien zugeordnet:

**1. Kraftausdauersport**, z. B. Schwimmen, Bergsteigen, Klettern, Skifahren

Ein Mix aus Kohlehydraten und Eiweiß ist optimal, u. a. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte.

**2. Schnellkraftsport**, z. B. 400-m-Lauf, Trampolin, Turnen, Rodeln, Skispringen

Vorwiegend vegetarische oder vegane Ernährung mit Kartoffeln, Gemüse und Obst wird empfohlen.

**3. Kraftsport**, z. B. Boxen, Karate, Kickboxen

Viel Eiweiß bringt Energie. Es steckt u. a. in Hülsenfrüchten, magerem Fisch/Fleisch sowie Vollkornprodukten.

**4. Ausdauer- und Spielsport**, z. B. Triathlon, (Eis-)Hockey, American Football, Joggen, Handball, Basketball, Volleyball, (Tisch-)Tennis, Ski-Langlauf, Basketball

Viele Kohlehydrate auf dem Speiseplan, z. B. Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln/-reis, Kartoffeln, Gemüse, Obst.

Sind Sie selbst Ausdauer- oder Spielsportler, dann passen ganz besonders die Gerichte aus dieser Kategorie. Manche Sportarten umfassen auch zwei Kategorien. Karate zählt z. B. sowohl zum Kraft- als auch zum Schnellkraftsport. Spielsportarten zählen oft zu den beiden Kategorien Ausdauer- sowie Kraftausdauersport oder manchmal wie bei Tischtennis zum Schnellkraftsport.

Ernährungsexperten empfehlen viel Kohlehydrate für Ausdauer- und Spielsportler, viel Eiweiß für Kraftsportler, einen Mix aus Kohlehydraten und Eiweiß für Kraftausdauersportler sowie vorwiegend vegetarische Ernährung für Schnellkraftsportler.

Alle Gerichte aus dieser Broschüre sind nicht nur für Sportler oder Hobbysportler gedacht, sondern einfach ausgewogen, gesund und „alltagstauglich“.

Probieren Sie sie aus. Viel Freude und Genuss dabei.



# Fit bleiben – durch Sport und gesunde Ernährung

Leistungssportler sind hohen psychischen und körperlichen Belastungen ausgesetzt. So führt das regelmäßige Training immer wieder zu gewissen akuten Stressreaktionen im Körper. Diese sind allerdings notwendig, um eine Anpassung des Stoffwechsels und der Organfunktionen zu erzielen und die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Der Wechsel aus Be- und Entlastung ist somit von zentraler Bedeutung für jeden Sporttreibenden, egal ob Leistungs- oder Freizeitsportler.

Um die Entlastungs- oder Regenerationsphase zu verbessern, ist eine entsprechende „gesunde“ Ernährung herausragend wichtig. Gerade die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln sind entscheidend für einen beschleunigten Regenerationsprozess. So ist darauf zu achten, dass generell ausreichend Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Obst verzehrt werden, deren Farbstoffe den Regenerationsprozess fördern (farbig essen!). Zum anderen sind Inhaltsstoffe wie Zucker, Eiweiße oder Fette als Energielieferanten für eine körperliche Belastung entscheidend. Zucker sind schnelle Energielieferanten, Fette eher langsame für die Energiespeicher sowie zusammen mit den Eiweißen bedeutend für den Zellaufbau im ganzen Körper. Ausdauersportler benötigen deshalb ausreichend Kohlehydrate, Kraftsportler mit hoher Muskelbelastung zusätzlich eiweißreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier oder Soja- und Milchprodukte. Salze sollte man reduziert verwenden und stattdessen mit Kräutern würzen.



Diese Erkenntnisse sind auch für Patienten mit Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder solchen mit erhöhtem Blutdruck oder Herzerkrankungen von Bedeutung. Auch diese Menschen sind einer permanenten Stressbelastung ausgesetzt, die sich in einer erhöhten Entzündungsreaktion im Blut widerspiegelt. Deshalb ist bei ihnen auch besonders auf eine Verbesserung der Regenerationskapazität zu achten und die Ernährung wie bei Leistungssportlern zu wählen. Treiben diese Patienten zusätzlich ein körperliches Training, um ihre Krankheitssituation zu verbessern, dann ist dies besonders wichtig.

Egal, ob gesund oder krank, ob jung oder alt – ein körperliches Training in Kombination mit gesunder Ernährung ist entscheidend für die Gesunderhaltung.

Prof. Dr. med. Martin Halle

Prävention und Sportmedizin, Klinikum rechts der Isar, TU München



**Felix Neureuther** (\* 26.03.1984)  
Ski alpin

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- 9 Weltcup Siege
- Silbermedaille Slalom  
Skiweltmeisterschaften 2013
- Bronzemedaille Team  
Skiweltmeisterschaften 2013
- Goldmedaille Team  
Skiweltmeisterschaften 2005

Ski-Profis haben eine lange Wettkampfsaison von November bis März zu meistern. Bei langen Aufenthalten in der Kälte sind warme Speisen und Getränke besonders wohltuend, so wie eines der Lieblingsrezepte der Familie Mittermaier/Neureuther, die Bud-Spencer-Suppe, benannt nach dem Lieblingschauspieler von Felix Neureuther.

## Bud-Spencer-Suppe

### Zubereitung

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und anschließend hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Würfel schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Das Hackfleisch und die Paprikaschote dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 5 Minuten anbraten. Die getrockneten Chilischoten klein schneiden. Etwas Flüssigkeit von den Bohnen hinzugeben. Die Tomaten mit dem Saft, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln, den Oregano und die Chilischoten dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Die Bohnen abtropfen lassen und zur Hackfleischmischung geben. Das Gericht weitere 10 Minuten köcheln lassen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Tabascosauce scharf abschmecken und am Schluss die fein gehackte Petersilie untermischen.

Am besten schmeckt die Bud-Spencer-Suppe mit frisch aufgeschnittenem Schwarzbrot.



