

# So isst man(n)!

24 Rezepte  
unserer Mitarbeiter.



thyssenkrupp





# Inhaltsverzeichnis

## Hauptspeisen

Roastbeef mit Kräuterquark	7
Amerikanisches Hähnchen	8
Currywurst mit selbstgemachter Currysoße	11
Bunter Zwiebeltopf	13
Werner-Nudeln	15
Tomatensuppe mit Fleischklößchen	17
Chinesische gebratene Nudeln	19
Asiatischer Nudelsalat	21
Hähnchengeschnetzeltes	23
Lachs mit Kräuter-Walnuss-Parmesan-Kruste	25
Apfel-Fenchel-Tarte Tatin	26
Steak-Beilage	29
Vegetarische Kartoffeltaler	30

Tofuspieße auf Kräuter-Couscous	34
---------------------------------	----

Überbackener Tofu mit Paprika und Tomaten	35
---	----

## Snacks und Beilagen

Möhrenpfanne	37
--------------	----

Salami-Baguette mit mariniertem Fenchel	41
---	----

Tomatensalat mit Himbeeressig	42
-------------------------------	----

Muskelpudding für echte Kerle I	45
---------------------------------	----

Muskelpudding für echte Kerle II	47
----------------------------------	----

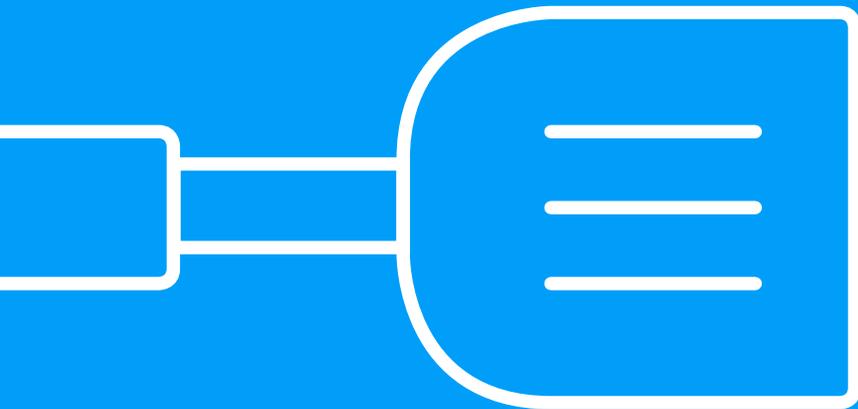
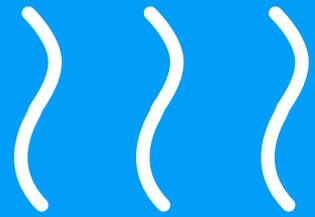
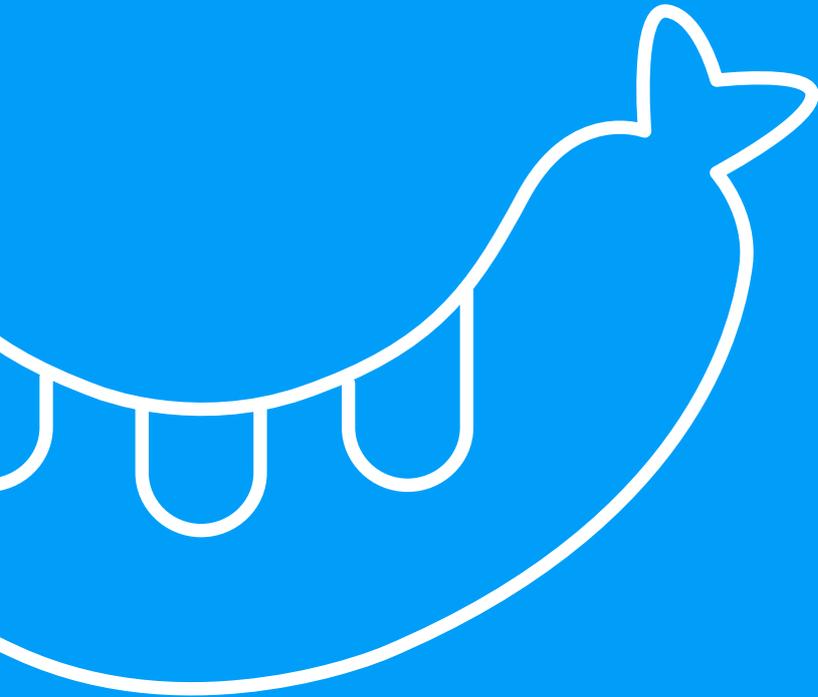
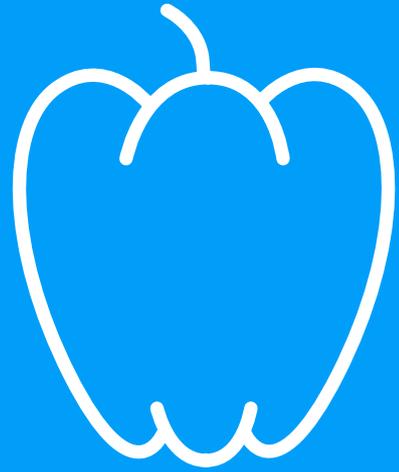
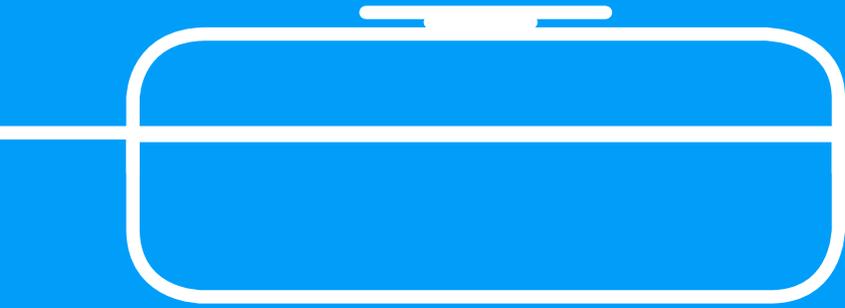
## Süßes

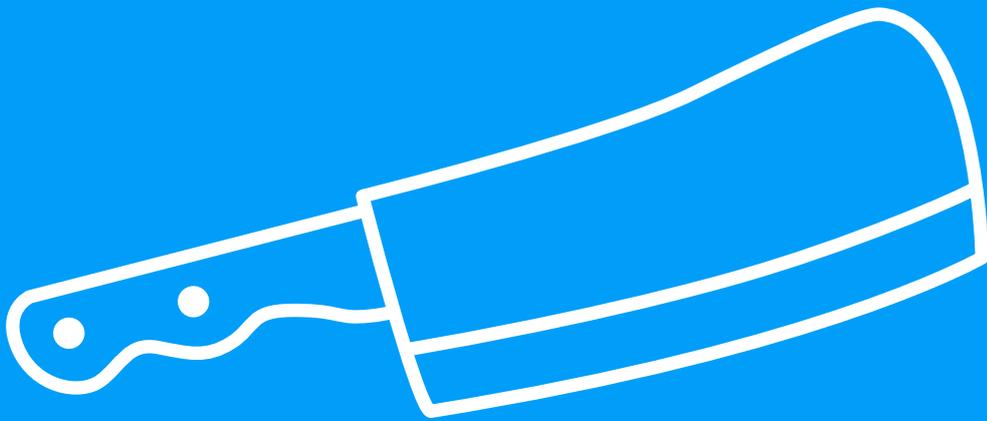
Best Riegel in the World	50
--------------------------	----

Fitness-Kuchen	52
----------------	----

Buttermilch-Suppe	54
-------------------	----

Waffeln	56
---------	----



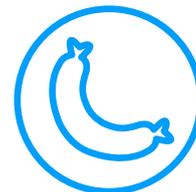


# Hauptgerichte





Durch Fleisch und Quark ist reichlich Eiweiß enthalten – sogar leicht über dem durchschnittlichen Tagesbedarf.



