



# 11 GESUNDE FITNESS-REZEPTE





# LOCKERLEICHTE HÜTTENKÄSEPFANNKUCHEN

Wer sich kohlenhydratarm ernähren will und trotzdem nicht auf Pfannkuchen verzichten möchte, ist hier genau richtig. Und der Hüttenkäse bringt noch richtig viel Protein mit. Ein amerikanisches Frühstück vom Feinsten. Ohne Vanillezucker und Honig funktioniert der Teig auch für herzhaftere Varianten mit Speck oder Käse ...



60 g Haferflocken (zart)  
1 Packung Hüttenkäse mit 0,8% Fett (200 g)  
3 Eier  
1 TL Backpulver  
1 TL Vanillezucker  
1 TL Honig  
1 Prise Salz  
1 EL Butter oder Öl zum Ausbacken

## Das ist drin/Portion

Kalorien: 301 kcal  
Protein: 28 g  
Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 17 g



Vorbereitung: 5 min  
Kochzeit: 10 min



2 Portionen

## So geht's


1. Die Haferflocken mit einem Stabmixer zu Hafermehl zerkleinern.
2. Backpulver, Vanillezucker, Honig und Hüttenkäse hinzufügen und zu einer cremigen Masse mixen.
3. Dazu die Eier geben und auf niedriger Mixgeschwindigkeit gut verquirlen
4. Öl bei geringer bis mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise ausbacken. Dazu jeweils 1 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und von jeder Seite goldbraun braten. Diese Pfannkuchen benötigen zum Ausbacken weniger Hitze als „normale Pfannkuchen“, da sie sonst schnell anbrennen, bevor sie gar sind.





## OVERNIGHT OATS MIT ORANGE UND JOGHURT

Diese Overnight Oats mit gesunden Haferflocken und Orangen könnt ihr ohne viel Brimborium in ein paar Minuten fertigmachen. Belohnt werdet ihr für die kaum vorhandenen Mühen mit einem fruchtig-schlanken Frühstück, das immer ein bisschen Sonne auf den Küchentisch zaubert. Und die Orangen versorgen euch außerdem noch mit reichlich natürlichem Vitamin C sowie Eisen, Kalzium und Selen - alles wichtig für ein starkes Immunsystem.

 Vorbereitung: 5 min  
Kochzeit: 10 min

 1 Portion



4 EL kernige Haferflocken  
80 ml (Blut-)Orangensaft  
80 g Joghurt (1,5%)  
1 Orange

### So geht's

1. Haferflocken mit Orangensaft übergießen und anschließend den Joghurt darauf geben.
2. Die Oats abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Die Orange schälen, in Stücke schneiden und zu den Oats geben. Ob ihr diesen Schritt morgens frisch oder wegen der Zeitersparnis bereits abends macht, bleibt natürlich euch überlassen.



#### Das ist drin/Portion

4 EL kernige Haferflocken (40 g)  
80 ml (Blut-)Orangensaft  
80 g Joghurt (1,5%)  
1 Orange

# EIER-GARNELEN-SALAT



Wer denkt, Eiersalat sei eine in Mayonnaise getauchte Pampe aus dem 1970er Jahren, sollte umdenken: Die Eiweiß-Bombe kann auch mit wenig Fett geschmacklich ganz vorn mitspielen.



4 Eier

1 Packung Hüttenkäse (200 g, 0,8% Fett)

1/2 Bund Dill

200 g Tiefseegarnelen (TK, vorgekocht)