### Zutaten

1 große Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 rote Paprika  
 1 grüne Paprika  
 1 EL Olivenöl  
 500 g Rinderhackfleisch  
 2 Chilischoten oder Chiligewürz  
 1 kg Tomaten  
 3 mittelgroße Kartoffeln  
 ½ TL getrockneter Oregano  
 250 g weiße Bohnen (aus der Dose)  
 250 g Kidneybohnen (aus der Dose)  
 1 Lorbeerblatt  
 Salz  
 Pfeffer schwarz, gemahlen  
 Cayennepfeffer  
 Tabascosauce  
 10 g frische Petersilie

### Tipp

Als Alternative zu Hackfleisch können klein geschnittene Würstel (Wiener oder Cabanossi) verwendet werden. Die vegane Variante ist möglich mit Sojawürstchen oder Mais. Die Würstel sind allerdings kalorienreicher als das Rinderhackfleisch, und bei Mais verringern sich in der Energiebilanz sowohl die Kalorien wie auch der Eiweißgehalt. Soja- oder Tofuwürstchen entsprechen nahezu den Werten vom Rinderhackfleisch.

Zubereitungsweise: mittel

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 442 Kcal, 37 g E, 18 g F, 33 g KH

## **Anna Schaffelhuber** (\* 26.01.1993) Monoski

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- 5-fache Paralympicsiegerin 2014
- 4-fache Weltmeisterin 2012/2013
- 31-malige Weltcup-Siegerin 2011–2014
- Deutsche Behindertensportlerin des Jahres 2011 und 2013

Monoski ist eine paralympische Sportart und zählt zu den Kraftausdauer-Sportarten. Hier kommt es auf den richtigen Mix aus Kohlehydraten und Eiweiß an. Die Sportler haben in Phasen des Muskelaufbaus einen erhöhten Bedarf an Kohlehydraten und während der Regenerationszeit einen erhöhten Eiweißbedarf.





# Avocado-Wraps mit Rinderfiletstreifen

## Zubereitung

Rinderfilet in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne anbraten.

Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, würfeln, Eisbergsalat waschen, in feine Streifen schneiden. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren.

Die Wraps mit je einem Löffel Avocado-creme und Kräuterquark bestreichen. Salat, Tomaten, Paprika und die gebratenen Rinderfiletstreifen darauf verteilen. Die Tortillas seitlich einschlagen. Servieren.

## Gesundheitsplus

Die Avocado wird botanisch dem Obst zugeordnet, verzehrt wird sie aber eher in herzhaften Gerichten. Mit ihrem hohen Fettgehalt wird die Avocado häufig völlig zu Unrecht verteufelt. Denn mit ihrem hohen Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren übernimmt sie wichtige Funktionen im Körper. Sie sorgt jedenfalls nicht für Speckrollen an unerwünschten Körperstellen, denn sie wird weitgehend „verbaut“, also verwertet.



## Zutaten

400 g Rinderfilet  
 1 rote Paprika  
 1 gelbe Paprika  
 2 Tomaten  
 100 g Eisbergsalat  
 1 Avocado  
 2 EL Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer schwarz, gemahlen  
 4 Stk. (180 g) California Wraps Weizen  
 200 g Kräuterquark

Zubereitungsweise: schwierig

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Portion: 496 Kcal, 29 g E, 27 g F, 34 g KH

## **Walter Hölzler** (\* 29.05.1965) Bergsteigen/Klettern

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Erstbegehung am „Matterhorn des Himalaya“  
6549 m (Indien) 2014
- Erstbegehung „Stairway to heaven“ am Bhagirathi III  
6454 m (Indien) 2005
- Alleingang zur „Tochter des Mount Everest“  
7145 m (Nepal) 1990
- Mit 22 Jahren „jüngster Achttausender-Bergsteiger Europas“  
ohne künstlichen Sauerstoff

Beim extremen Klettern in großen Höhen und bei Temperaturen unter -20 Grad Celsius gelangt der Körper an die Grenze der maximalen Sauerstoffaufnahme. Dies wirkt sich negativ auf die Muskulatur und die dazugehörigen kognitiven Steuerungsprozesse aus. Kleinste Konzentrationsfehler können tödlich enden. Deswegen sind Kohlehydrate der wichtigste Energielieferant, da sie vierfach schneller verwertbar sind als körpereigene „Fettreserven“. Eiweißprodukte sind die Grundbausteine der Muskulatur und für Kletterer in der Trainingsphase unverzichtbar.

# Hähnchenbrust mit Estragonsauce, Brokkoli und Kartoffeln

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten, dann salzen und pfeffern.

Die Hähnchenbrustfilets dazugeben und ringsum in etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Anschließend 150 ml kochendes Wasser angießen und alles zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser etwa 20 Minuten garen, abgießen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschließend die Kartoffeln schälen. Die Brokkoliröschen waschen und in Gemüsebrühe 5 bis 6 Minuten dünsten, dann herausnehmen, abtropfen lassen. Sahne und Estragon zu den Hähnchenbrustfilets geben und alles bei geringer Hitze noch etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist.

Die Hähnchenbrustfilets mit den Kartoffeln und den Brokkoliröschen auf Tellern anrichten, mit der Estragonsauce überziehen und sofort servieren.

## Gesundheitsplus

*Jeder sollte auf genügend Flüssigkeitszufuhr achten. Zellen, die stärker mit Flüssigkeit gefüllt sind, arbeiten effektiver. Allerdings bei Getränken immer auf die Kalorien achten. Sportlergetränke beinhalten oft viele versteckte Kalorien. Wasser zu den Mahlzeiten ist wichtig, um die Magenfüllung und das Sättigungsgefühl zu beschleunigen und um den Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen beim Sport auszugleichen.*

## Zutaten

1 rote Zwiebel  
1 TL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
4 Hähnchenbrustfilets  
650 g festkochende Kartoffeln  
500 g Brokkoliröschen  
150 g Sahne oder Soja cuisine  
3 EL grob gehackte Estragonblättchen



Zubereitungsweise: mittel

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 458 Kcal, 48 g E, 14 g F, 33 g KH