# Roastbeef mit Kräuterquark für Grill oder Backofen

Von Andreas, Sicherheit/Dienstleistungen

1,2 kg Roastbeef  
Olivenöl  
2 Zweige Rosmarin  
Thymian  
1 Knolle Knoblauch  
1 kg Quark (kein Magerquark)  
Milch  
Kräuter (Petersilie, Schnittlauch,  
Dill)  
1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
Fleischthermometer

## Zubereitung

Rosmarin, Thymian und Knoblauch grob hacken, mit dem Öl mischen. Das Roastbeef am Stück in eine Schüssel legen und mit dem Rosmarin, Thymian, Knoblauch einmassieren und im Kühlschrank 3 Stunden kaltstellen.

Das Roastbeef 1 Stunde vor dem Garvorgang aus dem Kühlschrank nehmen, die Kräuter von dem Fleisch streichen und aufbewahren. Das Fleisch abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 60 Minuten liegen lassen.

## Garen

Backofen auf 150°C Umluft vorheizen, eine große Pfanne (Grillpfanne) erhitzen (die Pfanne muss richtig heiß sein) und das Fleisch ohne zusätzliches Öl kurz scharf anbraten. Dann das Fleisch mit den Kräutern aus der Schüssel bei 120°C im Backofen garen. Das Fleischthermometer an der dicksten Stelle einstecken und bis zum gewünschten Punkt fertig garen. Dauer: ca. 1,5 Stunden.

## Der Quark

In der Zwischenzeit den Quark in einer Schüssel mit Milch aufschlagen, grobgehackte Petersilie, Schnittlauch und Dill sowie den Rest Knoblauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Zitrone abrunden.

## Anrichten

Den Quark auf einem großen Teller portionieren. Das Roastbeef am Stück auf ein Küchenbrett legen und am Tisch mit einem scharfen Messer Scheibchen für Scheibchen abschneiden.

Dazu Pellmänner oder Roggenbrot und ein leckeres Bier...



Kräuter sind das i-Tüpfelchen bei jedem Gericht. Sie verzaubern mit einem leichten Aroma oder geben dem Ganzen erst den richtigen Kick. Und so ganz nebenbei verbessern sie das Wohlbefinden.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion) ohne Beilagen und Getränke ;-)

Eiweiß	87,5 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	0,0 g
Kilokalorien	745

# Amerikanisches Hähnchen

Von Tim, Personal und Soziales

600 g Hähnchenkeule/-brust  
1 Tüte Zwiebelsuppe („fix für...“)  
½ Glas Aprikosenkonfitüre  
200 g Schmand  
200 ml Wasser

## Zubereitung

Zutaten vermischen und in einer Auflaufform auf das Hähnchen geben. 1 Stunde im Backofen bei 50° C marinieren. Danach für 1 Stunde bei 170° C garen und anschließend bei 50° C für 1 Stunde ruhen lassen.



Das Hähnchen wurde ohne Haut verarbeitet. Schmand (Schmant) ist, durch die Zugabe von Milchsäurebakterien, eigentlich nur sauer gewordene Sahne. Saure Sahne hat ca. 10% Fett, Schmand hingegen ca. 20%. Je fetter das Produkt, desto geringer ist die Gefahr, dass es beim Erhitzen ausflockt. Wer Kalorien sparen möchte, könnte mit einem Teil saurer Sahne arbeiten und diese dann erst nach dem Backvorgang untermischen.

## Inhaltsstoffe

für das gesamte Gericht

Eiweiß	153,2 g
Fett	89 g
Kohlenhydrate	128 g
Ballaststoffe	7,3 g
Kilokalorien	1948



Kann man  
dem Mann  
seine  
Currywurst  
nehmen?





# Currywurst mit selbstgemachter Currysoße

Von Jürgen, Warmbandbearbeitung WSA Beeckerwerth

1 Knoblauchzehe  
1 Glas Orangensaft  
2-3 EL Tomatenmark  
1 TL Paprikapulver  
(Schärfe selbst bestimmen)  
2-3 TL Currypulver  
1 TL Gemüsebrühepulver  
Salz und Pfeffer  
4-6 Grillwürstchen  
1 EL Olivenöl

## Zubereitung

Grillwürstchen grillen oder in der Pfanne braten.  
Olivenöl in einem kleinen Topf leicht erhitzen, den Knoblauch kleingeschnitten zugeben. Nur kurz anbraten und das Tomatenmark, Curry und Paprikapulver zugeben und mitdünsten.  
Ebenfalls kurz andünsten und mit Orangensaft ablöschen.  
Gemüsebrühepulver zugeben, salzen und pfeffern.  
Je nach Geschmack noch ein wenig Currypulver einrühren.  
Ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme einköcheln lassen.

Fertig. Es dauert ungefähr 20 Minuten, und man(n) kann essen.

Beilagen: Reis, Pommes aus dem Backofen oder Baguette und einen leckeren Salat mit Essig und Öl.



Eine Bratwurst ist keine Möhre!  
Dennoch ist eine selbstgemachte Currysoße leckerer und gesünder als eine gekaufte aus der Plastikpackung. Bei diesem Rezept gilt: Ab und an darf man sich die Lieblingswurst gönnen, aber dazu wäre Sportmachen eine gute Kombination!

## Übersicht Inhaltsstoffe

(pro Portion) ohne Beilagen

Eiweiß	23,9 g
Fett	43 g
Kohlenhydrate	6 g
Ballaststoffe	0,5 g
Kilokalorien	499





# Bunter Zwiebeltopf

Von Kerstin, Einkauf Rohstoffe/Energie und Materialwirtschaft

500 g Zwiebeln  
500 g Tomaten  
je 200 g rote, gelbe und  
grüne Paprikaschoten  
2 EL Butterschmalz  
40 g Reis  
250 ml Gemüsebrühe  
100 g Corned Beef  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver (edelsüß)  
½ Bund Petersilie

## Zubereitung

Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Tomaten einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, häuten und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten abbrausen, halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln in Butterschmalz 5 Minuten anbraten. Reis zugeben, kurz andünsten. Tomaten und Paprika zufügen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Corned Beef in Würfel schneiden und zu dem Zwiebeltopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Zum Anrichten über den Zwiebeltopf streuen.

Arbeitszeit: ca. 25 Minuten, Garen: ca. 20 Minuten



Dieses Rezept ist ein warmes Gericht, das sowohl mittags als auch abends gegessen werden kann. Es enthält sehr viel Gemüse und wenig Fleisch. Wer auf die Kohlenhydrate (Reis) achten möchte, der liegt mit diesem Rezeptvorschlag genau richtig. Das Schmalz kann durch kalorienärmere Fette ersetzt werden. Der Gesamtenergiegehalt ist sehr gering. Super!

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	21,9 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	31 g
Ballaststoffe	7,3 g
Kilokalorien	361





# Werner-Nudeln

Von Hansjörg, Rohstahl Schrott- und Schlackenwirtschaft

1 Dose Corned Beef (340 g)  
400 g Fleischwurst (Lyoner)  
400 g Spiralnudeln  
1 Zwiebel  
Paprikapulver (edelsüß)  
2 – 3 EL Ketchup  
Butterschmalz

Wenn meine Schwester samstags arbeiten musste, kochte mein Schwager Werner für uns ein Nudelgericht, das wir bis heute immer wieder gerne zubereiten.

