KLASSE 9E SPORTPROFIL TRAIN WITH US

Rezepte für Gesunde Ernährung 2023



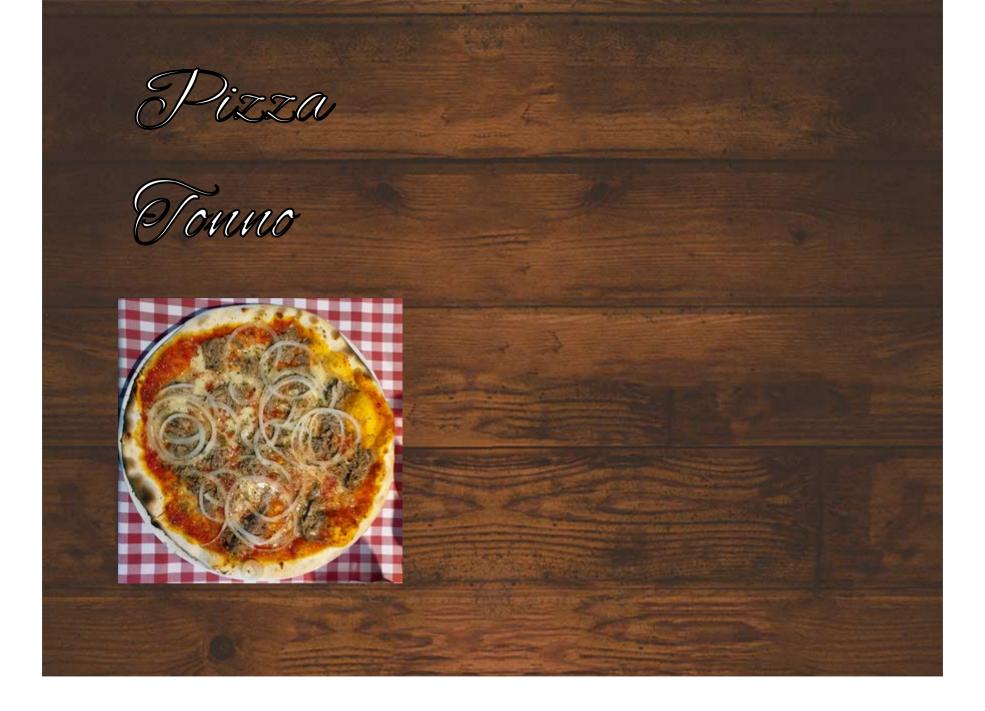
Vorwort

Die Klasse "Train with us" gibt es seit 2022. Sie ist in Klasse 8 gestartet und gehört zu dem ersten Jahrgang, der Profilklassen an der WKO anbietet. In der 8. Klasse haben wir 4 Projekte gemacht:

- 1) Eine eigene Sportstunde gestalten
- 2) Eine Fitnesseinheit entwerfen und durchführen
- 3) Ein Spiel (weiter-)entwickeln
- 4) Ein Sportfest planen, organisieren und durchführen

Wir haben uns also im ersten Jahr mit dem Bewegungsaspekt des Sports beschäftigt. In diesem Jahr lag der Schwerpunkt auf der Erforschung der Ernährung: Welche Rolle spielt die Ernährung beim Msukelaufbau? Welche Nährstoffe sind wichtig, vor allem beim Training? Wie setzt sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung zusammen? Im Zusammenhang mit diesen Projekten ist dieses Buch entstanden. Wirdie Klasse 9e - haben versucht leckere und gesunde Rezepte zusammenzutragen und wir wünschen ihnen und euch viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren dieser leckeren Rezepte.