## **Thomas Lurz** (\* 28.11.1979) Freiwasserschwimmen

*Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:*

- 2. Platz 10 km Europameisterschaft 2014
- Weltschwimmer des Jahres – Open Water (FINA) 2013
- 1. Platz 25 km Weltmeisterschaft 2013
- 2. Platz 10 km Olympische Spiele 2012
- 1. Platz 5 km Weltmeisterschaft 2011
- Freiwasserschwimmer des Jahrzehnts 2009

*Unter Freiwasserschwimmen versteht man das Schwimmen über eine längere Distanz in offenen Gewässern. Neben Kraft und Ausdauer stellt es für den Leistungssportler eine besondere Herausforderung dar, über die langen Strecken die trainierte Technik beizubehalten. Denn sie entscheidet mit, wenn es darum geht, das Leistungsniveau zu halten. Bei Europa- oder Weltmeisterschaften liegen die Distanzen bei 5 km, 10 km und 25 km.*

## Asiatisches Putenallerlei im Wok

### Zubereitung

Reis nach Packungsangabe zubereiten. Den Wok aufheizen. Cashewkerne darin kurz anrösten und wieder herausnehmen.

Fleisch von allen Seiten anbraten und nach oben an den Rand des Woks schieben. Das klein geschnittene Gemüse (erst Zwiebeln, Zucchini, Bambus) nacheinander dazugeben und nur kurz andünsten. Kurz vor dem Servieren die Sprossen dazugeben und alles nur noch kurz erhitzen.

Nach ca. 6 Minuten das Gericht mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Wer es scharf mag, mit Sambal Oelek oder Chilipulver abschmecken.

Cashewkerne darüberggeben und mit Reis servieren.



### Zutaten

300 g Reis  
 100 g Cashewkerne  
 400 g Putenbrust, gewürfelt  
 3 Zwiebeln  
 Gemüse:  
 2 Zucchini oder ½ Chinakohl  
 nach Belieben auch Brokkoli, Paprika  
 1 Dose Bambus-Streifen (Asia-Laden)  
 200 g Sojasprossen  
 8 EL Sojasauce  
 Pfeffer, Sambal Oelek, Chilipulver

### Gesundheitsplus

*Geeignet bei Gluten-Unverträglichkeit.*

*Sprossen sind wahre Vitaminbomben. Die Keimlinge enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Nährstoffe, die den Sportler beim sogenannten Baustoffwechsel unterstützen. Der Baustoffwechsel im Körper sorgt für den Auf-, Ab- und Umbau sowie die Erhaltung der Zellen.*

*Auch die in diesem Rezept verwendeten Cashewkerne oder allgemein Nüsse haben positive Effekte auf die Gesundheit. Sie sind aufgrund ihrer Fettsäuren besonders gesundheitsfördernd – vor allem für Menschen mit Herz-erkrankungen.*

Zubereitungsweise: mittel

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 576 Kcal, 36 g E, 16 g F, 74 g KH



## **Felix Loch** (\* 24.07.1989) Rodeln

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- 3-facher Olympiasieger
- 8-facher Weltmeister
- 2-facher Europameister

Rodeln ist eine Schnellkraftsportart, bei der enorme Kräfte auf den Körper des Athleten einwirken. In der Startphase macht der Sportler dynamische Bewegungen, danach liegt er in einer dauerhaft gestreckten Haltung auf dem Schlitten. Trainiert werden vor allem Koordination und Kraft bzw. Körperspannung, z. B. mit gezielten Pilates-Übungen. Die Bahnlänge für Männer-Einsitzer liegt zwischen 1000 bis 1250 m, für Frauen- und Doppelrennen bei 800 m.

Die Spitzengeschwindigkeit (Weltrekordzeit) von Felix Loch liegt bei fast 154 km/h.

## Bunte Gnocchi-Pfanne

### Zutaten

600 g Gnocchi (für vegane Variante ohne Ei)  
400 g Tomaten  
2 rote Paprika  
1 Zucchini  
3 EL Kräuter der Provence TK  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer schwarz, gemahlen

### Zubereitung

Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Parallel die Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Paprika und Tomaten ebenfalls waschen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zucchini und die Paprika darin anbraten. Die Tomaten dazugeben und für etwa fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Gnocchi und die Kräuter dazugeben. Fertig ist ein schnelles, gesundes und leckeres Essen.

Zubereitungsweise: leicht  
Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 286 Kcal, 7 g E, 8 g F, 43 g KH



## **Marinus Kraus** (\* 13.02.1991) Skispringen

*Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:*

- Olympiasieger (Team) 2014
- 4. Platz FIS Ski World Cup Zakopane, Polen 2014
- 6. Platz Olympische Winterspiele (Einzel) 2013
- 2. Platz FIS Ski World Cup Kuusamo, Finnland 2013
- 5 x 1. Platz Deutsche Meisterschaft (Einzel / Team)

*Profi-Skispringer legen großen Wert auf ausgewogene sowie gesunde Ernährung. Im Training geht es unter anderem um die Optimierung der Sprungkraft und Technik. Auf dem Speiseplan stehen viele Vollkornprodukte (Getreideflocken, Vollkornbrot, Gemüse und Obst) sowie eiweißreiche Ernährung (Milch, Käse, Eier, Fleisch, Fisch, Nüsse, Hülsenfrüchte, Pilze, Getreide, Kartoffeln).*



# Sportler-Gemüsepfanne

## Zubereitung

Die Frühlingszwiebeln und die rote Paprika putzen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und mit einer Raspel grob raspeln. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Den Rucola-Salat waschen und die Stielenden (ca.  $\frac{1}{4}$  des Stiels) entfernen. Die Zuckerschoten und die Champignons putzen und danach halbieren. Den Koriander waschen und grob hacken.

Das Öl in einer großen Pfanne (oder Wok) erhitzen und darin die Frühlingszwiebeln glasig andünsten. Dann die geraspelten Möhren, die rote Paprika und die Brokkoliröschen hineingeben. Nach etwa 3 Minuten die Zuckerschoten, den Mais und die Champignons zugeben. Gelegentlich umrühren. Die Zutaten nun 6 bis 7 Minuten weiter dünsten.

Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Sojasauce abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den Rucola und die Sprossen zugeben.