## Zubereitung

Nudeln in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Geschälte Zwiebel fein hacken und im zerlassenen Butterschmalz in einer Pfanne andünsten. Die in Würfel geschnittene Fleischwurst mit anbraten und zuletzt das grob zerkleinerte Corned Beef unterrühren. Nach Geschmack mit Paprika würzen, Ketchup und etwas Wasser zugeben, so dass eine nicht zu trockene Soße entsteht. Die Nudeln zufügen und gut unterrühren. Dazu einen grünen Salat reichen. Übriggebliebene Werner-Nudeln schmecken in der Pfanne aufgewärmt am nächsten Tag fast noch besser.



Corned Beef zu verwenden ist eine gute Idee. Es hat lediglich 140 kcal und 6 g Fett pro 100 Gramm. Wer Kalorien sparen möchte, der sollte deshalb den Fleischanteil des Corned Beef erhöhen und durch den Teiganteil und die Lyonerwurst ersetzen.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion für 4 Personen gerechnet)

Eiweiß	43 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	77 g
Ballaststoffe	0,2 g
Kilokalorien	799





# Tomatensuppe mit Fleischklößchen

Von Marc, Produktion Beeckerwerth

## für die Fleischklößchen:

150 g Rinderhackfleisch

25 g Magerquark

10 g Zwiebel

½ Ei

Salz und Pfeffer

Oregano

## für die Tomatensuppe:

500 ml Wasser

50 g Zwiebeln

1 EL Öl

500 g Tomaten

3 EL Tomatenmark

Salz und Pfeffer

Gemüsebrühepulver

frische Petersilie

Wasser für die Tomaten

### Vorbereitung:

Zwiebeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Tomaten schälen: Die Tomatenschale an der Oberseite der Tomate einritzen und den Stielansatz herausschneiden. Die Tomaten in das kochende Wasser geben. Sobald sich die Schale löst, Tomaten herausnehmen, abschälen und in Würfel schneiden.

Die Petersilie waschen und fein hacken.

### Zubereitung:

Wasser mit Brühepulver aufkochen.

Für den Hackfleischteig alle Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander verkneten. Aus dem Teig kleine Klößchen formen. Die Klößchen in die kochende Brühe geben und gar ziehen lassen (Brühe darf nicht mehr kochen).

Wenn die Klößchen gar sind, aus der Brühe herausnehmen.

Brühe nicht wegschütten.

Öl erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Die Tomatenwürfel zu den Zwiebeln geben und das Tomatenmark hinzufügen. Anschließend mit der Klößchenbrühe auffüllen und mit aufkochen lassen.

Mit dem Passierstab die Suppe pürieren.

Suppe abschmecken.

Die gegarten Klößchen in die Suppe legen und mit Petersilie garnieren.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß 7,1 g

Fett 6 g

Kohlenhydrate 3 g

Ballaststoffe 1,4 g

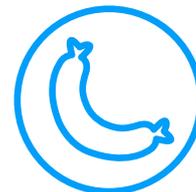
Kilokalorien 101



Dies ist ein sehr kalorienarmes Rezept und kann als Vorspeise oder als warmer Abendsnack gereicht werden. In den Tomaten befindet sich der Pflanzenstoff Lykopen. Dieser Stoff kann das Risiko einer späteren Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung (speziell Lungen-, Magen-, Dickdarm- und Brustkrebs) vermindern. Positive Wirkungen (Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen) konnten aber nur mit lykopenhaltigen Tomatenprodukten erzielt werden, nicht jedoch mit Nahrungsergänzungsmitteln aus dem Drogeriemarkt oder der Apotheke.



Wer Lust auf ein energiereduzierteres Rezept hat, der könnte den Ölanteil um ein Drittel und auch den Nudelanteil zu Gunsten des Gemüseanteils (z.B. Lauch, Zuckererbsen) senken. Ein Esslöffel Öl hat um die 90 kcal. 100 g trockene Nudeln weisen um die 350 kcal auf.



# Chinesische gebratene Nudeln

Von Michael, Team Weiterverarbeitung/ Qualitätssicherung/  
Walzen und Veredeln Dortmund / Finnentrop/ Siegerland Color

500 g Nudeln (vorzugsweise Spaghetti oder Spaghettini)  
250 g Hähnchenbrust-Filet  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2-3 Möhren  
1 Glas Bambussprossen  
50 g Mungobohnenkeimlinge (am besten frisch)  
3 EL Erdnussöl  
3 EL Sesamöl  
einige EL Sonnenblumen- oder Rapsöl  
einige EL dunkle Sojasoße  
Salz und Pfeffer

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	7,1 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	3 g
Ballaststoffe	1,4 g
Kilokalorien	101

### Vorbereitung:

Hähnchenbrust in sehr dünne Scheiben schneiden und mit 3 EL Sojasoße marinieren. Nudeln wie gewohnt mit etwas Salz kochen. Anschließend gut mit kaltem Wasser abspülen, damit die Nudeln nicht zusammen kleben. Frühlingszwiebeln waschen. Aus dem grünen Teil ca. 3-4 mm breite Ringe schneiden. Den weißen Teil schräg in 2 mm breite Scheiben schneiden. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen.

### Zubereitung:

Das Erdnussöl in eine beschichtete Pfanne oder Wok geben und sehr stark erhitzen. Das marinierte Hähnchenfleisch in das heiße Öl geben (Vorsicht! Spritzgefahr!) und in der Pfanne umher wirbeln, d.h. immer in Bewegung halten. Nach etwa 1 Minute Wirbeln ist das Fleisch gar, glänzt aber noch etwas. Das Hühnchen aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann auf Seite stellen.

Etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl in die Pfanne geben und ebenfalls stark erhitzen. Möhrenstifte in das Öl geben, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln und die Bambussprossen dazu und alles zusammen in der Pfanne wirbeln.

Nach kurzer Zeit das Gemüse an den Pfannenrand schieben und die Nudeln in die Mitte geben. Die Nudeln in der Pfanne verteilen und etwas anbraten lassen (ggf. noch etwas Sonnenblumen- oder Rapsöl hinzugeben). Mit zwei Kochlöffeln oder Pfannenwendern die Nudeln „in Bewegung“ halten. Nach kurzer Zeit das Gemüse vom Pfannenrand unter die Nudeln ziehen. Mungobohnenkeimlinge hinzufügen. Einen guten Schuss Sojasoße dazugeben, so dass die Nudeln eine angenehm bräunliche Farbe erhalten. Nun die Soße gut in den Nudeln verteilen. Das Hähnchenfleisch und 3 EL Sesamöl zum Abschluss über Fleisch und Nudeln geben und noch einmal gut durchrühren.

Auf die verteilten Portionen einige der grünen Frühlingszwiebelringe verteilen. Wer es gerne schärfer möchte, kann Sambal Oelek oder Ähnliches verwenden.

Für die Vorbereitung werden ca. 30 Minuten (inklusive Kochen der Nudeln) benötigt. Die Zubereitung braucht etwa 10 – 15 Minuten.



  
Super: Dieses Rezept erfüllt viele Tipps für eine ausgewogene Ernährung: Es wird pro Person wenig Fleisch und viel Gemüse verarbeitet. Frische Kräuter werten das Gericht gesundheitlich und geschmacklich auf. Nudelmenge reduzieren und Gemüseanteil erhöhen für eine gesunde, kalorienarme Ernährung.