Ihre/eure Klasse 9e



Zutaten:

Pizzaboden aus dem Kühlregal (inklusive Tomatensauce)

1 Dose Tunfisch

1 Packung geriebenen Gouda

1 Zwiebel

Gewürze: Oregano, Salz, Pfeffer

Nährwerte je 1 PIZZA (ca. 500g)

Energie 1.005 kcal

Fett 50,9 g

Protein 25,0 g

Kohlenhydrate 109,6 g

Ballaststoffe 9,9 g

Zubereitung:

Den Pizzaboden auf dem Blech ausrollen und die Sauce darauf verteilen.

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und mit dem Tunfisch verteilen.

Die Pizza würzen und mit Reibekäse bestreuen. Die Pizza dann bei etwa 200 Grad ca. 15-20 min backen. Guten Appetit!





Zutaten

4 Brötchen(Vollkorntoasties)
400 g Hackfleisch von der Pute
3 EL Magerquark
1Zwiebel(n)
Salz, Pfeffer schwarz
Currypulver, Paprikapulver
Kräuter, gemischt, TK
4 Scheibe/n Käse, 17%
1Tomate(n), 8 Scheibe/n Salatgurke(n),
1Zwiebel
4 Blätter Salat (Kopfsalat)
Tomatenmark, Ketchup



Zubereitung

Brötchen aufschneiden, anbraten (ohne Öl) Zwiebel schneiden, Tomaten und Salat waschen und schneiden (Tomaten in Scheiben).

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze anbraten.

Danach die Soße herstellen, indem man Ketchup Quark und Zwiebeln mischt und mit Currypulver, Pfeffer und Salz mischt. Danach die Hackfleischpatties auf das Brot legen, ebenso Tomaten, saure Gurken, Salat und die Soße hinzugeben und mit Schafskäse belegen.

Nährwerte

Guten Appetit!

Kalorien560 kcal (27 %), Protein21 g (21 %), Fett38 g (33 %), Kohlenhydrate 34 g(23 %), zugesetzter Zucker3 g (12 %)

Fitness Pfannenkuchen



Zutaten:

3 Eier
200 ml Milch 1,5%
120g Magerquark
40g Haferflocken
150g Dinkelvollkornmehl
Etwas Rapsöl zum backen der
Pfannenkuchen



Jeder Pfannkuchen (ohne extra) hat etwa: 281 kcal 35 g Kohlenhydrate 18 g Eiweiß 7 g Fett 3,5 g Ballaststoffe

Die Nährwerte Pro Portion

kcal:1148

Eiweiß: 72,68g

Fett: 31,23g

Kohlenhydrate: 136,24





Die Arbeitszeit ca. 5 Minuten Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten Gesamtzeit ca. 15 Minuten

Zubereitung

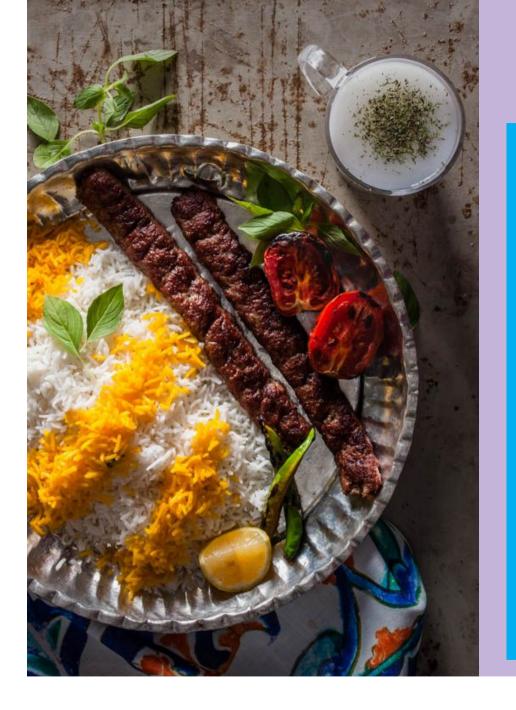
Alle Zutaten zusammen in ein Gefäß geben und zu einem Teig verrühren.