## Zutaten für 6 Personen

1 kl. Bund Frühlingszwiebeln  
 2 rote Paprika  
 2 Möhren (mittlere Größe)  
 200 g Brokkoli  
 1 kl. Dose Mais  
 100 g Rucola  
 150 g Zuckerschoten  
 200 g Champignons  
 $\frac{1}{2}$  Bund Korianderblätter  
 100 g Mungosprossenkeime  
 50 g Rote-Bete-Sprossen  
 200 ml Gemüsebrühe (Instant)  
 6 EL Sojaauce  
 3 TL Olivenöl  
 Salz, Pfeffer

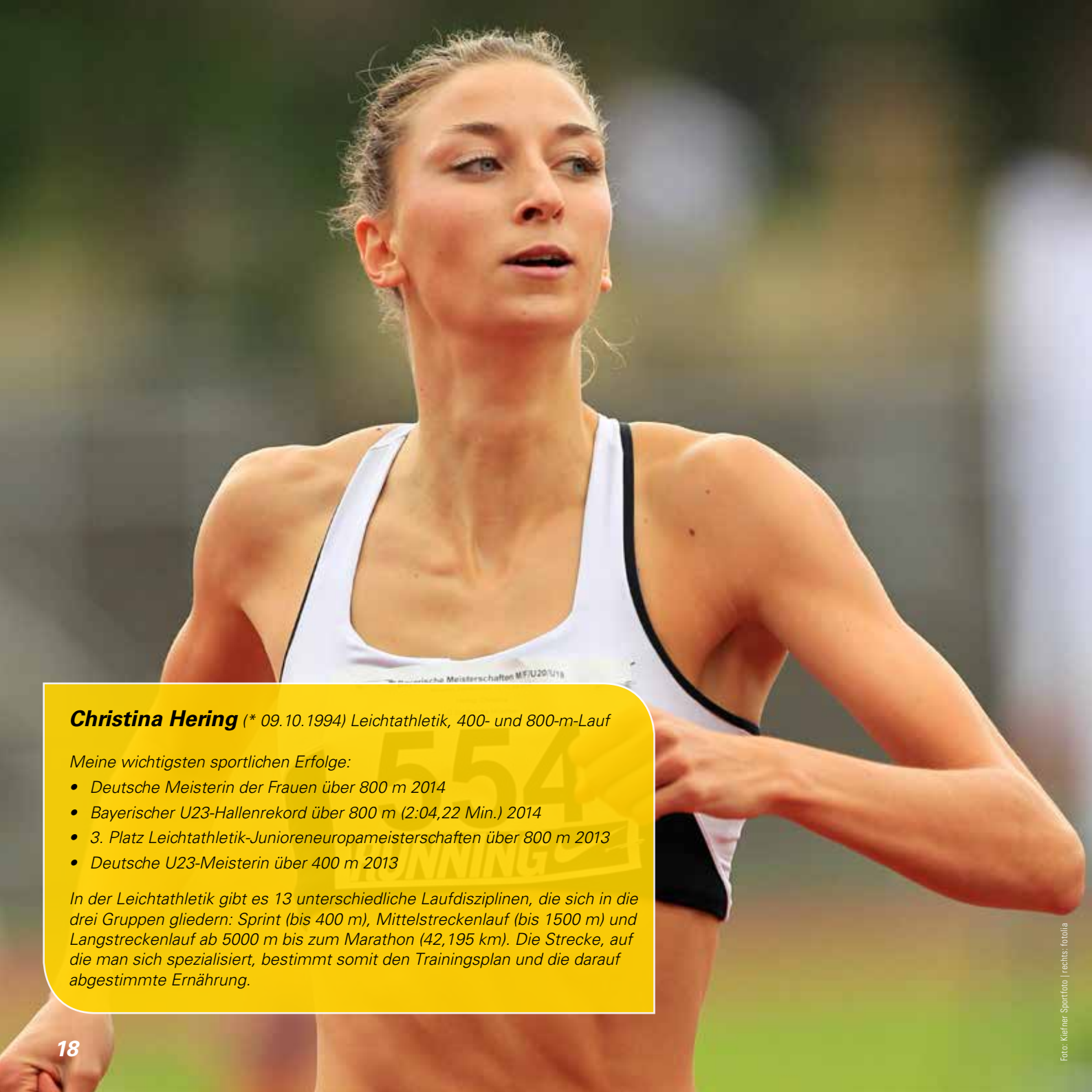
## Gesundheitsplus

*Drei Hände voll Gemüse und zwei Hände voll Obst sollten bei jedem täglich auf dem Speisplan stehen. Für Sportler ist das eher die Mindestmenge. In diesem Rezept gibt es Gemüse in allen Farben. Das ist wichtig, weil jede Farbe ein anderes Vitamin bedeutet und jedes unterschiedliche Aufgaben im Körper hat. „Etwas Rotes, etwas Gelbes, etwas Grünes“ – am besten jeden Tag nach dem „Ampelprinzip“ bei Obst und Gemüse zugreifen.*

Zubereitungsweise: leicht, jedoch aufwendig

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 142 Kcal, 8 g E, 4 g F, 17 g KH



**Christina Hering** (\* 09.10.1994) Leichtathletik, 400- und 800-m-Lauf

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Deutsche Meisterin der Frauen über 800 m 2014
- Bayerischer U23-Hallenrekord über 800 m (2:04,22 Min.) 2014
- 3. Platz Leichtathletik-Junioreneuropameisterschaften über 800 m 2013
- Deutsche U23-Meisterin über 400 m 2013

In der Leichtathletik gibt es 13 unterschiedliche Laufdisziplinen, die sich in die drei Gruppen gliedern: Sprint (bis 400 m), Mittelstreckenlauf (bis 1500 m) und Langstreckenlauf ab 5000 m bis zum Marathon (42,195 km). Die Strecke, auf die man sich spezialisiert, bestimmt somit den Trainingsplan und die darauf abgestimmte Ernährung.