1 Gurke

Limettensaft

Pfeffer und Salz



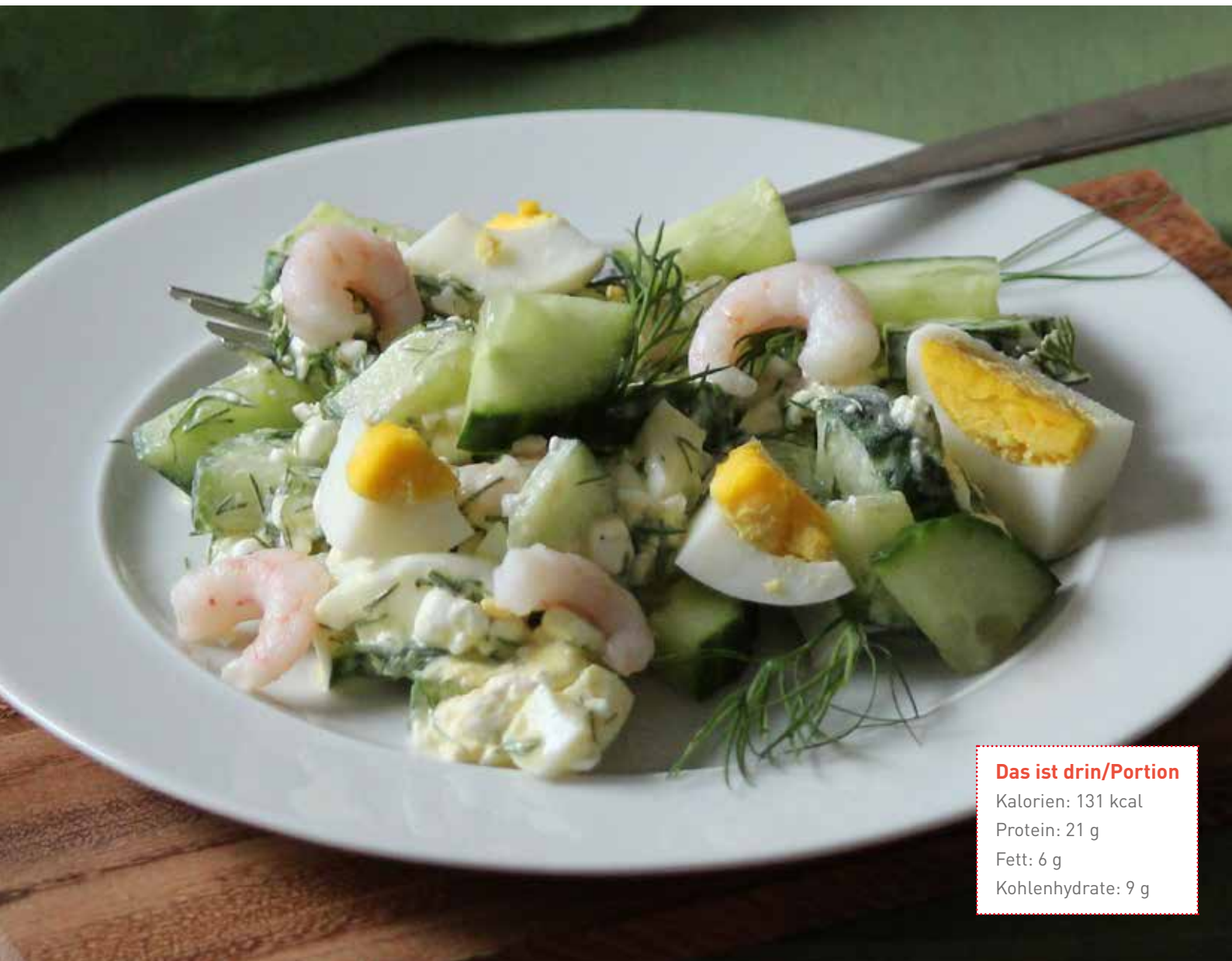
15 Minuten



4 Portionen

## So geht's

1. Die Eier hart kochen, abkühlen lassen, pellen und in kleine Würfel schneiden.
2. Gurke waschen, halbieren und in Streifen schneiden. TK-Garnelen auftauen.
3. Den Hüttenkäse mit den Eiern, der Gurke, den Garnelen & dem Dill vermengen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.




### Das ist drin/Portion

Kalorien: 131 kcal

Protein: 21 g

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 9 g

 Vorbereitung: 10 min.  
Kochzeit: 5 min.

 2 Portionen



250 g Salat  
100 g Erdbeeren  
½ TL grobkörnigen Senf  
1 EL hellen Balsamico  
2 EL + 2 TL Olivenöl  
50 g Erdnüsse  
1/2 TL Chilliflocken  
1 TL Paprika edelsüß  
1 frische Mango oder 200 g  
TK-Mango  
1 Avocado  
250 g TK-Garnelen  
(Abtropfgewicht 225 g)  
Salz und Pfeffer

# PACIFIC SALAD

Salat muss nicht langweilig sein – und auch nicht unbedingt kalorienarm. Unser proteinreicher Pacific Salad schmeckt fruchtig und gibt ordentlich Kraft: Jede Menge wichtige Omega-3-Fettsäuren runden dieses Gesundheits-Paket inhaltlich perfekt ab. Alternativ könnt ihr auch schon fertig geröstete scharfe Erdnüsse verwenden.