# Asiatischer Nudelsalat

Von Jörg, Kaltbandwerk 1/Team Service-Erhaltung

800 g Hähnchenbrustfilet  
2 große rote Paprika  
1 Paket frische Zuckerschoten  
1 Paket frische Sojasprossen  
3 große Möhren  
1 große Zwiebel  
2-3 Chilischoten  
2 Bunde Lauchzwiebeln  
frischen Koriander nach  
Geschmack  
1 kg Nudeln  
(Bandnudeln oder Penne)  
ca. 400 ml Sweet-Chicken-  
Chili-Soße  
4-5 TL Sesampaste  
100 ml Kokosmilch  
Sojasoße, Fischsoße,  
rote Currypaste, Curry,  
Paprika, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Hähnchenbrustfilet und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, mit 2 TL roter Currypaste, etwas Öl, 2 EL Fischsoße, 1 TL Curry, 1 TL Paprika, Pfeffer und Salz anbraten. Mit 3-4 EL Sojasoße ablöschen. Paprika, Möhren und Zuckerschoten in feine Streifen (ca. 5 cm) schneiden, Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Im Wok oder großer Pfanne mit etwas Öl anschmoren, mit Curry, Paprika, Pfeffer, Salz und Sojasoße würzen. Als letztes die Sojasprossen und Kokosmilch hinzugeben und alles zusammen noch ein bisschen durchgaren lassen.

Nudeln kochen.

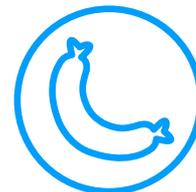
Nudeln, Gemüse und Hähnchen in eine große Schüssel geben und mit Sweet-Chicken-Chili-Soße, Sesampaste und fein gehacktem Koriander vermengen.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion) ohne Beilagen

Eiweiß	38 g
Fett	13 g
Kohlenhydrate	83 g
Ballaststoffe	4,9 g
Kilokalorien	627





# Hähnchengeschnetzeltes – schnell, lecker und gesund

Von Lutz-Holger, Werkfeuerwehr

400 g Hähnchengeschnetzeltes

1 EL Knoblauchöl

1 EL Chili Öl

2 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Pizzatomenstücke klein

1 Glas Puszta Salat klein

1 Glas Karottensalat klein

1 Glas Selleriesalat klein

1 Gemüsebouillon

## Zubereitung

Öle in einem Topf erhitzen, Geschnetzeltes hinzufügen, braun anbraten und das Tomatenmark mit andünsten. Flüssigkeiten von Puszta, Karotten und Selleriesalat abschütten. Die Salate und die Pizzatomenstücke zum gebratenen Fleisch dazu geben. Alles aufkochen lassen und dann auf kleiner Flamme für ca. 30 Minuten weiter köcheln.

Zum Schluss die Gemüsebouillon unterrühren und warten, bis sie sich aufgelöst hat.

Kochzeit insgesamt: ca. 1 Stunde.



Durch die Salatkonserven nicht so vitamin- und mineralstoffreich wie ein frisch zubereiteter Salat. Aber: das Gericht ist sehr kalorienarm und besticht durch seine einfache Zubereitung.

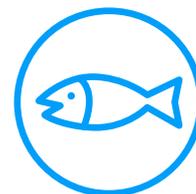
## Inhaltsstoffe

(pro Portion bei 4 Personen)

Eiweiß	26,4 g
Fett	8 g
Kohlenhydrate	29 g
Ballaststoffe	0,2 g
Kilokalorien	311



Lachs ist zwar ein recht fettreicher Fisch, liefert aber eine große Menge an lebensnotwendigen ungesättigten Fettsäuren. Das gleiche gilt für die Walnüsse. Es wird sogar empfohlen, einmal pro Woche fettreichen Fisch (Hering, Lachs, Makrele) zu verzehren.



# Lachs mit Kräuter-Walnuss-Parmesan-Kruste

Von Christian, Technology und Innovation

600 g Lachs, mit Haut  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Biozitrone  
3-4 Salbeiblätter  
50 g Walnüsse  
50 g Parmesan,  
frisch gerieben  
2 EL Butter  
200 g Joghurt  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer

## Zubereitung

Den Lachs abspülen und trocken tupfen. Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einer feinen Reibe abraspeln. Petersilie und Salbei waschen, trocken schütteln und zusammen mit dem Knoblauch und den Walnüssen hacken.

Zitronenschale, Knoblauch, Kräuter, Nüsse, Parmesan, Meersalz, Pfeffer mit 1 EL weicher Butter gut vermischen.

Backofen auf Umluft 180 °C vorheizen.

Den Lachs mit der Hautseite in eine ofenfeste Form legen.

Die Kräuter-Nuss-Mischung schön gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und mit den Händen leicht andrücken.

Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen und zum Lachs servieren.

Dazu passen Drillinge oder ein frisches Baguette.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion) ohne Beilagen

Eiweiß	37,6g
Fett	32g
Kohlenhydrate	3g
Ballaststoffe	0,6g
Kilokalorien	452

# Apfel-Fenchel-Tarte Tatin

Von Sascha, Information Technology Management

- 2 Fenchelknollen
- 1 säuerlicher Apfel
- 1 EL Margarine
- 2 Zweige Thymian, gezupft
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 2-4 Scheiben Blätterteig (je nach Größe)

## Inhaltsstoffe

pro gesamtes Rezept  
und 4 Scheiben Blätterteig à 80 g

Eiweiß	22,2 g
Fett	97 g
Kohlenhydrate	191 g
Ballaststoffe	9,0 g
Kilokalorien	1742

## Zubereitung

Fenchel putzen und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen und in Scheiben schneiden. Margarine in einer Pfanne zerlassen, Fenchel, Äpfel und Thymian hineingeben, salzen und mit dem Zucker leicht karamellisieren. Blätterteig ausrollen und etwas größer als der Pfannendurchmesser zurechtschneiden. Äpfel und Fenchel gleichmäßig auf dem Pfannenboden verteilen und mit dem Teig komplett abdecken. Die Ränder mit den Fingerspitzen schön andrücken. Die Pfanne in den Backofen stellen und bei 200°C ca. 15 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen und auf einen großen Teller stürzen.

(Rezept aus dem Kochbuch „Vegan genial – aufregend anders kochen“ von Josita Hartanto)

Prima geeignet für einen vegetarischen oder gar veganen Tag. Fenchel kann beruhigend auf den gesamten Verdauungsbereich wirken.









# Steak-Beilage

Von Silvia, Arbeitssicherheit

1 Bund Möhren  
für die Marinade:  
2 EL Sojasoße  
1 EL Öl  
1 EL Soja-Öl  
Pfeffer  
Salz  
Zwiebelpulver  
Knoblauch nach Geschmack  
(3-4 Zehen)  
ca. 1 EL Balsamico-Creme

## Vorbereitung:

1 Bund Möhren schälen und bissfest garen.  
Die abgekochten Möhren am besten über  
Nacht in die Marinade legen, danach die  
einzelnen Möhren grillen, bis sie Farbe  
annehmen.  
Anschließend wieder in die Marinade legen.