# Feldsalat mit Roter Bete und Walnüssen

## Zutaten

150 g Feldsalat  
 2 EL Olivenöl  
 4 EL Zitronensaft  
 ½ TL Senf  
 Kräutersalz, Pfeffer  
 500 g Rote Bete, gegart  
 3 EL Walnüsse, gehackt



## Zubereitung

Feldsalat waschen und putzen. Mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen eine Marinade herstellen und mit dem Feldsalat mischen.

Rote Bete in dünne Scheiben oder kleine Würfel schneiden. Feldsalat auf Tellern anrichten und die Rote Bete und Walnüsse darübergeben.

## Tipp

Wer keine vorgegarte Rote Bete bekommt, frische einkaufen und ungeschält eine Stunde im Topf bedeckt mit Wasser leicht köcheln lassen. Anschließend lässt sie sich ganz einfach schälen. Bitte sofort danach die Hände waschen, Rote Bete färbt stark ab.

## Gesundheitsplus

Rote Bete ist sehr gesund und kalorienarm. Gemeinsam mit Salat, Zitronen und Nüssen ergibt das ein richtiges Sportleressen – ideal für Kalorienbewusste.

Zubereitungsweise: leicht

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 201 Kcal, 4 g E, 15 g F, 12 g KH

## **Matthias Pfleiderer** (\* 09.09.1995) Trampolin

*Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:*

- *Jugend-Synchronweltmeister 2011 und 2013*
- *3. Platz Jugendweltmeisterschaften Einzel 2013*
- *2. Platz Jugendeuropameisterschaften in der Mannschaft 2012*
- *mehrfacher Deutscher Synchronmeister*

*Trampolinspringen ist ein ganzheitliches, effektives Training – auch für Freizeitsportler. Schon 20 bis 30 Minuten täglich auf dem Trampolin fördern laut Sportmedizin das Koordinationsvermögen – man wird gelenkiger und flexibler –, senken den Blutdruck und stärken das Immunsystem aufgrund der erhöhten Produktion von roten und weißen Blutkörperchen.*



# Kartoffel-Gemüse-Puffer

## Zubereitung

Fein geriebene Kartoffeln, grob geraspelte Zucchini, fein geschnittene Lauchzwiebeln, grob gehackte Kürbiskerne, Ei, Mehl, Pfeffer und Salz vermischen. Öl auf mittlerer Stufe in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Masse in die Pfanne setzen und etwas andrücken. Erst wenn eine Seite goldbraun ist, Puffer wenden. Sollten die Puffer auseinanderfallen, etwas mehr Mehl einrühren. Puffer nach dem Braten kurz auf ein Küchentrepp legen, damit überschüssiges Fett abgesogen wird.

Wer ein Waffeleisen hat, kann die Puffer darin backen und somit noch weiteres Fett einsparen.

Dazu passt Kräuterquark.

## Zutaten für 8 Stück

300 g Kartoffeln mit Schale  
 125 g Zucchini  
 25 g Frühlingszwiebeln  
 25 g Kürbiskerne  
 1 Ei  
 ½ EL Vollkornmehl  
 2 Prisen Pfeffer, schwarz, gemahlen  
 1 Prise Meersalz  
 ½ EL Öl



## Gesundheitsplus

*Kartoffeln wirken als gute Energielieferanten vor und nach langen Sporteinheiten. Die Energie geht schnell ins Blut und in die Zellen. Werden sie innerhalb von 30 Minuten nach einem Wettkampf verzehrt, wirken sie ideal, um die Energiespeicher aufzufüllen.*

*Kartoffeln sollten möglichst mit Schale verzehrt werden, da sich hier besonders viele Nährstoffe befinden.*

Zubereitungsweise: schwierig

Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Stück: 68 Kcal, 3 g E, 3 g F, 7 g KH



**Tina Schübler** (\* 21.06.1974) Boxen/Kickboxen

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Weltmeisterin im Profiboxen 2013
- Europameisterin im Kickboxen 2003
- Weltmeisterin im Kickboxen 1998

*Boxer benötigen ausreichend Kraft im Ring. Die richtige Ernährung spielt hierbei eine große Rolle. Energielieferanten wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Obst stehen dabei an erster Stelle. Die darin enthaltenen Kohlehydrate kann der Körper als Energiequelle speichern und vor allem bei kurzfristigen und intensiven Belastungen gut nutzen.*

# Linsencurry mit Mango und Lachs

## Zutaten

1 Knoblauchzehe  
200 g Linsen (helle oder grüne mit Garzeit 20 Min.)  
1 EL Gemüsebrühe  
500 g Lachsfilet, tiefgekühlt  
200 g Lauchzwiebeln oder 1 mittlere Stange Porree  
500 g Mango (oder Tomaten)  
50 ml Orangensaft (nur mit Mango)  
Jodiertes Salz  
1 ½ TL Curry  
1 Messerspitze Chilipulver, Pfeffer

## Zubereitung

Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln und in einem beschichteten Topf kurz anbraten. Linsen und 600 ml Brühe zufügen und aufkochen lassen. Dann die gefrorenen Lachsfilets in den Topf legen. Zudeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten garen. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein entfernen und in Würfel schneiden. Mit dem Orangensaft beträufeln.

Lachsstücke herausnehmen, würzen und auf einen großen Teller legen. Lauchzwiebeln, Mangowürfel (Tomaten) und Gewürze zu den Linsen geben, den Teller mit dem Lachs als Deckel auf den Topf legen und mit dem Topfdeckel den Lachs abdecken. 2 bis 3 Minuten weitergaren.

Linsencurry zum Lachs servieren.

Zubereitungsweise: leicht

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 420 Kcal, 40 g E, 7 g F, 49 g KH



## **Faris Al-Sultan** (\* 21.01.1978) Triathlon

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- 1. Platz Ironman Lanzarote 2013
- 1. Platz Ironman Austria 2012
- 1. Platz Ironman European Championship Frankfurt 2011
- 1. Platz Ironman World Championship Hawaii 2005 (8 Std. 14 Min. 17 Sek.)

