Unsere liebsten Rezepte

Fotografie:
Nora Dal Cero
Foodstyling:
Andrea Mäusli

Sommerrollen

Zubereitungszeit: ca. 40 Min.
Für 2 Personen

200 g Tofu, in Stäbchen
1 EL Öl zum Braten
2 cm Ingwer, fein gehackt
1 EL Sojasauce
—
8 Reisblätter, ca. 15 cm ø, ca. 4 Min. in kaltem Wasser eingeweicht
je 8 Zweige Minze und Koriander
30 g Erdnüsse, gehackt
20 g Reisnudeln, z.B. Vermicelli, nach Angaben auf der Verpackung in kaltem Wasser eingelegt
einige Blätter Eisbergsalat
—
1 EL Limettensaft
2 EL Sojsauce

1. Tofu ca. 3 Min. rundum im heissen Öl anbraten Ingwer beigeben, Sojasauce beigeben, kurz einkochen, abkühlen.

2. Eingeweichte Reisblätter auf ein sauberes Küchentuch legen, Kräuter, Tofu, Erdnüsse, Nudeln und Salat darauf verteilen. Seiten der Reisblätter einklappen, dann von der anderen Seite her satt aufrollen. In Klarsichtfolie wickeln und bis zum Servieren kühl stellen.

3. Rollen evtl. quer halbieren. Limettensaft und Sojasauce mischen, dazu servieren.

TIPP
gekochte Crevetten verwenden.

Eignet sich gut als Snack zwischendurch, zum Mitnehmen.

Randen Smoothie

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Für 2 Personen / Ergibt ca. 5 dl

100 g gekochte Randen, in Stücken
50 g Banane, in Stücken
2 cm Ingwer, grob gehackt
1 Orange, geschält, in Schnitzen
2 TL Acai Beeren Pulver
1 EL Mandelpüree
2 dl Mineralwasser (z.B. Orezza)
2 dl Mandelmilch

1. Alle Zutaten in einen Messbecher geben, fein pürieren, sofort servieren.

TIPP
Dieser Smoothie enthält 30 % Kohlenhydrate und eignet sich damit vor sowie auch nach einer Trainingseinheit. Zur Regeneration der Muskeln tragen auch die Randen, reich an verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen, sowie die Acai Beeren, reich an Antioxidantien, bei.

Kartoffel-Broccoli Curry mit Fisch

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Für 2 Personen

2 grosse Zwiebeln, in Schnitzchen
2 Knoblauchzehen, in feinen Scheibchen
1 EL Kokosfett
1 EL Kurkumapulver
1 EL Currypulver
40 g Cashewnüsse
—
5 dl Gemüsebouillon, fettfrei
200 g Broccoli, in Röschen
200 g festkochende Kartoffeln, je nach Grösse geviertelt oder geachtelt
300 g Fischfilets am Stück, z.B. Kabeljau oder Sole, in ca. 2 cm grossen Stücken
Salz, Pfeffer nach Bedarf

1. Zwiebeln und Knoblauch im heissen Kokosfett andünsten. Gewürze und Cashewnüsse beigeben, mitrösten.

2. Bouillon dazu giessen, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln lassen. Flüssigkeit fein pürieren, so dass eine homogene Currysauce entsteht.

3. Gemüse beigeben, ca. 10 Min. zugedeckt weichköcheln. Dann die Fischstücke reinlegen, nur noch ca. 7 Min. zugedeckt iehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

DAZU PASST
Basilikum oder Koriander.

TIPP
Proteinreiches Menu (37 g/Portion) dass sich nach einer Trainingseinheit für den Muskelaufbau eignet. Auch dank den im Broccoli und verschiedenen Gewürzen enthaltenen Antioxidantien wertvolles Gericht.

Karotten-Mandel-Brotaufstrich

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Ergibt 10 Portionen

400 g Karotten, in Stücken
4 dl Salzwasser
—
100 g Mandeln
1 Prise Kardamom und Zimt

1. Karotten und Mandeln im siedenden Salzwasser weich garen, herausnehmen, abkühlen.

2. Mandeln und Karotten in einen Messbecher geben, mit 3 EL Wasser fein pürieren, würzen. In Gläser abfüllen, verschliessen.

Geflügel Bouillon

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. und 1 Std. ziehen lassen / Ergibt ca. 2 Liter

2 Liter Wasser, z.B. Orezza
2 Zwiebeln, mit der Schale, halbiert
2 Knoblauchzehen, ganz
2 Sternanise
1 Stängel Zitronengras, grob gehackt
2 Rüebli, in Stücken
1 Sellerie, in Stücken
1 Lauch, in Stücken
1 Suppenhuhn (ca. 1,2 kg), Haut entfernt, kalt abgespült, abgetropft
—
Sojasauce, nach Bedarf
1 Zitrone, nur Saft

1. Wasser mit allen Zutaten bis und mit Huhn in eine hohe Pfanne geben, sodass das Huhn mit Wasser bedeckt ist.

2. Zugedeckt aufkochen, Deckel wegnehmen, ca. 1 Std. nur ziehen lassen.

3. Suppe absieben, mit Sojasauce abschmecken, Zitronensaft beigeben. Suppenhuhn herausnehmen, tranchieren. Mit der Bouillon servieren.