## Inhaltsstoffe

(pro gesamtes Gericht)

Eiweiß	4,71 g
Fett	27,93 g
Kohlenhydrate	27,59 g
Ballaststoffe	7,65 g
Kilokalorien	399



# Vegetarische Kartoffeltaler

Von Boris, Logistik

600 g Kartoffeln  
100 g Mandeln gehackt  
100 g Haferflocken  
2 Zucchini (300 g - 500 g)  
(alternativ Gemüse der Saison  
wie Karotten, Spinat usw.)  
1 Bund Petersilie  
2 TL Currypulver  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
Nach Geschmack bis  
zu 1 EL Senf

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, kochen, stampfen und etwas abkühlen lassen.  
Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.  
Zucchini grob reiben, Petersilie hacken.  
Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.  
Aus der Masse ca. 1-1,5 cm dicke Taler formen und in einer Pfanne mit Ghee (geklärte Butter) oder Öl anbraten.  
Fertig.

Zubereitungsdauer: 40 Minuten



Ghee ist eine besondere Form von Butterschmalz und daher hoch erhitzenbar. Der Butter wird das Wasser, der Milchzucker und das Eiweiß größtenteils entzogen, so dass Butterschmalz länger haltbar und auch höher erhitzenbar ist.

Rapsöl hat den Vorteil, dass es viele ungesättigte Fettsäuren, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mitbringt, die unser Körper nicht selbst produzieren kann und die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken können.

## Inhaltsstoffe

pro Portion, inkl. Bratöl

Eiweiß	13,4 g
Fett	36 g
Kohlenhydrate	42 g
Ballaststoffe	3,5 g
Kilokalorien	554



# Tofuspieße auf Kräuter-Couscous

Von Ralf, Rohstahl Oxygenstahlwerk 1

2 El Olivenöl  
70 ml süße ChilisaUCE  
2-3 Knoblauchzehen  
1 TL frischer Ingwer, gerieben  
200 g Tofu, fest, geräuchert  
150 g Champignons  
je 1 rote/gelbe Paprikaschote  
2 Zucchini  
500 g Couscous  
500 ml Gemüsebrühe  
30 g Butter  
40 g frische, gehackte Kräuter

## Zubereitung

Knoblauchzehen schälen und zerdrücken; mit dem Olivenöl, der ChilisaUCE und dem Ingwer verrühren, und den Grill auf höchster Stufe vorheizen. Tofu in Würfel schneiden, Champignons putzen und halbieren; Paprika putzen, halbieren, entkernen; die Scheidewände entfernen und in Würfel schneiden. Die Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Tofu und Gemüse abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit dem Dressing bestreichen. 10 Minuten lang grillen; dabei immer wieder wenden und bestreichen. Couscous in eine Schüssel geben, mit kochender Brühe übergießen und 3 Minuten stehen lassen. Butter und Kräuter zugeben und die Körner mit einer Gabel auflockern. Die Spieße dazugeben und mit dem restlichen Dressing beträufeln.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	23,9 g
Fett	20 g
Kohlenhydrate	104 g
Ballaststoffe	11,2 g
Kilokalorien	713



Die Holzspieße können Sie vor dem Grillen 40 Minuten wässern, damit sie nicht brennen. Ein sehr gemüsereiches, fettarmes und vegetarisches Grillgericht! Es enthält fast kein Cholesterin und ist gut geeignet um einen sehr fleischreichen Tag auszugleichen. Couscous wird aus befeuchtetem und zu Kügelchen zerriebenen Grieß aus Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt. Wie Tofu entsteht, können Sie im folgenden Rezept nachlesen.









# Überbackener Tofu mit Paprika und Tomaten

Von Ralf, Rohstahl Oxygenstahlwerk 1

500 g grüne Paprikaschoten  
250 g vollreife Tomaten  
500 g Tofu  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige frischer Thymian  
Salz  
250 g Sahne  
100 g frischgeriebener  
mittelalter Gouda  
Muskat, frisch gerieben  
Cayennepfeffer  
2 EL Butter

## Zubereitung

Den Backofen auf 250°C vorheizen. Die Paprikaschoten auf den Rost legen, in den Backofen (Mitte) schieben und etwa 15 Minuten backen, bis die Haut Blasen wirft. Dann den Backofen auf 200°C schalten. Die Schoten herausnehmen, in ein feuchtes Küchentuch wickeln und 10 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen die Tomaten häuten und in Scheiben schneiden; die Stielansätze dabei entfernen. Den abgetropften Tofu in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Thymian waschen, trockentupfen und die Blättchen abzupfen. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Schoten vierteln und von den Rippen und den Kernen befreien. Die Schoten, die Tomaten und den Tofu schuppenförmig in eine ofenfeste Form schichten, salzen und mit dem Knoblauch und dem Thymian bestreuen.

Die Sahne mit dem Käse mischen, mit Muskat und Cayennepfeffer würzen und darüber gießen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Den Tofu auf dem Rost im heißen Backofen (Mitte) etwa 30 Minuten überbacken, bis er gebräunt ist.



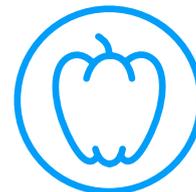
Tofu wird aus eingeweichten Sojabohnen hergestellt. Diese werden mit Wasser zu einem feinen Püree zermahlen. Dieses Püree wird anschließend filtriert. Die so entstandene Sojamilch wird mit Gerinnungsmitteln zum Stocken gebracht, wodurch sich das Sojaweiß abtrennt. Es wird dann zu Blöcken gepresst.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion) ohne Beilagen

Eiweiß	29,4 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe	4,9 g
Kilokalorien	514





# Möhrenpfanne

Von Markus, Möllervorbereitung

300 g Hühnerbrustfilet  
4 Möhren  
3 EL fettarmer Joghurt  
Zucker oder etwas Süßstoff  
1 EL gehackte Petersilie  
200 g Nudeln  
1 EL Öl  
50 ml Orangen oder Apfelsaft  
Salz und Pfeffer  
Koriander, Curry

## Zubereitung

Nudeln kochen. Möhren putzen und raspeln. Filet kleinschneiden und in Öl anbraten; mit Salz, Pfeffer, Koriander und Curry würzen. Das Fleisch mit Saft ablöschen; die Möhren zufügen und unter Rühren einige Minuten kochen lassen. Joghurt und Petersilie mischen und ein wenig süßen. Nudeln zum Fleisch geben und den Joghurt danach unterheben.