## So geht's:

1. Mango und Garnelen im Kühlschrank auftauen lassen.
2. Für die Salatsauce Erdbeeren pürieren und mit Senf und 2 EL Olivenöl verschlagen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. In einer Pfanne die Erdnüsse bei mittlerer Hitze rösten. 1 TL Öl hinzugeben, schwenken und dann Chilliflocken und Paprikapulver zugeben und mit den Erdnüssen vermengen. Die Chilli-Erdnüsse zur Seite stellen.
4. Garnelen mit 1 TL Öl in der noch warmen Pfanne anbraten.
5. Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf einem Teller anrichten. Avocado schälen, den Kern entfernen & das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
6. Avocado- & Mangostücke auf den Salat geben & die Salatsauce drüber geben.



### Das ist drin/Portion

Kalorien: 562 kcal  
Protein: 24 g  
Fett: 40 g  
Kohlenhydrate: 26 g

# BÄRLAUCH-HÜTTENKÄSE QUICHE



Bärenstark mit Bärlauch: Der Name kommt nicht von ungefähr, schrieben doch schon die alten Germanen dem beliebten Wildkraut stärkende und heilende Kräfte zu. Diese Quiche mit der Extra-Portion Protein hätte unseren Ahnen auf jeden Fall auch als Snack, Vorspeise oder Hauptgericht geschmeckt.

**L** Vorbereitung: 15 min.  
Kühlzeit: 1 Std.  
Kochzeit: 30 min.

 4 Portionen



125 g Mehl  
60 g eiskalte Butter  
50 g Bärlauch  
1 Packung Hüttenkäse  
mit 0,8% Fett (200 g)  
4 Eiweiß  
100 g Tomaten  
4 Lauchzwiebeln  
Salz und Pfeffer

### Das ist drin/Portion

Kalorien: 562 kcal  
Protein: 24 g  
Fett: 40 g  
Kohlenhydrate: 26 g

### So geht's:

1. Bärlauch waschen, gut abtrocknen und klein schneiden. Mit einem Mixstab pürieren und zu dem Mehl in eine Schüssel geben.
2. Kalte Butter in Stücken auf dem Mehl verteilen, kräftig und schnell verkneten bis ein homogener, nicht klebriger Teig entsteht. Evt. noch kaltes Wasser oder Mehl hinzufügen. Aus dem Teig eine Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-/ Unterhitze).
4. Mürbeteig dünn ausrollen und Springform/Tarteform damit auslegen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen und für 10 min. blindbacken.
5. Lauchzwiebeln und Tomaten waschen und abtrocknen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Tomaten halbieren.
6. Eier trennen. Die Eiweiße zusammen mit dem Hüttenkäse schaumig schlagen, mit der Hälfte der Lauchzwiebeln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf den vorgebackenen Mürbeteig geben. Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben halb in die Eier-Hüttenkäsecreme drücken und die Quiche für ca. 20 min. auf mittlerer Einschubhöhe backen.
7. Die Quiche mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.



# SCHNELLE BASILIKUM-ERBSENSUPPE



Die Prinzessin hätte mal besser nicht auf der Erbse geschlafen, sondern sie lieber gegessen. Das wäre auch gut für die Figur gewesen. Denn neben jeder Menge Protein sorgen auch reichlich Ballaststoffe für ein tolles Sättigungsgefühl. Und das beste: Die Suppe steht nach knapp 10 Minuten auf dem Tisch.



Vorbereitung: 5 min.  
Kochzeit: 10 min.



2 Portionen



1 Packung Tiefkühlerbsen (450 g)  
550 ml Wasser  
1 Handvoll frisches Basilikum  
(10-15 g)  
30 g Parmesan  
Salz und Pfeffer

### So geht's

1. Wasser in einem Topf mit möglichst breitem Durchmesser zum Kochen bringen.
2. Parmesan fein reiben und gewaschenes Basilikum fein hacken.
3. Eine gute Handvoll Erbsen beiseite legen, den Rest in den Topf geben. Das Wasser wieder aufkochen lassen und für weitere 3 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen gar sind.
4. Erbsen mit einem Stabmixer pürieren. Parmesan, Basilikum und die restlichen Erbsen unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



#### Das ist drin/Portion

Kalorien: 245 kcal  
Protein: 22 g  
Fett: 5 g  
Kohlenhydrate: 29 g



# FISCH MIT GEMÜSE UND AVOCADO-DILLDIP

Wenig Kohlenhydrate, reichlich gute Fette und jede Menge Protein. Der Fisch-Gemüse-Mix macht's. Ergänzt wird er in diesem Rezept durch den fruchtig, cremig leckeren Avocado-Dipp. Avocados sind neben Oliven die fettreichste Frucht (gesunde ungesättigte Fettsäuren), liefern zusätzlich die Vitamine A und E – und schmecken perfekt zu Fisch!



