

Bon appétit!

Rezepte zur Sporternährung

Vor dem Wettkampf

(kohlenhydrat- und nährstoffreiche, fettarme sowie leichte Mahlzeiten)



Pasta a scuta

Zutaten (für 2 Personen)

150 g Penne (bevorzugt aus Vollkorn)

½ Zwiebel, 1 Knoblauch

1 EL Olivenöl, Parmesan, Salz, Pfeffer

1 kleine Dose geschälte Tomaten

½ Dose Thunfisch (in Wasser eingelegt, ohne Öl)

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein hacken und in Öl anschwitzen. Abgetropften Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und mit dem gehackten Knoblauch zur Zwiebel geben. Tomaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ca. 20 Minuten bei niedriger Temperatur eindicken lassen. Anschliessend mit den al dente gekochten Nudeln vermischen, in Tellern anrichten und mit etwas Parmesan bestreuen.

Power-Müsli

Zutaten (für 2 Personen)

250 g Kefir oder Naturjoghurt

1 EL Honig

1 Apfel

je 1 EL Rosinen, gehackte Haselnüsse und (nach Belieben) Leinsamen

2 EL kernige Haferflocken

Zubereitung

Kefir bzw. Joghurt mit dem Honig in eine Schüssel geben und verrühren. Apfel von Stiel und Kerngehäuse befreien und grob raspeln. Apfelraspeln, Rosinen, Leinsamen, Haferflocken und Nüsse zum Kefir bzw. Joghurt geben und alles gut durchmischen. Zudecken und ca. 30 Minuten quellen lassen.

Risotto di verdura

Zutaten (für 2 Personen)

1 EL Olivenöl

½ Zwiebel

200 g Risottoreis

125 ml trockener Weisswein

½ l Gemüsebrühe (fettfrei)

130 g Champignons

50 g Staudensellerie

150 g Karotten

100 g grüner Spargel oder Zucchini

50 g Parmesan (gerieben)

Frische Basilikumblätter, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Sellerie, die Karotten und den Spargel/Zucchini waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Pilze mit einem feuchten Küchentuch sauber tupfen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Nun das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig braten. Den Reis dazugeben und auch anbraten. Gut umrühren, dass der Reis nicht anbrennt. Nach ca. 2 bis 3 Minuten mit Weisswein ablöschen und kurz aufkochen. Ist der Weisswein verkocht, die Gemüsebrühe nach und nach dazugießen und weiterkochen lassen. Das Gemüse zum Reis hinzufügen, gut vermischen und alles unter gelegentlichem Umrühren ca. 30 bis 35 Minuten gar köcheln. Die Flüssigkeit muss ganz vom Reis aufgesogen sein. Das Risotto auf Teller portionieren, mit Parmesan bestreuen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

