



# BODYBUILDING REZEPTTE



— Suna Heyan —

# **Bodybuilding Rezepte**

*Das Fitness Kochbuch für schnellen  
Muskelaufbau und effektive  
Fettverbrennung*

**Copyright © 2016 by Suna Heyan**

**Alle Rechte vorbehalten.**

**1.Auflage 2016**

**Foto Quellen: [fotolia.com](http://fotolia.com)**

**Kontakt: [suna-heyana@mail.de](mailto:suna-heyana@mail.de)**

**\* \* \* Frühstückszrepte \* \* \***

Fitness Müsli

Zutaten: (1 Portion):

- 500ml Buttermilch
- 5 Erdbeeren
- 5-10 Rosinen
- 10-15 Heidelbeeren
- 5 EL Haferflocken

Zubereitung:

- Waschen und schneiden Sie die Erdbeeren anschließend in kleine Stücke.
- Geben Sie alles in eine Schüssel und lassen Sie es dort für 5 Minuten ziehen.

## Speck Eier

### Zutaten: (1 Portion)

- 3 Eier
- 50g Speck (Streifen)
- 100g Champignons
- 100g Tomaten
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

- Vierteln Sie die Pilze und halbieren Sie die Tomaten.
- Braten Sie den Speck für etwa 5 Minuten an und nehmen Sie ihn anschließend aus der Pfanne.
- Danach kommen die Pilze und die Tomaten so lange in die Pfanne bis die Pilze in etwa hellbraun sind.
- Nehmen Sie die Tomaten und die Pilze nun auch aus der Pfanne und machen Sie stattdessen Spiegeleier.
- Wenn Sie damit fertig sind kommt nochmal alles in die Pfanne und wird mit Salz und Pfeffer gewürzt.

# Protein - Pfannkuchen

## Zutaten (1 Portion):

- 500g Magerquark
- 3 Eiklar
- 50g Vollkornmehl
- ½ Päckchen Vanille-Zucker

## Zubereitung:

- Geben Sie alles in eine Schüssel und vermengen Sie es dort.
- Erwärmen Sie die Pfanne mit etwas Öl und geben Sie mit einem Löffel die gewünscht Menge in die Pfanne.

# Speck Omlett

## Zutaten: (2 Portionen)

- 6 Eier
- 20ml Wasser
- 20ml Milch
- Kugel Mozzarella
- 6 Scheiben Baconstreifen
- 3 Frühlingszwiebeln
- 20g Butter
- Salz

## Zubereitung:

- Vermischen Sie Eier, Wasser, Milch und Salz zu einer gleichmäßigen Menge.
- Braten Sie die Baconstreifen danach ohne Fett an.
- Schneiden Sie danach die Mozzarella in Würfel und die Frühlingszwiebeln in Scheiben.
- Geben Sie nun Butter in eine Pfanne und geben Sie die Eiermasse hinzu. Danach kommen die Mozzarella Würfel und Zwiebelscheiben oben drauf.
- Wenn die Eiermasse zu einem Art Teig gebraten wurde einmal wenden und den Baconstreifen auf die rechte Seite des Omletts legen.

- Über die Baconstreifen kommen dann immer noch einige Scheiben der Frühlingszwiebeln, das ganze wird umgeklappt und fertig ist das Speck-Omlett.

# Eiweißbrot

## Zutaten: (1 Brot)

- 400g Leinsamen
- 100g Mandeln
- 50g Weizenkleie
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 6 Eiweiß
- Salz
- 600g Magerquark

## Zubereitung:

- Vermischen sie die Leinsamen, Mandeln, Weizenkleie, Dinkelvollkornmehl, Backpulver und das Salz. Fügen Sie dann den Quark und das Eiweiß hinzu und verarbeiten Sie alles zu einem glatten Teig.
- Nehmen Sie eine Kastenform und legen Sie Backpapier hinein.
- Füllen Sie nun den Teig in die Form und geben Sie die Kerne hinzu.
- Jetzt muss das Brot nur noch bei 175 Grad Ober/Unterhitze etwa 50 Minuten gebacken werden.