Etwas Rapsöl in der Pfanne heiß werden lassen, eine Kelle Teig dazugeben und danach jede Seite ca. 2 - 3 Minuten braten.

Die Pfannkuchen sind nicht gesüßt. Sie können also nach Belieben mit etwas Süßem, wie z. B. Nutella, Marmelade, Zucker oder auch mit etwas Würzigem, wie Käse, Kräuterquark, Salz und Pfeffer gegessen werden.

Man erhält ungefähr 4 Pfannkuchen aus diesem Rezept.





Zutaten

2 gegrillte Tomaten

100g Reis

1 Prise Salz und Pfeffer

1kg Fleisch (500 g Lammfleisch aus der Rippe und 500 g Kalbfleisch aus der Schulter) in Spiese auf teilen

1/4 einer Zitrone

1 Chilischote

1 Zwiebel

<u>Nährwerte</u>

Kalorien 426kcal

Fett 12g

zugesetzter Zucker 0g

Ballaststoffe 1,4g







Zutaten für die Klößchen:

250 g Rinderhackfleisch
250 g Schweinehackfleisch
1Brötchen eingeweicht
1 große Zwiebel (n)
2 Eier
2 EL Paniermehl Salz
und Pfeffer etwas Sardellenpaste

Zubereitung:

Klopse:

Aus Hackfleisch, dem ausgedrückten Brötchen und der geschälten, fein gehackten Zwiebel in einer Schüssel mit den zwei Eiern, Salz und Pfeffer einen geschmeidigen Fleischteig kneten. Den Klopsteig mit Paniermehl binden. Je nach persönlichem Geschmack kann auch noch ein wenig Sardellenpaste hinzugefügt werden. Aus der Teigmasse Klopse formen.

Für die Brühe:

1 Liter Fleischbrühe, klare

1 große Zwiebel(n)

1 Lorbeerblatt

3 Pfefferkörner



Zubereitung:

BILD VON FLICKR.COM

Brühe:

Die geschälte, klein gehackte Zwiebel und die Gewürze in die Brühe geben. Brühe erhitzen, evtl. nachsalzen. Die Klopse in die Brühe geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Lorbeerblatt, die Pfefferkörner und Pimentkörner herausnehmen. Die Klopse in der Brühe in weiteren ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen und abgedeckt warm stellen.

Für die Sauce:

3 EL Butter
2 EL Mehl
Zucker
Zitronensaft
375 ml Brühe vom Kochen der Klopse
125 ml Sahne
1 Eigelb
und Pfeffer

Nährwerte:

Kalorien 527 g Protein 34 g Fett 34 g Kohlenhydrate16 g zugesetzter Zucker 0 g

Zubereitung:

Sauce:

Margarine oder Butter erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit der Brühe unter Rühren ablöschen. Die Sahne hinzugeben. Die Sauce nun nicht mehr kochen lassen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Anschließend ein Eigelb zum Legieren in die Sauce rühren, die Klopse hineinlegen und mit der Petersilie garniert servieren.

FRÜCHTE BOWL



Zutaten:

Zubereitung:

- ° Müsli und Haferflocken
- ° 2x 1000g Natur Joghurt
- ° 50g Zucker
- ° 2x Beeren Mix
- ° Honig
- ° Himbeeren, Erdbeeren



1 schritt: Den Joghurt in einer Schussel geben und mit Honig und Zucker vermischen.

2 schritt: Müsli und Haferflocken über den Joghurt geben

3 schritt: Mit Früchten dekorieren

BONIPETTIS





Zutaten

1 Avocado2Scheiben Schwarzbrot2 EierSalz, Pfeffer undSonnenblumenkerne(Optional)





Zubereitung

1) Die Eier hart kochen (ca. 6 - 8 Min)

2)
Die Vollkornbrotscheiben im Toaster oder auf der Pfanne rösten (ca. 1/2 Min)
Avocado halbieren und jede Scheibe mit einer zerdrückten Avocadohälfte bestreichen.