Triathlon ist ein Ausdauerdreikampf von 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen als olympische Disziplin. Die Distanzen beim Ironman betragen 3,86 km Schwimmen, 180,2 km Radfahren und 42,195 km Laufen (Marathon-Distanz). Triathleten gehören somit zu den Sportlern mit den größten Trainingsumfängen. Die Ernährungsstrategie ist von immenser Bedeutung, denn je länger die Belastung dauert, desto wichtiger ist das richtige Ernährungsmanagement, angepasst auf die individuellen Bedürfnisse und gesundheitliche Verfassung des Sportlers.





# Tomaten-Thunfisch-Pasta

## Zubereitung

Nudeln nach Packungsvorschrift kochen.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und würfeln, Tomaten klein schneiden und pürieren. In einem beschichteten Topf (ohne Fett) Knoblauch und Zwiebeln glasig dünsten. Pürierte Tomaten, italienische Kräuter und Thunfisch mit dem eigenen Saft dazugeben.

Nach Geschmack noch etwas würzen und servieren, wenn die Sauce heiß ist.

## Gesundheitsplus

*Thunfisch ist ein fettreicher Fisch aus der Tiefsee. Die Kälte sorgt für einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Diese wirken im Körper entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Sie lassen die Arterien geschmeidig bleiben. Omega-3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und spielen daher eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall.*

*Andere fettreiche Fische mit viel Omega-3-Fettsäuren sind Heilbutt, Makrele, Hering und Lachs.*

## Zutaten

500 g Vollkornteigwaren  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 600 g frische Tomaten  
 3 EL getrocknete italienische Kräuter  
 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
 Pfeffer



Zubereitungsweise: leicht

Zubereitungszeit: 20 Min.

pro Portion: 507 Kcal, 30 g E, 4 g F, 87 g KH



**Max Müller** (\* 11.07.1987) Hockey

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Olympiasieger 2012
- Hallenhockey-Weltmeister 2011
- Europameister 2011
- Vizeweltmeister 2010
- Olympiasieger 2008

*Hockey ist ein sehr dynamisches Mannschaftsspiel. Die Spielzeit beträgt zweimal 35 Minuten. Die Spieler sind ständig in Bewegung und brauchen Kraft, Energie, Schnelligkeit und Ausdauer. Da passt am besten eine kohlehydratbetonte Ernährung mit Vollkornnudeln, -reis und -brot, Obst und Gemüse sowie Sojaprodukten, Bohnen oder Kleie, die ausreichend Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten.*

# Putenröllchen mit Apfelchutney

## Zubereitung

Putenschnitzel abwaschen, mit Küchenkrepp abtupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Füllung die Haferflocken zusammen mit den gehackten Haselnüssen und 2 EL Butter anrösten, klein geschnittene Zwiebeln dazugeben und kurz mitdünsten. Curry darübergeben, mit Gemüsebrühe ablöschen, und alles kurz quellen lassen. Dann zum Abkühlen vom Herd nehmen und die gehackte Petersilie untermischen. Die Mischung auf die 4 Schnitzel verteilen, der Länge nach aufrollen, fest mit Küchengarnt verschnüren und in der restlichen Butter von allen Seiten anbraten.

Die Putenröllchen aus der Pfanne nehmen und im gleichen Fett dünsten wie die in Spalten geschnittenen Äpfel und die grob gewürfelten Zwiebeln für das Chutney. Mit Apfelsaft ablöschen, Essig hinzugeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Putenröllchen darauflegen, den Pfannendeckel schließen und das Ganze noch ca. 10 Minuten garen lassen.

Dazu passen Reis oder gekochte Kartoffeln.

## Zutaten

600 g Putenschnitzel  
6 EL Hafervollkornflocken  
10 Haselnüsse  
3 EL Butter  
3 Zwiebeln  
3 TL Curry  
200 ml Gemüsebrühe, fettarm  
1 Bund Petersilie  
2 Äpfel  
250 ml Apfelsaft  
1 EL Essig