## Hawaii Toast

### Zutaten: (2 Portionen = 4 Toasts)

- 4 Scheiben Toast
- 2 EL Butter
- 4 Scheiben Ananas
- 4 Scheiben Schinken (gekocht)
- 4 Scheiben Emmentaler (Käse)
- 4 EL Marmelade

### Zubereitung:

- Heizen Sie den Backofen bei 220 Grad vor.
- Toasten Sie die Toast, beschmieren Sie sie mit Butter und geben Sie den Schinken darauf.
- Als nächstes kommt die Ananas drauf, dann der Käse und alles wird für etwa 10 Minuten goldbraun gebacken.
- Vor dem servieren noch die Marmelade oben drauf und fertig.

## *Beeren Jogurt*

### Zutaten: (2 Portionen)

- 1 Päckchen Vanille- Zucker
- 100g Mascarpone
- 200g Vanille-Jogurt
- 120g Brombeeren (tiefgefroren)

### Zubereitung:

- Lassen Sie die Beeren etwas auftauen.
- Geben Sie dann den Jogurt, die Mascarpone, Beeren und den Zucker in einen Mixer und lassen Sie alles gut durchmischen.

# *Knäckebrot*

## Zutaten: (2 Portionen)

- 100g Haferflocken
- 50 Gramm Weizenmehl (Vollkorn)
- 100g Sonnenblumenkerne (oder beliebige andere Kerne)
- 300ml Wasser
- 1 TL Salz

## Zubereitung:

- Lassen Sie die Haferflocken und das Mehl im Wasser für eine Stunde quellen.
- Geben Sie danach die anderen Zutaten dazu.
- Jetzt kommt die Masse auf ein Backblech mit Backpapier und wird für 15 Minuten bei 180 Grad gebacken.
- Danach müssen Sie die gewünschten Scheiben einschneiden und für weitere 45-50 Minuten backen.

**\*\*\* Hauptgerichte \*\*\***

***Thunfisch-Frikadellen***

**Zutaten: (2 Portionen)**

- 2 Dosen Thunfisch
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Stange Lauch
- 30g Haferflocken
- Gewürze (beliebig)

**Zubereitung:**

- Schneiden Sie den Lauch in kleine Streifen und die Zwiebel in sehr kleine Stücke.
- Geben Sie die Zutaten in eine Schüssel und vermengen Sie dort alles.
- Geben Sie etwas Wasser hinzu, wenn die Masse zu trocken ist und etwas mehr Haferflocken, wenn sie zu feucht ist.
- Formen Sie anschließend die Frikadellen und lassen Sie sie in einer Pfanne gut durchbraten!



# Lachs-Gemüse-Pfanne

## Zutaten: (1 Portion)

- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Tomate
- 200g Seelachs
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Soja Soße
- 50ml Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Öl

## Zubereitung:

- Schneiden Sie die Zucchini, die Karotten und die Tomate in kleine Scheiben.
- Anschließend wird die Pfanne mit dem Öl erhitzt und die Zwiebeln werden auch noch in kleine Stückchen geschnitten.
- Lassen Sie die Zwiebelstücke kurz anbraten und geben Sie danach das restliche Gemüse hinzu und lassen Sie dieses auch kurz anbraten.
- Danach wird die Gemüsebrühe darüber gegeben und man lässt es köcheln.

- Nun wird der Lachs oben drauf gelegt, die Soja Soße wird oben drüber geschüttet und das Salz und Pfeffer kommt hinzu.

- Lassen Sie alles gut durchbraten, schneiden Sie den Lachs noch in mundgerechte Stücke und servieren Sie das Essen.

# *Mediterrane Fischsuppe*

## Zutaten (2 Portionen):

- 100g Kartoffeln
- 100g Karotten
- 300g Seehecht
- 100g Garnelen
- 1/3 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

## Zubereitung:

- Waschen Sie den Fisch, lassen sie ihn abtropfen und drücken Sie die Zitrone darüber aus.
- Lassen Sie den Zitronensaft für 15 Minuten einziehen. Der Fisch sollte hierbei im Kühlschrank liegen.
- Währenddessen waschen, schälen und schneiden Sie die Karotten und die Kartoffeln in kleine Stücke.
- Waschen Sie auch noch die Petersilie und zerhacken Sie sie.
- Erhitzen Sie einen Topf mit Olivenöl und geben Sie die Karotten und die Kartoffeln dazu. Danach alles kurz anbraten lassen.