3)
Eier pellen, halbieren und und aus Vollkorntoast
legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar
Sonnenblummenkerner darüberstreuen.

Nährwerte



Kalorien**169 kcal**

Protein4 g

Fett12 g

Kohlenhydrate12 g

zugesetzter Zucker**0** g

Ballaststoffe**2,7** g



Vegetarische Nudelpfanne

Zutaten:

500g Nudeln

400g Hackfleischersatz

500g Passierte Tomaten

100g Tomatenmark

120g Zwiebeln

200g Cherrytomaten

200g Minitomaten light

300g Fetakäse

2TL Oregano

2TL Gemüsebrühe

200ml Wasser

2 Knoblauchzehen

etwas Pfeffer

etwas Salz

etwas Pfeffer

etwas Pastagewürz

etwas Basilikum

Nährwerte:

Energie: 508 kcal Kohlenhydrate: 56g Protein: 31g Fett: 17g

Zubereitung



- 1. Die Nudeln nach Packungsangabe zubereiten.
- 2. Zwiebeln und Knoblauch schneiden.
- 3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit Hackfleisch kurz scharf anbraten.
- 4. Währenddessen das Wasser mit der Gemüsebrühe vermischen.
- 5. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit der Brühe ablöschen.
- 6. Gewürze und die passierten Tomaten hinzugeben und das Ganze zu einer Soße vermischen.
- 7. Das Ganze für fünf Minuten köcheln lassen und währenddessen die Tomaten waschen und halbieren.
- 8. Jetzt noch die fertigen Nudeln und Tomaten hinzufügen und alles gut vermischen.
- 9. Alles kurz erhitzen lassen und mit Basilikum, Mini Mozzarella und Feta servieren.

SMOOTHIE BOWL

Smoothie bowl

Zutaten:

Gefrorene Himbeeren 1 Packung

Kiwis 3 Stück

Natur Jogurt 300g

Erdbeeren 500g

Zucker 40g

Haferflocken 3 Esslöffel

Zubereitung:

Die Kiwis und Erdbeeren sollen geschnitten werden, danach müssen die Himbeeren gemixt werden und dann Zucker dazu geben, danach kommen die Früchte mit den Himbeeren in eine bowl mit dem Naturjogurt am ende kommen Haferflocken oben drauf.



Nährwerte:

340 Kcal 7g Protein 53g Kohlenhydrate 10g Fett

(pro 100g)



Zutaten

Fleisch frisch	
(Rind, Lamm, Huhn)	500-900 g;
Mehl aus Weizen oder Mais	500-700 g
Ei groß	1 Stück
Salz	1 Teelöffe
Wasser gefiltert kalt	250 ml
Knoblauchzehen	6-7 Stück



Zubereitung

Man muss zuerst Wasser köcheln und das Fleisch reinmachen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach muss das Galnash zubereitet werden.

Bei Galnash muss man in das Mehl ein großes Ei reintun, mit einem Teelöffel muss man salz in gefiltertem Wasser auflösen.

Wenn der Teig fertig ist, werden mit den Händen Nudelstücke gemacht. Diese werden in dem Wasser geköchelt, in dem das Fleisch war, aber das Wasser wo das Fleisch war, muss auch gefiltert sein. Die Nährwerte von einem Ei sind:

Kalorien (kcal)FettgehaltKohlenhydrateZuckerProtein15511g1,12,11,1g13g

Die Nährstoffe von 500g Weizen Mehl sind 1820 Kalorien 4,9gFett und 381,55g Kohlenhydrate.

Die Nährstoffe von einem Teelöffel Salz sind 0 Kalorien.

Die Nährstoffe von 250ml gefiltertem Wasser sind 0 Kalorien

Die Nährwerte von 500g Rind sind Kalorien (kcal) 250, Fettgehalt 15g, Kohlenhydrate 0, Zucker 0, Protein 26g.