400 g weißes Kabeljaufilet  
(frisch o. TK)  
400 g Zucchini  
100 g kernlose Minipaprika  
2 EL Öl  
1 Avocado  
3 Zweige Dill  
1 Limette  
Salz, Pfeffer



Vorbereitung: 5 min.  
Kochzeit: 10 min.



2 Portionen

## So geht's

1. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Saft einer Limette cremig rühren. Die Blätter der Dillzweige abzupfen und untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Zucchini und Minipaprika waschen. Die Zucchini vierteln und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Einen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini- und Minipaprika bei starker Hitze ca. 5–7 min. scharf anbraten.
3. Das Fischfilet trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Den Fisch darin bei mittelstarker Hitze von jeder Seite 2–3 min. braten.

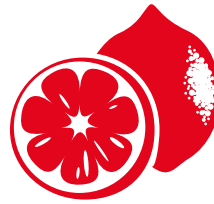
### Das ist drin/Portion

Kalorien: 432 kcal  
Protein: 40 g  
Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 14 g





# HÄHNCHEN MIT ZITRONIGEM AVOCADO-LINSENSALAT



Hähnchenbrustfilet ist als Eiweiß-Lieferant wohlbekannt – doch wer hat rote Linsen auf dem Schirm, wenn es um massig Proteine geht? Nach diesem wunderbaren Essen werdet ihr das – ganz bestimmt – nicht mehr vergessen.



Vorbereitung: 10 min.  
Kochzeit: 25 min.



4 Portionen



150 g rote Linsen  
Ein Bund Frühlingszwiebeln,  
in feine Ringe geschnitten  
1 Bio-Zitrone, Saft und Abrieb  
1 Avocado  
2 EL Oregano  
Salz und Pfeffer  
30 g Mandelblättchen  
4 Hähnchenbrustfilets (550 g)  
2 EL Öl

## So geht's

1. Linsen in kochendem Wasser ca. 8 min. bissfest garen, abgießen und gründlich abtropfen lassen.
2. Biozitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale dünn abreiben und die Zitrone anschließend auspressen.
3. Zitronenabrieb und -Saft mit 1 EL Öl und Oregano mixen, zu den lauwarmen Linsen geben und gründlich vermischen.
4. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Avocado halbieren, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und zusammen mit den Frühlingszwiebeln zu den Linsen geben, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Brustfilet darin von jeder Seite 2 min. bei mittelstarker Hitze braten. Die Hitze reduzieren, die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Hähnchenbrust ca. 10 min. bei geringer Hitze gar braten.
6. Den Salat mit Mandelblättchen bestreuen und lauwarm oder kalt mit dem gebratenen Hähnchenbrustfilet servieren.



### Das ist drin/Portion

Kalorien: 454 kcal

Protein: 45 g


Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 28 g

# HASELNUSS-PUTENSCHNITZEL MIT ROTKOHL-PORREE



Eine Panade muss nicht immer eine fetttriefende Angelegenheit sein. Das kriegt man auch perfekt und vor allem lecker mit Haselnüssen hin. Und noch ein Wort zum Rotkohl: Er bietet jede Menge Ballaststoffe und bei 200 g schon den Tagesbedarf an Vitamin C plus ordentlich Mineralstoffe Selen, Magnesium und Kalium.

 Vorbereitung: 10 min.  
Kochzeit: 15 min.

 2 Portionen



1 kg Porree  
400 g frischen Rotkohl  
1 Apfel  
1 EL Butter (20 g)  
1 Ei  
50 g gemahlene Haselnüsse  
4 Putenschnitzel (ca. 700 g)  
1 EL Öl  
Salz und Pfeffer

## So geht's

1. Porree, Rotkohl und Apfel waschen. Porree und Rotkohl in Streifen und den Apfel in Stücke schneiden.
2. Das Ei in einem Suppenteller verquirlen. In einem zweiten Teller die gemahlene Haselnüsse geben.
3. Eine tiefe Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen. 1 EL Butter hinzugeben und Porree, Rotkohl und Apfel 10 min. unter gelegentlichem Wenden braten.
4. In der Zwischenzeit die abgetrockneten Putenschnitzel durch das Ei ziehen, kurz abtropfen lassen und anschließend in den Haselnüssen wenden.
5. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl bei mittelstarker Temperatur erhitzen und die Putenschnitzel von jeder Seite ca. 3 min. anbraten.
6. Den Porree-Rotkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Putenschnitzeln servieren.