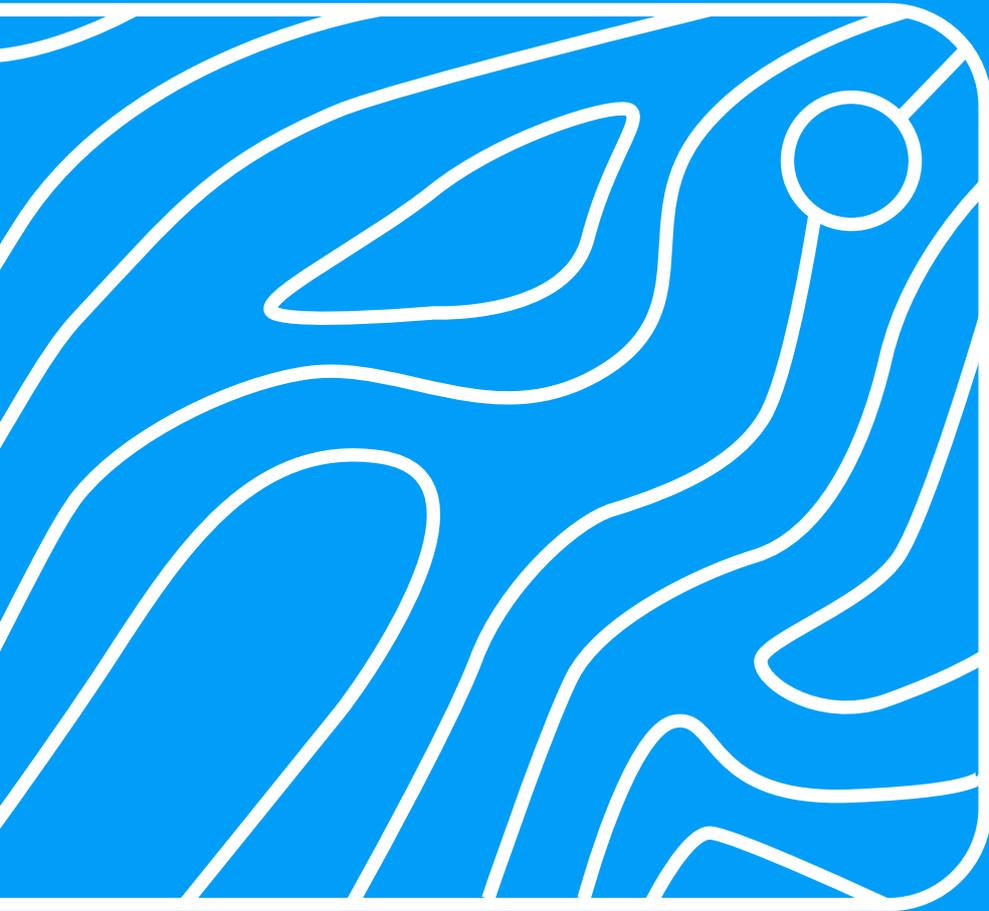
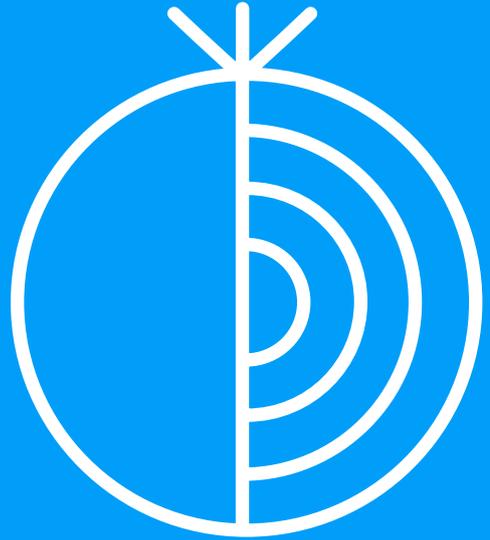
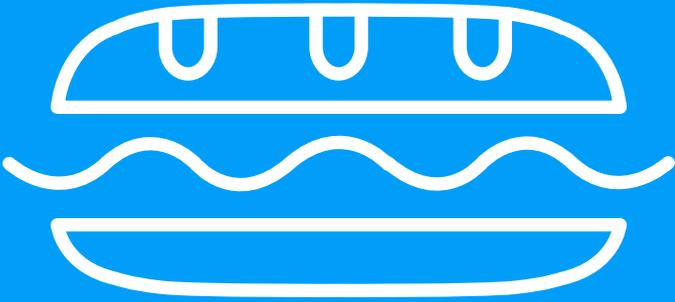


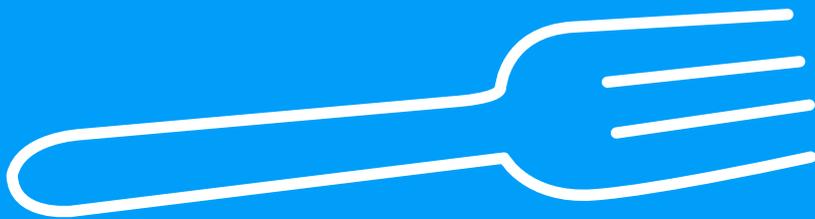
Geflügelfleisch ist fettarm und liefert hier einen Großteil des Tagesbedarfs an Eiweiß. Wer kann, sollte den Nudelanteil gering halten um Kalorien zu sparen.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	87,5 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	0,0 g
Kilokalorien	745





# Snacks & Beilagen





# Salami-Baguette mit mariniertem Fenchel

Von Solveig, Logistik

650 g Fenchelknolle  
1 große rote Zwiebel (ca. 80 g)  
200 g Möhren  
1 Bio-Zitrone  
Salz und Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
200 g Frischkäse Natur  
3 EL Schnittlauchröllchen  
2 Baguette-Stangen (à 250 g)  
150 g Fenchel-Salami  
(in dünnen Scheiben)  
50 g italienischer Hartkäse  
(z. B. Parmesan)

## Zubereitung

Baguette-Stangen knusprig aufbacken und anschließend quer und längs halbieren. Fenchel quer ohne den Strunk in dünne Scheiben hobeln; rote Zwiebel ebenfalls in feine Ringe hobeln und mit dem Fenchel zusammen mit etwas Salz in einer Schüssel mischen und mit den Händen kurz kräftig durchkneten.

200 g Möhren schälen, grob raspeln und unter den Fenchel mischen. 1 Bio-Zitrone heiß waschen und abtrocknen. 2 TL Schale fein abreiben und 2 EL Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Fenchel mischen. Fenchel leicht mit Pfeffer würzen und 3 EL Olivenöl untermischen.

Baguettes mit dem Frischkäse bestreichen und mit der Fenchel-Salami belegen. Fenchel darauf verteilen. Mit den Schnittlauchröllchen und dem italienischen Hartkäse (in dünne Scheiben gehobelt) bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

## Inhaltsstoffe<sup>1</sup>

(pro Portion) ohne Beilagen

Eiweiß	16,2 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	41 g
Ballaststoffe	4,9 g
Kilokalorien	380

<sup>1</sup> Die Berechnung wurde mit Frischkäse, 17% absolut, durchgeführt.

# Tomatensalat mit Himbeeressig

Von Andreas, Logistik

6 schöne feste Roma Tomaten  
2 mittelgroße weiße Zwiebeln  
2 Bund Basilikum  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
250 ml süße Sahne  
50 ml Himbeeressig  
1 – 2 Knoblauchzehen  
1 EL bestes Olivenöl oder Leinöl



Ein gesundes, gemüsereiches Rezept mit wenigen Kalorien. Tomaten enthalten den roten Farbstoff Lycopin, das antioxidativ wirkt und die Immunabwehr stärkt.

## Inhaltsstoffe

pro Portion

Eiweiß	4 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	11 g
Ballaststoffe	2,2 g
Kilokalorien	273



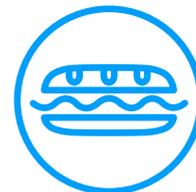
#### **Zubereitung**

Tomaten mit einem scharfen Messer quer in feine Scheiben schneiden. Strunk weglassen und in eine Schüssel schichten. Zwischendurch gerne schon salzen und pfeffern; dann braucht man(n) später das Dressing nicht würzen. Die ganzen geschälten Zwiebeln mit einem Küchenhobel in ganz hauchdünne Scheiben hobeln. Komplette auf die Tomaten schichten. Reichlich Basilikum abzupfen und nicht zu fein hacken. Locker auf die Zwiebeln schichten.

#### **Dressing:**

Süße Sahne in ein hohes Gefäß schütten. 1 EL bestes Olivenöl oder Leinöl dazu geben. 1-2 Knoblauchzehen pressen und zu der Sahne geben. Den Himbeeressig mit einem Schneebesen kräftig in der Sahne schlagen oder kräftig schütteln. Mit dem Essig entsteht ein cremiges Dressing. Zum Schluss das Dressing über den geschichteten Salat gießen (nicht vermengen!), etwas ziehen lassen und zum Grillfleisch genießen.