Zutaten

Dönerfleisch 250g

Tomaten

Gurken 1/2

Zwiebeln 1/2

Rotkraut 50 g

Weisskraut 50 g

Coktailsoße 2 Esslöffel

Tsatsiki 1-2 Esslöffel

Fladenbrot 1/4

Zubereitung

Gemüse waschen. Dann Tomaten, Gurken,

Zwiebeln, Rot- und Weißkraut klein schneiden.

Das gefrorene Dönerfleisch in einer Pfanne mit

etwas Öl ca 10-15 Minuten anbraten.

Döner-Nährwerte

1 Döner (350 g)

Brennwert: 644,0 kcal / 2.695,0 kJ

Eiweiß: 42,0g

Kohlenhydrate: 87,5 g

Zucker: 3,5 g

Fett: 14,7 g

Ballaststoffe: 5,6 g



Hänchen Mit Reis

Zutaten:

Hähnchen 1kg

Reis 3 Tassen

Gewürze:

Shisha Kohle 1 Stück

Öl 2 Esslöffel

Zitrone 2 Esslöffel

Butter 1 Esslöffel

Knoblauchpulver 1 Esslöffel

Kardamomkörner 2 Stück

Safran 1 Teelöffel

Pfeffer 1 Esslöffel

Salz 1 Prise

Paprika 1Esslöffel

Zubereitung:

Als erstes schneidet man das Hähnchen in kleine Stücke, man macht dann alle Gewürze an das Hähnchen drauf und lässt es circa halbe stunde ruhen.

Man fängt dann an, den Reis zu kochen und wenn er fertig ist, muss man die Shishakohle auf einen kleinen Teller packen

und legt das in den Reistopf, macht Öl

darauf und verschliesst den Topf mit dem

Deckel

kcal

te: 74g

Ballasstoffe: 5,2g



Salat

Zutaten:

Gurke 1 Stück
Tomaten 4 Stück
Grüner Salat 1 Stück
Paprika 1 Stück
Öl 2 Esslöffel

Salz 1 Prise

Pfeffer 1 Prise

Essig 1 Esslöffel



Zubereitung:

Als erstes waschen wir alle Gemüse. Dann schneiden wir die Gurken, Tomaten, Paprika und den grünen Salat in kleine Stücke und mischen alles in einer schönen Salatschüssel. Mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig abschmecken und genießen!

0,8g

Nährwerte für 100 g:

Fett

Brennwert 105 kJ
Kalorien 25 kcal
Protein 1g
Kohlenhydrate 3g

MISCHE



ZUTATEN

- Ananas 3ml
- Mango Saft 20ml
- Holunder 10ml
- Schwarztee alles

NÄHRWERTE: CAL LE 36 KJ)
NÄHRWERTE: 9 KCAL LE 36 KJ)
ENERGIE: 9 KCAL LE 36 KJ)
ENERGIE: 9 KCAL LE 36 KJ)
KOHLENTORATE: 2 G
NETTORAT: 0 G
ENVER! 1,8 G
RALLASTSTOFFE: 0 G





Zubereitung

Zutaten:

Für die Hähnchenstreifen:

Sonnenblumenöl 2 Esslöffel
Hähnchenbrust 600 g
Honig 2 Esslöffel
Sesam 1,5 Esslöffel



Nährwerte (pro Portion, ca.)

Kalorien: 501kcal | Kohlenhydrate: 36g |

Eiweiß: 55g | **Fett:** 16g

Für das Salatbeet:

Kopfsalat 1 Stück
Gurke 1 Stück
Cocktailtomaten 10 Stück
Radieschen 10 Stück
Frühlingszwiebeln 5 Stück
Eier 5 Stück
Balsamico 1 Esslöffel

Zubereitung

Salat und Gemüse gründlich waschen, Tomaten und Gurken kleinschneiden. Die Eier ca. 6 Minuten fest kochen und klein schneiden. Die Zwiebeln klein schneiden und hinzufügen. Eine Salatsoße nach Belieben aus Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer herstellen.