### Das ist drin/Portion

Kalorien: 445 kcal

Protein: 49 g


Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 16 g

# PUTE MIT RAHM-CHAMPIGNONS



Ein bisschen erinnert das ganze an den Klassiker „Jägerschnitzel“: Nur bringt's mehr Proteine und schmeckt besser. Wer aber einmal mit den Zucchini-Nudeln den frisch gepfefferten Champignon-Rahm aufgesaugt hat, verschwendet keinen Gedanken mehr an fetttriefende Panaden.

 Vorbereitung: 10 min.  
Kochzeit: 10 min.

 2 Portionen



2 Putenfilets/ oder -schnitzel  
(ca. 350 g)  
250 g Champignons  
400 g Zucchini  
3 Frühlingszwiebeln  
50 ml Sahne  
2 Rosmarinzweige  
1 Knoblauchzehe  
2 TL Öl  
Salz und Pfeffer

### Das ist drin/Portion

Kalorien: 384

Protein: 51 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 10 g

### So geht's


1. Zucchini und Frühlingszwiebeln waschen und abtrocknen. Zucchini in ganz dünne Streifen (ca. 2 mm breit) und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
2. Champions putzen. Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Putenbrustfilets in Streifen schneiden.
4. Pfanne stark erhitzen, 1 TL Öl erhitzen und die Champignons bei starker Hitze braun braten. Anschließend die Sahne zugeben und kurz aufkochen lassen.
5. Gleichzeitig 1 TL Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Putenbrustfilet und Rosmarin bei starker Hitze 4 min. anbraten. Knoblauch und die Hälfte der Frühlingszwiebeln hinzufügen und ca. 2 min. weiterbraten. Auf die Teller geben und abgedeckt ruhen lassen.  
Währenddessen in der Pfanne die Zucchinistreifen 1 min. erhitzen.
6. Zucchini-Nudeln zu den Putenstreifen geben und mit der Pilzrahmsauce anrichten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.





# THUNFISCHFRIKADELLEN IN TOMATENSAUCE

Thunfisch ist nach Alaska-Seelachs, Hering und Lachs der viertbeliebteste Fisch der Deutschen. Kein Wunder, denn Dosenthunfisch ist eine der günstigsten hochwertigen Proteinquellen überhaupt – und als Lowcarb-Frikadelle spielt er nicht nur seine inneren, sondern auch seine geschmacklichen Werte voll aus.

 Vorbereitung: 10 min.  
Kochzeit: 20 min.

 2 Portionen



2 Dosen Thunfisch in Saft,  
gut abgetropft  
1 kleine Zucchini (200 g)  
1 Eiweiß  
1 Zwiebel  
1 große Dose Tomaten (400 g)  
20 g Parmesan  
1 Bio-Zitrone, Abrieb & Saft  
50 g frisches Basilikum  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer

### Das ist drin/Portion

Kalorien: 392 kcal  
Protein: 49 g  
Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 12 g

### So geht's

- 1.** Sauce: Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. In einem breiten Topf 1 EL Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln ca. 5 min. glasig dünsten.
- 2.** Anschließend die Tomaten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas einkochen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit die Thunfischfrikadellen zubereiten: Dazu die Zucchini waschen und raspeln. Zusammen mit dem Eiweiß und dem gut abgetropftem Thunfisch vermengen und kleine Frikadellen formen.
- 4.** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Thunfischfrikadellen bei mittlerer Hitze braten.
- 5.** Die Bio-Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Den Parmesan reiben.
- 6.** Den Parmesan, die Zitronenschale und -saft sowie die Basilikumblätter zur Sauce geben, gut durchmischen und mit den Thunfischfrikadellen servieren.





**1.450x**  
SPORT PRO WOCHE  
FÜR **12,50€** IM **MONAT**

## ERLEBE DIE GESAMTE VIELFALT VON sportspaß

Das ist sportspaß:

- Hamburgs größter Freizeitsportverein mit mehr als 61.000 Mitgliedern
- 1.450 Sportangebote pro Woche in ganz Hamburg für nur 12,50 € pro Monat
- viel Spaß in 7 sportspaß-Centern und über 50 Schulhallen.
- eine besonders lockere, nette Atmosphäre
- qualifizierte Trainer und Kursleiter
- super Preis-Leistungsverhältnis

Ob Fitness, Wellness, Tanz oder Ballsport – es gibt kaum etwas, das es bei sportspaß nicht gibt. Wir haben das passende Sportangebot – egal ob Anfänger oder fortgeschritten – schau doch mal vorbei, wir freuen uns auf Dich!



**Supergünstige Sportreisen**



**Sparen mit exklusiven Mitgliedervorteilen**



**Mitgliederpartys & Sportevents**



**Ernährungsseminare**



**Touren & Wanderungen in und um Hamburg**



**Specials zusätzlich zum Kursprogramm**