- Geben Sie nun die Petersilie mit 0,75-1 Liter Wasser hinzu, würzen Sie alles mit Pfeffer und Salz und lassen Sie es anschließend für 30 Minuten mit Deckel köcheln.

- Geben Sie danach den Fisch hinzu und lassen Sie nochmal alles für 15 Minuten köcheln.

- Sobald der Fisch gar ist kommen die Garnelen hinzu. Alles kurz aufkochen lassen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## *Hackfleisch und Reis Pfanne*

### Zubereitung: (1Portion)

- 100g Reis
- 150g Hackfleisch
- ¼ Paprika
- ¼ Zwiebel
- 1 TL Gemüsebrühe
- 50g Ananas
- Salz

### Zubereitung:

- Schneiden Sie die Zwiebeln in kleine Stücke und dünsten Sie diese kurz an.
- Danach kommt das Hackfleisch, eine Prise Salz und die Gemüsebrühe hinzu.
- Während das Hackfleisch für 10 Minuten gebraten werden muss wird der Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser für etwa 15 Minuten gekocht.
- Wenn das Hackfleisch durch ist kommt die Paprika und die Ananas, welche davor in kleine Stücke geschnitten werden, dazu.

# *Rosmarin Kartoffeln mit Schweineschnitzel*

## Zutaten:(1Portion)

- 6 Kartoffeln
- ½ Esslöffel Rosmarin
- Meeressalz
- 1 Schweineschnitzel
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

- Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad vor.
- Schneiden Sie die Kartoffeln einmal in der Mitte durch und geben Sie das Olivenöl gleichmäßiges darüber.
- Legen Sie die Kartoffeln nun auf ein Backblech und geben Sie das Rosmarin sowie das Meeressalz darüber.
- Für 30 Minuten kommen die Kartoffeln nun in den Ofen.
- Währenddessen braten Sie noch das Schweineschnitzel in einer Pfanne an und fertig ist das Fitness-Menü.

## *Spaghetti Bolognese*

### Zutaten: (1 Portion)

- 100g Hackfleisch (vegetarisch)
- 125g Vollkornnudeln
- ½ Dose Tomaten (gestückelt)
- 1 Blatt Basilikum

### Zubereitung:

- Die Nudeln werden für etwa 10 Minuten in einem Liter Wasser gekocht.
- Das Hackfleisch wird nebenbei in einer Pfanne angebraten und nach etwa 5 Minuten werden die gestückelten Tomaten hinzugefügt. Fertig!

## *Garnelen mit Gemüse*

### Zutaten: (4 Portionen)

- 400g Garnelen
- 4 Zucchini
- 4 Karotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 8 Tomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

- Schneiden Sie die Zucchini in kleine Streifen.
- Hacken Sie den Knoblauch klein, die Karotten in kleine Würfel, häuten Sie die Tomaten und schneiden Sie auch diese in kleine Würfel.
- Geben Sie nun 2 EL Olivenöl in eine Pfanne und braten Sie die Garnelen darin so lange an bis sie ihre Farbe ändern. Jetzt können Sie auch den Zitronensaft hinzu geben. Stellen Sie die Garnelen danach erst einmal warm.
- Und braten Sie in den zwei weiteren EL Öl den Knoblauch, die Karotten, die Tomaten und zum Schluss noch die Zucchini und die Garnelen.

- Das ganze kann dann noch mit Salz & Pfeffer abgeschmeckt werden.

# Gulaschsuppe

## Zutaten: (1 Portion)

- 150g Rindfleisch
- ½ Zwiebel
- ½ Paprika
- 1 EL Rapsöl
- ½ EL Paprikapulver
- 1 EL Tomatenmark
- 100g Kartoffeln
- 100ml trockener Rotwein
- 300ml Gemüsebrühe
- ½ Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

- Schneiden Sie das Fleisch sowie die Zwiebel in kleine Würfel.
- Waschen, entkernen und schneiden Sie auch die Paprika in kleine Würfel.
- Geben Sie das Öl in eine Pfanne und braten Sie die Fleisch mit den Zwiebeln an.

- Geben Sie gegen Ende auch die Paprikawürfel dazu und lassen Sie diese kurz mit anbraten.

- Geben Sie nun auch das Tomatenmark und das Paprikapulver dazu.