TIPP
Gekochtes Gemüse würzen, dazu servieren. Suppe nach Belieben mit Kräutern, Nudeln oder frischem Gemüse verfeinern.
Fleisch des Suppenhuhns von den Knochen zupfen und weiterverwenden, z.B als Salat oder in der Suppe als Einlage.

Die Bouillon ersetzt im Körper ideal verlorene Mineralstoffe, Salze und Flüssigkeit.

Paella

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.
Für 2 Personen

1 Pouletunterschenkel, ohne Haut, in der Mitte halbiert
2 Crevetten, bis auf das Schwanzende geschält
1 EL Olivenöl zum Braten
½ TL Salz, Pfeffer
—
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, in feinen Scheibchen
½ gelbe Peperoni, in Streifen
1 Tomate, in Vierteln
150 g Paella Reis, z.B.
4 dl fettfreie Gemüsebouillon
2 Briefchen Safran
—
200 g Venusmuscheln oder Miesmuscheln, unter fliessendem Wasser gut bürsten, bereits offene Muscheln wegwerfen
40 g tiefgekühlte Erbsen, angetaut

1. Poulet in einer weiten Pfanne rundum ca. 4 Min. anbraten, herausnehmen. Crevetten in derselben Pfanne beidseitig ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, Poulet und Crevetten würzen.

2. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Tomaten in derselben Pfanne andünsten. Reis beigeben, ca. 2 Min. dünsten. Bouillon dazugiessen, Safran, Poulet und Crevetten beigeben, ca. 20 Min. unter gelegentlichem Rühren zugedeckt köcheln.

3. Muscheln und Erbsen beigeben zugedeckt nochmals ca. 3 Min. köcheln, Muscheln die nicht aufgegangen sind, wegwerfen.

TIPP
mit Zitronenschnitzen servieren.

Die Paella ist ein Klassiker der in den unterschiedlichsten Varianten serviert wird. Dieses Gericht ist mit 33 g Eiweiss, 70 g Kohlenhydraten und nur 9 g Fett ideal für Sportler. Mit einer Rohkostplatte ergänzt eignet es sich perfekt nach einer erbrachten Leistung oder einer Trainingseinheit. Die Meeresfrüchte sind ideal da sie reich an Eisen, Iod und Magnesium sind.

Sardinen Paste

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.
Ergibt ca. 2 dl

180 g Sardinen, abgetropft
120 g Kartoffel, gekocht, geschält, noch lauwarm
1 Knoblauchzehe, gehackt
3 EL Gemüsebouillon
—
1 Zwiebel, fein gehackt
½ Bund glattblätterige Petersilie, Estragon, Dill
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprika

1. Sardinen mit Kartoffeln, Knoblauch und Bouillon in einen Messbecher geben, fein pürieren.

2. Restliche Zutaten beigeben, gut mischen, vor dem servieren kühl stellen.

TIPP
reich an Omega 3 Fettsäuren, sind Sardinen sehr gesund und wirken entzündungshemmend. Da sie eher schwer verdaulich sind, eignet sich dieser Snack eher nach dem Training oder erbrachter Leistung.

Erdbeer-Tomaten Gazpacho mit Makrelen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. und ca. 20 Min. backen
Für 2 Personen / Ergibt ca. 1 Liter

300 g Erdbeeren
300 g Tomaten, in Stücken
1 Schalotte, gehackt
nach Belieben 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
4 dl kaltes Mineralwasser, z.B. Orezza
1 Limette, nur Saft
2 EL Sojasauce, wenig Pfeffer aus der Mühle
—
4 Makrelen, je ca. 80 g, küchenfertig ohne Gräten
1 EL Olivenöl
½ TL Salz, wenig Pfeffer aus der Mühle
1 Bund gemischte Kräuter, z.B. Basilikum, glattblätterige Petersilie, Pfefferminze, fein gehackt

1. Erdbeeren und alle Zutaten bis und mit Limettensaft in ein hohes Gefäss geben, fein pürieren, abschmecken. Kühl stellen.

2. Makrelen beidseitig mit Öl bepinseln. Braten im Ofen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens, herausnehmen, würzen. Suppe und Makrele mit Kräuter bestreuen, zusammen servieren.

DAZU PASST
Brot.

Kontakt

Nora Dal Cero, Photography
mail@noradalcero.ch
www.noradalcero.ch

FOODSTYLING
ANDREA MÄUSLI

Kulinarische Konzepte, Rezeptkreation,
Foodstyling und Lektorat

Andrea Mäusli Foodstyling GmbH
andrea@foodstylistin.com
www.foodstylistin.com