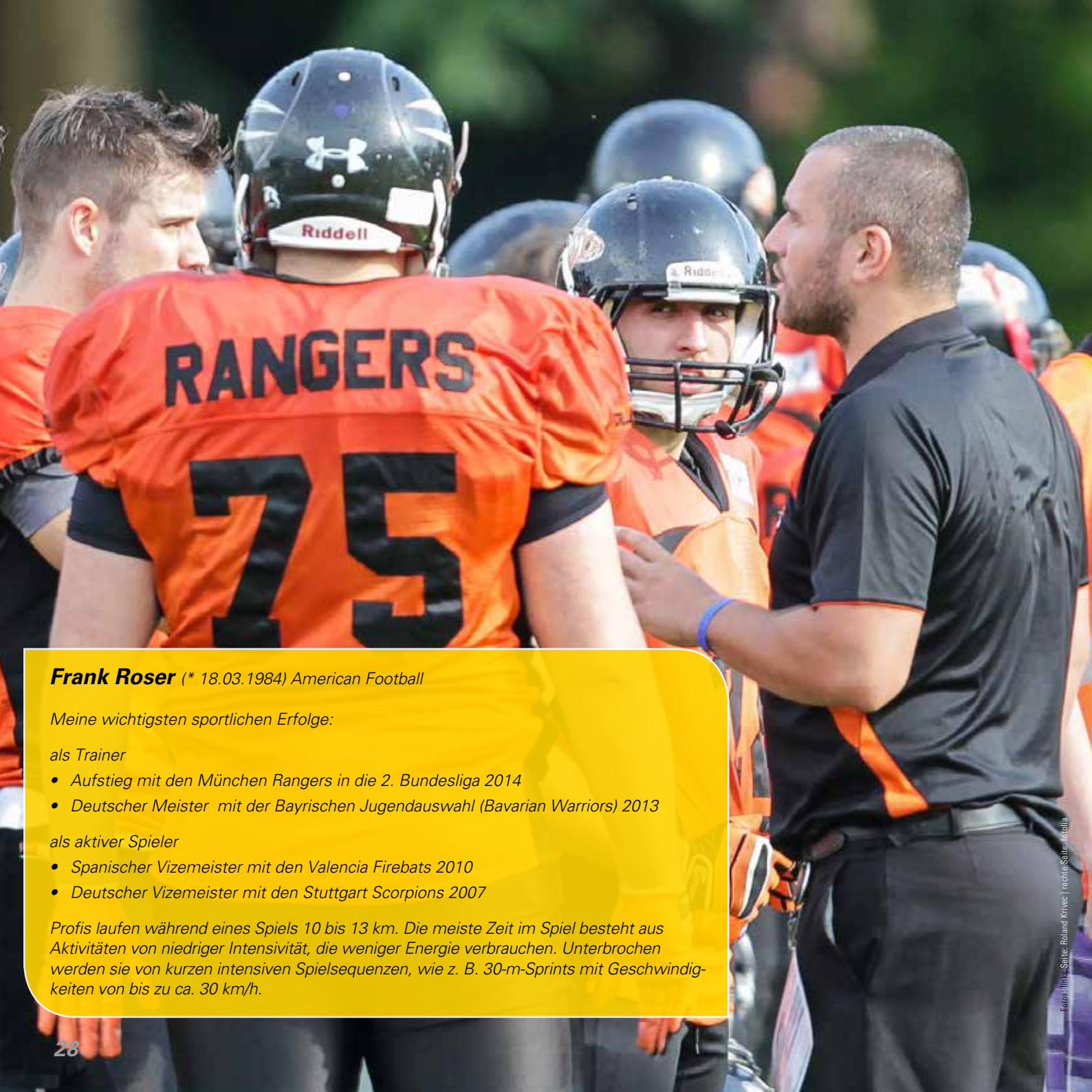


## Gesundheitsplus

*Putenfleisch ist eiweißreich und fettarm und somit neben Fisch ideal für ein Muskelaufbautraining im Sinne von Krafttraining. Der Muskelaufbau funktioniert besser mit eiweißreicher Ernährung. Diese ist auch für Untrainierte wichtig, da die Muskulatur neben der Leber entscheidend für den Stoffwechsel ist. Der Muskelaufbau kann, auch bei Diabetikern, durch körperliches Training und entsprechende Ernährung verbessert werden, wie bei Sportlern.*

Zubereitungsweise: schwierig  
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 398 Kcal, 41 g E, 14 g F, 27 g KH  
pro Portion Reis: 182 kcal, 4 g E, 1 g F, 39 g KH  
pro Kartoffel: 49 kcal, 1 g E, 0 g F, 10 g KH



**Frank Roser** (\* 18.03.1984) American Football

*Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:*

*als Trainer*

- *Aufstieg mit den München Rangers in die 2. Bundesliga 2014*
- *Deutscher Meister mit der Bayerischen Jugendauswahl (Bavarian Warriors) 2013*

*als aktiver Spieler*

- *Spanischer Vizemeister mit den Valencia Firebats 2010*
- *Deutscher Vizemeister mit den Stuttgart Scorpions 2007*

*Profis laufen während eines Spiels 10 bis 13 km. Die meiste Zeit im Spiel besteht aus Aktivitäten von niedriger Intensivität, die weniger Energie verbrauchen. Unterbrochen werden sie von kurzen intensiven Spielsequenzen, wie z. B. 30-m-Sprints mit Geschwindigkeiten von bis zu ca. 30 km/h.*

# Vollkornnudeln „American Football“

## Zubereitung

Die Vollkornnudeln in reichlich Wasser bissfest garen, dann abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Tomaten waschen und halbieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Champignons darin 1 bis 2 Minuten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die saure Sahne, die Vollkornnudeln, die Tomaten sowie die gehackte Petersilie zufügen, alles gut vermischen und kurz erwärmen.

## Zutaten

250 g Vollkornnudeln (Spaghetti oder Penne)  
 400 g kleine Champignons  
 300 g Kirschtomaten  
 1 EL Rapsöl  
 Pfeffer  
 4 EL saure Sahne oder Soja cuisine (dann vegan)  
 2 EL gehackte Petersilie

## Tipp

Sie können dieses Gericht auch mit Austernpilzen zubereiten. Wer will, brät in diesem Fall eine kleine geschälte und fein gehackte Knoblauchzehe mit an.

## Gesundheitsplus

Soja cuisine ist eine Sojacreme. Ihr Fettgehalt liegt bei nur 18 Prozent. Damit ist sie eine pflanzliche Alternative zu saurer Sahne, Schmand oder Crème fraîche. Pflanzliche Fette enthalten vorwiegend ungesättigte Fettsäuren, die für den Aufbau von Zellwänden mitverantwortlich sind. Nur intakte Zellwände ermöglichen eine optimale Eiweißproduktion im Zellinneren. Das ist wichtig für die Regeneration nach intensiver sportlicher Belastung. Zudem bestimmt der Gehalt an ungesättigten Fettsäuren in den Zellwänden die Aufnahme von Zucker und damit den Energiestoffwechsel.



Zubereitungsweise: leicht  
 Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

pro Portion: 361 Kcal, 14 g E, 5 g F, 48 g KH



**Sabine Winter** (\* 27.09.1992) Tischtennis

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Europameisterin Damen Doppel 2013
- 1. Platz Belarus Open Damen Einzel 2013
- 1. Platz German Open Damen Doppel 2012
- 3. Platz Weltmeisterschaft im Damen Team 2010

Im Tischtennis werden viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Zudem werden Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion, Konzentration und Ausdauer trainiert.

Eine Sportart, ideal auch für Freizeitsportler, um einfach fit zu bleiben.

# Zucchini-Reispfanne

## Zubereitung

Reis in doppelter Menge Wasser mit Gemüsebrühe ca. 45 Minuten garen. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln pellen und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, zuerst die Zwiebeln darin dünsten. Dann die Zucchiniwürfel dazugeben und zum Schluss die Champignons mitdünsten.

Knoblauchzehen schälen und darüberpressen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Den gegarten Reis unter das Gemüse mischen.

Mit geriebenem Käse bestreut servieren oder Käse- reibe auf den Tisch stellen.