Die Hähnchenbrust in kleine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Honig schwenken. Die Streifen solange bei mittlerer Hitze in der Pfanne anbraten, bis der Honig karamellisiert. Die Streifen über den Salat geben und mit Sesam bestreuen. Guten Appetit!

EROBEER SMOOTHIE



Erdbeer Smoothie

Für einen Erdbeer-Smoothie brauchst du etwa 10 Erdbeeren und 150g Milch. Wasche die Erdbeeren, schneide die grünen Stengel ab und mixe das ganze durch. Wenn du mit Freunden einen Erdbeersmoothie genießen möchtest, multipliziere einfach die angegebene Menge mit der Anzahl deiner Freunde!

Auf jeden Fall ist euer Erdbeer-Smoothie superschnell gemixt und schmeckt immer!!!

Nährwerte 138kcal 5,22g eiweiß fett 4,64 kohlen hydrate 17,29





Bananen Smoothie



Rezept

Zutaten:

3 Bananen

250g Erdbeeren

100ml Milch

100g Weintrauben

Kalorien	190 kc
Protein	6 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	28 g
zugesetzter Zucker	6 g
Ballaststoffe //	1,6 g



Zubereitung:

Bananen schälen und klein schneiden, Weintrauben und Erdbeeren waschen. Die grünen Stengel der Erdbeeren mit einem Messer entfernen, alles in den Mixer geben, Milch zufügen und kräftig durchmixen. Kalt und frisch servieren!

Ultimativer Smoothie



BILD VON DARIA-YAKOVLEVA / PIXABAY.COM

Rezept

Zutaten:

-Erdbeerennektar 11

-Mangos 2 Stück

-Wasser 0,5l

-Orangensaft 1l

826 135KM (-3.014KD)

WHRMER FREGE FETT FOREGE

TO KH: TO KH: THEORESTOFFE:

0,96 0,96 0,96

Zubereitung:

Mangos schälen, schneiden und in den Mixer geben.

Dann Erbeer-Nektar, Orangensaft und Wasser hinzufügen und nochmals mixen.

Enjoy!





Toast Eine Packung

Ei 6 Stück

Öl ein Esslöffel

Ziegenkäse 150 g



Schritt 1

Ziegenkäse in kleine Scheiben schneiden Die ganzen Eier in eine Schüssel geben, Salz und Pfeffer geben und das Ganze rühren Schritt 2

Die Pfanne auf den Herd stellen Zwei Scheiben Toast in Pfanne geben darauf dann das Rührei gießen Schritt 3

Das Ei und den Toast umdrehen, damit die andere Seite goldbraun wird und dann zwei Scheiben Ziegenkäse darauf tun und zusammen klappen

Schritt 4

Mit dem Pfannenwender den Toast auf einem Teller servieren

<u>Autorenverzeichnis</u>

Ardian Ciecierski Pizza Tonno Mostafa Kazemy Putenburger

Ian Husung Fitnesspfannkuchen

Kian Khalilpour Kebab

Philip Kupka Königsberger Klopse

Nur Eke Früchte Bowl

Naomi Ekoma Avocado Ei & Toast

Greta Ebert &

Leonie Dohrmann Vegetarische Nudelpfanne

Jehona Muji Smoothie Bowl

Emre Ismail Döner

Mansyr Mogamadov Jijig Galnash

Abdulaziz Mhio Hähnchen mit Reis

David Dauti Salat

Quentin Hamen Mische

Volker Nietfeld Salat mit Honig -Hähnchen

Luca Behrens Erdbeer Smoothie
Viviane Spatz Bananen Smoothie

Pascal Ibbeken Ultimativer Smoothie

(C) Klasse 9E "Train with us", Bremen 2023

Mariam Abu Aldag Toast mit Ei