- Geben Sie jetzt noch den Wein und die Gemüsebrühe dazu, verrühren Sie alles sehr gut und lassen Sie es für 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

- Schälen Sie währenddessen die Kartoffeln, schneiden Sie sie in kleine Stücke und geben Sie sie nach den 20-30 Minuten dazu.

- Dann nochmal alles für 20 Minuten köcheln lassen und kurz vor Schluss die Knoblauchzehe, welche Sie vorher zerhacken müssen, mit Salz und Pfeffer dazugeben.

– Guten Appetit!

# *Vegane Reispfanne*

## Zutaten: (1 Portion)

- 100g Reis (Vollkorn)
- 50g Kidneybohnen
- 100g grüne Erbsen
- ½ Zwiebel
- ½ Paprika
- 50g Zucchini
- 1 Tomate
- Pfeffer

## Zubereitung:

- Kochen Sie den Reis und schneiden Sie währenddessen das restliche Gemüse in kleine Stücke.
- Braten Sie diese dann in einer Pfanne an und geben Sie den Reis dazu wenn er fertig ist.
- Am Ende noch etwas Pfeffer drüber und fertig.

# *Kartoffelauflauf*

## Zutaten: (2 Portionen)

- 200g Porree
- 200g Brokkoli
- 300g Kartoffeln
- 200g Spargel (grün)
- 100g Champignons
- 50g Schmelzkäse

## Zubereitung:

- Kochen Sie die Kartoffeln und schälen und schneiden Sie sie in dünne Scheiben.
- Schneiden Sie das Porree, den Brokkoli, den Spargel und die Champignons in mundgerechte Stücke.
- Legen Sie mit den Kartoffeln eine Schicht am Boden der Auflaufform. Danach kommt das Gemüse und die Champignons und zum Schluss wieder eine Schicht Kartoffeln.
- Verteilen Sie nun den Schmelzkäse oben auf den Kartoffeln und backen Sie den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad für 20-25 Minuten.

# Spargelsuppe

## Zutaten: (1 Portion)

- ½ Ei
- 10ml Sojacreme
- 200ml Geflügelbrühe
- ½ Kilo weißen Spargel
- Petersilie
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

- Mixen Sie das Ei, den Pfeffer, das Salz und die Sojacreme kurz durch.
- Zerhacken Sie etwas Petersilie in kleine Stücke und geben Sie es dazu.
- Geben Sie die Masse in eine Auflaufform, welche Sie wiederum in einen Bräter stellen, welcher 2cm hoch mit heißem Wasser gefüllt ist. Stellen Sie diesen dann für 40 Minuten bei 150 Grad Umluft in den Backofen.
- Geben Sie nun die Brühe mit 150ml Wasser in einen Topf. Schälen Sie anschließend den Spargel und geben Sie die Schalen sowie die Spargelenden dazu.
- Lassen Sie es dann für 10 Minuten kochen und danach für 30 Minuten ziehen.
- Wenn die Eimasse nach 40 Minuten fertig ist, nehmen Sie diese heraus und lassen Sie sie abkühlen.

- Vierteln Sie die Spitzen vom geschälten Spargel nun längs. (Der Rest kann für einen Salat oder gewöhnlichen Spargel mit Pfannkuchen verwendet werden)
- Lassen Sie die Spargelspitzen nun für einige Minuten in Salz und Zucker Wasser kochen. Gießen Sie den Spargel danach ab.
- Nehmen Sie nun die Brühe mit den Spargelschalen und schütten Sie diese durch ein Sieb mit Kochtuch.
- Das gewonnene Kochwasser kommt nun mit den Spargelspitzen zusammen.
- Schneiden Sie nun nur noch aus der Eimasse kleine Würfel und geben Sie diese noch mit dazu!





# Rechtliches

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung und Weitergabe auch auszugsweise oder elektronisch, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Gewährleistung übernommen werden. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrung des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Dieses Buch ist eine Anleitung zu möglichen Erfolgsstrategien und keine Garantie für Erfolge. Trotz sorgfältigen Lektorats können Recht- oder Grammatikfehler vorhanden sein.

Bei Fragen und Anregungen kannst du mich gerne, jeder Zeit per Mail unter

[suna-heyman@mail.de](mailto:suna-heyman@mail.de) oder auf meiner Facebook Seite [@sunaheyman](#) erreichen

– Ich freue mich über jede Nachricht!

Beste Grüße und Alles Gute – Dein Suna Heyman