## Zutaten

200 g Vollkornreis  
 1 EL Gemüsebrühe  
 400 g Zucchini  
 2 Zwiebeln  
 200 g Champignons  
 1 EL Rapsöl  
 2 Knoblauchzehen  
 Salz, Pfeffer, nach Wahl Kräuter  
 30 g Hartkäse 30% F. i. Tr., z. B. Parmesan

## Gesundheitsplus

*Vollkorn- oder Naturreis sind im Vergleich zu weißem Reis wesentlich nährstoffreicher. Sie haben mehr Vitamin B, Kalium, Magnesium und Eisen. Da kann man sich teure Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine in Tablettenform sparen. Diese zeigen negative Effekte auf die Gesundheit und sogar auf das Trainingsergebnis. Vitamine in Obst und Gemüse sind jedoch perfekte Unterstützer für leistungsfähige Zellen und Organfunktionen. Vitamin B1 ist dafür zuständig, dass Kohlehydrate gut im Körper verwertet werden. Kalium ist wichtig für die Regulierung des Wasserhaushalts. Magnesium sorgt u. a. für die Kontraktion der Muskulatur. Eisen braucht man für die Blutbildung und den guten Sauerstofftransport im Blut – das ist essenziell für körperliche Leistungsfähigkeit.*

Zubereitungsweise: einfach  
 Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit Reis: 45 Min.

pro Portion: 278 Kcal, 11 g E, 8 g F, 41 g KH



**Timo Pielmeier** (\* 07.07.1989) Eishockey

Meine wichtigsten sportlichen Erfolge:

- Deutscher Meister mit dem ERC Ingolstadt 2014
- Deutscher Nachwuchsmeister 2007
- Rookie des Jahres, Deutsche Eishockeyliga 2007

Eishockey-Spieler brauchen Power und Kondition. Wichtig sind hochwertige Proteine (wie in magerem Fleisch, Fisch/Scampi enthalten) und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor sowie nach dem Spiel. Gut geeignet sind Saftschorlen oder sogenannte isoaktive Sportgetränke.



# Zitronen-Tagliatelle mit Chili-Scampi

## Zubereitung

Tagliatelle nach Packungsvorschrift bissfest kochen.

Knoblauchzehen schälen und würfeln, den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Chilis entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone waschen und etwas von der Schale abreiben.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Lauch, Chilis und die Scampi zugeben und ebenfalls dünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Anschließend mit Kräutersalz und Cayennepfeffer abschmecken.

Die abgossenen Tagliatelle in die Pfanne geben und mit den anderen Zutaten vermischen. Zum Servieren das Gericht mit gewaschenem Rucola und Zitronenschale bestreuen.



## Zutaten

500 g Vollkorn-Tagliatelle  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stange Lauch  
 3 Chilischoten  
 1 Zitrone  
 400 g Scampi  
 100 ml Gemüsebrühe  
 150 g Rucola  
 Kräutersalz, Cayennepfeffer

## Gesundheitsplus

*Haben Sie eine gute beschichtete Pfanne? Die brauchen Sie unbedingt, wenn Sie häufig mit frischen Zutaten kochen, denn damit können Sie jede Menge Fett bei der Zubereitung sparen. Pflanzliche Öle sind wichtig und essenziell für den Körper, sie verlieren jedoch hochwertige Nährstoffe, sobald sie zu hoch erhitzt werden. Bei Überhitzung entstehen sogar schädliche Stoffe. Deshalb besonders bei Butter oder Olivenöl aufpassen. Auch für das Anbraten von Fleisch ist keine überhöhte Hitze notwendig.*

Zubereitungsweise: einfach

Zubereitungszeit: 25 Min.

pro Portion: 565 Kcal, 36 g E, 4 g F, 96 g KH



### **Lena Bradaric** (\* 13.11.1993) Basketball

#### *Meine wichtigsten sportlichen Erfolge*

- Aufstieg in die 1. Bundesliga mit den TBA Fireballs 2014
- Kapitän der U20w Nationalmannschaft '93 EM in der Türkei 2013
- Aufstieg in die 2. Bundesliga mit den TBA Fireballs 2011
- Deutscher Meister der U16w mit den TBA Fireballs 2009

*Im Basketball zählen die Beherrschung von Technik und Regeln, Konzentration und Schnellkraft. Ebenso wichtig ist das gute Zusammenspiel in der Mannschaft. Im Wettkampf dauert die reine Spielzeit viermal zehn Minuten. Jeder Angriff darf beim Basketball maximal 24 Sekunden dauern. Das bedeutet, dass ein Treffer in den Korb nur zählt, wenn der Abwurf des Balles innerhalb dieser Zeit erfolgt.*

# Entenbrust mit Spargel und Woknudeln

## Zutaten

750 g Spargel, grün, frisch  
 300 g Entenbrustfilets mit Haut, roh  
 2 TL Sesamöl  
 250 g Reismudeln  
 2 TL Gemüsebrühe  
 2 g Biobin  
 5 TL Sojasauce  
 100 g Alfalfa-Sprossen, frisch



## Zubereitung

Spargel am unteren Spargeldrittel schälen und die Stangen schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Die Entenbrust in Streifen schneiden. 1 TL Sesamöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstreifen darin ca. 4 Minuten unter ständigem Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

Restliches Öl zugeben und die Spargelstücke kurz anbraten. Nudeln, 275 ml Wasser und 1 TL Brühe zugeben und unterrühren. Bei starker Hitze so lange garen, bis die Nudeln die gesamte Flüssigkeit aufgesogen haben.

Sojasauce mit Biobin verrühren und zusammen mit 200 ml Wasser, restlicher Brühe und Fleisch in den Wok oder die Pfanne geben. Unter Rühren ein bis zwei Minuten garen.

Sprossen waschen und mit dem Gemüse und der Entenbrust anrichten.

Zubereitungsweise: mittel

Zubereitungszeit: 35 Min.

pro Portion: 532 Kcal, 20 g E, 23 g F, 59 g KH



Herausgeber: BKK Landesverband Bayern, München  
[www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)  
Projektleitung: Gudrun Greitemeyer  
Beratung: Dipl. oec. troph. Katrin Kleinesper  
Herstellung: CITYteam | [www.cityteam.de](http://www.cityteam.de)