# Muskelpudding für echte Kerle I

Von Oliver, Technische Dienstleistungen und Energie – Gerüstbau

250 g Bio-Quark  
etwas Mineralwasser  
jeweils 1 EL von folgenden  
Naturdopingmitteln:  
Chiasamen  
Buchweizenflocken  
Leinsamen geschrotet  
grobe Dinkelflocken  
grobe Haferflocken  
Amaranthflocken

## Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben und die Masse mit etwas Mineralwasser schön cremig rühren.  
Die restlichen Zutaten untermischen und gut verrühren.  
Zusätzlich gebe ich meist 2-3 EL Früchte vom Granatapfel dazu; im Sommer so viele Erdbeeren wie möglich.  
Ich empfehle dieses Essen vor dem Training oder nach dem Training oder als Kick-Starter nach dem Aufstehen.



Diese Quarkspeise deckt die Hälfte des Eiweißbedarfs eines Erwachsenen von ca. 80 kg Körpergewicht. Dies gilt auch für aktive Freizeitsportler. Für diejenigen, die auf einfache Kohlenhydrate (Weißbrot, Brötchen u.ä.) weitestgehend verzichten möchten, ist dies ein hervorragendes Rezept.

## Inhaltsstoffe

ohne Obst

Eiweiß	32 g
Fett	15 g
Kohlenhydrate	24 g
Ballaststoffe	4,5 g
Kilokalorien	373





# Muskelpudding für echte Kerle II

Von Oliver, Technische Dienstleistungen und Energie – Gerüstbau

500 g Magerquark  
Leinöl oder Kürbiskernöl  
2 Dosen Thunfisch  
im eigenen Saft  
Salz und Pfeffer, Chiligewürz

## Zubereitung

Quark in eine Schüssel geben und mit 3 EL Leinöl die Masse schön cremig rühren.

Dann etwas Salz zugeben, viel Pfeffer (je nachdem wie scharf man es mag) und ebenfalls Chiligewürz. Schärfe regt den Stoffwechsel an. ;-)

Die Thunfischdosen öffnen und mit dem Deckel den Saft soweit möglich rauspressen.

Den Thunfisch mit untermischen, etwas ziehen lassen: fertig!

Entweder Daumendick auf 'ner Scheibe Vollkornbrot oder als cooler Dip mit zwei geschnittenen Paprikaschoten beim nächsten Länderspiel.

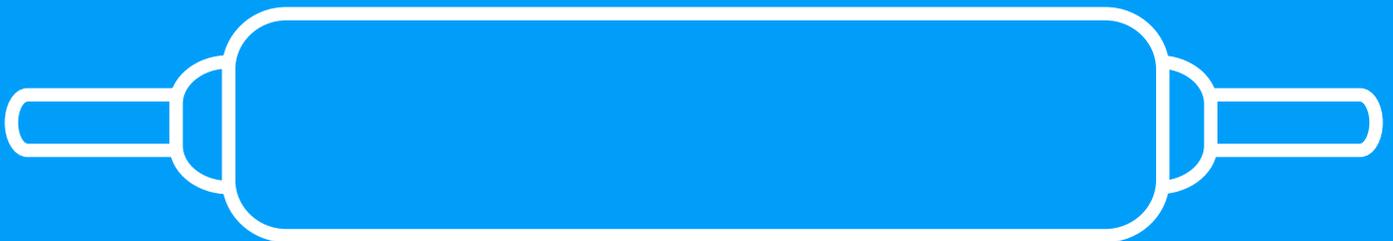
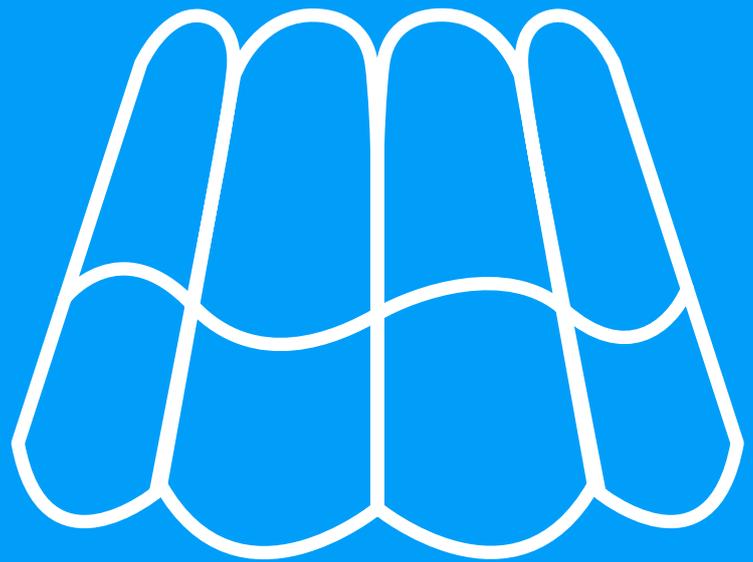
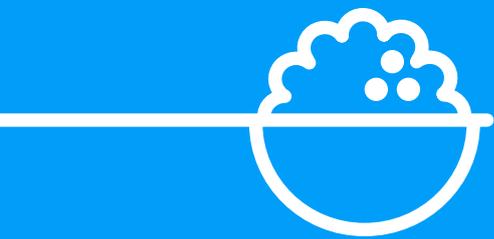
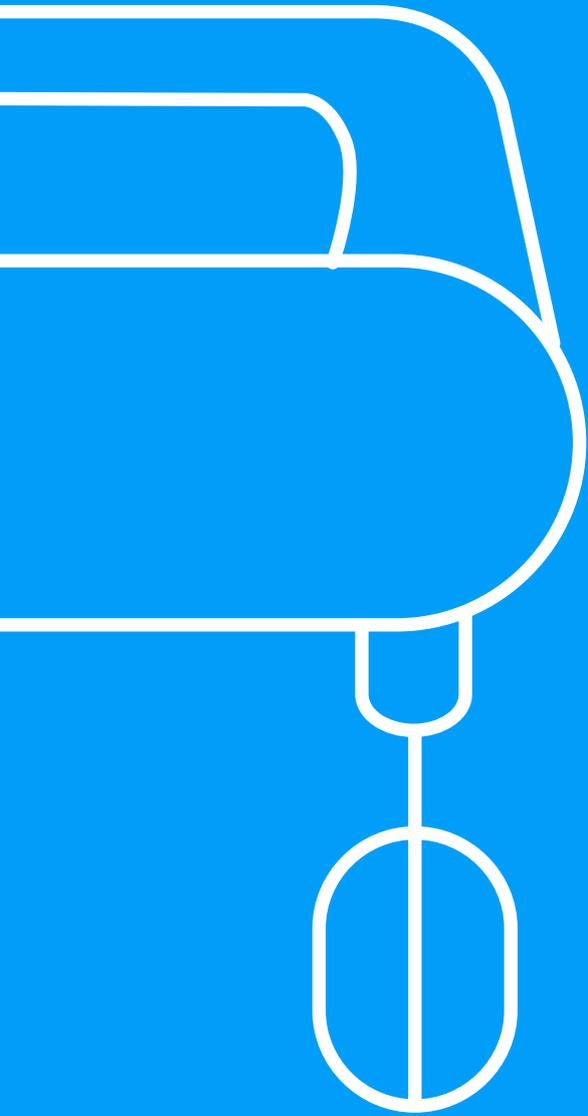


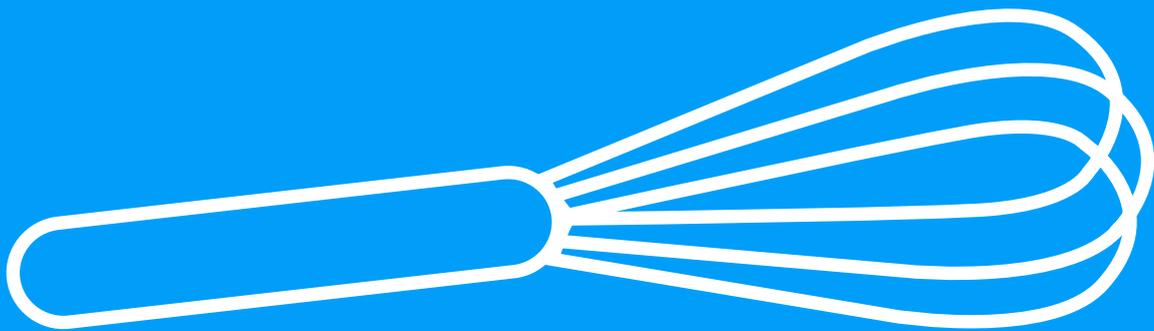
Leinöl und Thunfisch liefern eine Menge an ungesättigten, lebensnotwendigen Fettsäuren. Durch den Magerquark ist der Dip/Aufstrich eine tolle fettarme Variante zu fettreichen Snacks und Knabbereien.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	87,5 g
Fett	38 g
Kohlenhydrate	14 g
Ballaststoffe	0,0 g
Kilokalorien	745





Süßes

# Best Riegel in the World- Attila Hildmann VFFit

Von Sascha, Information Technology Management

320 g Kakaobutter  
240 g gepopptes Amaranth  
2 gestrichene TL gemahlene  
Vanille  
80 g gehackte und geröstete  
Mandeln  
160 g getrocknete Kirschen  
240 g Agavendicksaft  
200 g weißes Mandelmus  
40 g Kakao  
2 TL Zimt  
1 Prise Salz

## Zubereitung

Kakaobutter schmelzen lassen; Mandeln hacken und anrösten; die Kirschen ebenfalls hacken.

Alle Zutaten zur geschmolzenen Kakaobutter geben und mit einem Löffel gut verrühren.

Eine sehr große Schüssel verwenden, da die Masse wegen des Volumens des Amaranths sehr gross wird.

Abschließend die Masse in eine Form streichen, kalt stellen und wenn alles fest ist, vorsichtig in Riegel schneiden.



Bei der Wahl der getrockneten Kirschen kann man noch darauf achten, dass dem Produkt kein Zucker zugesetzt wurde.

## Inhaltsstoffe

pro gesamtes Rezept

Eiweiß	109,2 g
Fett	505 g
Kohlenhydrate	412 g
Ballaststoffe	10,5 g
Kilokalorien	6647



**Ein energiereicher  
Fitmacher für  
Zwischendurch.**

# Fitness-Kuchen

Von Oliver, Technische Dienstleistungen und Energie – Gerüstbau

1000 g Magerquark  
4-5 Eier  
200 g Hartweizengries  
Handvoll Rosinen und/oder  
eine Tüte gehobelte Mandel  
Optional ein Glas Kirschen  
(möglichst mit wenig Zucker)  
oder eine Dose Mandarinen  
(ebenfalls mit wenig Zucker)  
2 EL Honig  
1 -1,5 EL flüssiger Süßstoff  
Halbes Tütchen Backpulver  
1 Stück Butter zum Einfetten  
einer flachen Lasagnebackform.

## Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren.  
Wenn man möchte (und es etwas saftiger mag) die Früchte am besten zum Schluss unterheben; vorher gut abtropfen lassen.  
Die Backform einfetten und die Masse in die Backform geben.  
Backofen auf 200°C – and here we go – ab in die Röhre für ca. 25-30 Minuten.  
Eventuell mit einem Holzstäbchen reinstechen und prüfen, ob die Proteinbombe schon durch ist. Entweder abkühlen lassen oder gleich warm auf der Faust genießen.



Da der Kaloriengehalt recht hoch ist, liefert das Gericht auch viel Energie. Für Leistungssportler ist dieses Gericht wunderbar geeignet. Für wen Spazierengehen Sport bedeutet, der sollte dieses Gericht lieber in kleinen Portionen, zum Beispiel zum Kaffee genießen.

## Inhaltsstoffe

(pro Kuchen)

Eiweiß	176,7 g
Fett	41 g
Kohlenhydrate	279 g
Ballaststoffe	3,4 g
Kilokalorien	2189

Ein Drittel dieses Kuchens deckt tatsächlich den Tagesbedarf an Eiweiß eines ca. 80 kg wiegenden Mannes.





**Buttermilch  
enthält maximal  
ein Prozent Fett.**



# Buttermilchsuppe

Von Ewald, Oxygenstahlwerk II Team Mechanik, Energie und Logistik

½ Trinkglas Rosinen,  
aufgefüllt mit Apfelsaft  
1 l Buttermilch  
2 - 3 TL Anis  
1 TL Salz  
1 EL Zucker  
1 Pk. Puddingpulver  
(für 300 ml Milch)

## Zubereitung

Ein Trinkglas halb voll machen mit Rosinen, mit Apfelsaft auffüllen und über Nacht zum Quellen stehen lassen. Am nächsten Tag den Inhalt des Glases in einen größeren Topf kippen, zwei Messerspitzen Anis zugeben und kurz aufkochen. Einen Esslöffel Zucker und einen Teelöffel Salz zugeben. Einen Liter Buttermilch und ein Päckchen Vanillepudding zugeben. Das Ganze bei ständigem Umrühren stark erhitzen, aber nicht kochen. Von der Platte ziehen und gleichmäßig in Portionsgläser füllen. Kühl stellen.



Buttermilch liefert wertvolles Kalzium, welches zur Prävention der Osteoporose dient. Die Rosinen sind gute Ballaststofflieferanten, gleichzeitig haben sie aber auch recht viel Energie, da der Zuckergehalt durch das Trocknen konzentriert wird.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	8,2 g
Fett	1 g
Kohlenhydrate	25 g
Ballaststoffe	2,3 g
Kilokalorien	156





# Waffeln

Von Marc, Produktion Beeckerwerth

75 g Margarine  
3 Eier  
1 Prise Salz  
Saft von einer halben Zitrone  
75 g Zucker  
180 g Mehl  
1 TL Backpulver  
200 ml Buttermilch  
etwas Fett für das Waffeleisen

## Zubereitung

Das Waffeleisen vorheizen.  
Margarine schaumig rühren.  
Eier und Salz zugeben und weiter rühren.  
Zucker und Zitronensaft zugeben.  
Mehl mit Backpulver mischen, über die Fett-Ei-Masse sieben und unterrühren.  
Zum Schluss die Buttermilch dazu gießen und verrühren.  
Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.  
Das Waffeleisen mit wenig Margarine einfetten.  
Anschließend den Teig nach und nach in das vorgeheizte Waffeleisen geben und Waffeln abbacken.



Das Weizenmehl kann wunderbar mit Haferflocken, gemahlenden Mandeln oder Haselnüssen ersetzt werden.

## Inhaltsstoffe

(pro Portion)

Eiweiß	7,8 g
Fett	16 g
Kohlenhydrate	36 g
Ballaststoffe	0,8 g
Kilokalorien	326