

Lecker & Leistungssteigernd: Rezepte für Läufer.



Heidelbeerpfannkuchen mit Walnüssen und Joghurt

Ein perfektes Läuferfrühstück, das lange vorhält und viele Antioxidantien, Kalium und Vitamin C liefert.

Für den Teig:

- 50 g Dinkel-Vollkornmehl und 50 g helles Dinkelmehl (Type 630)
- 100 ml Milch
- 25 g Butter
- 2 Eier
- 2 Handvoll Heidelbeeren

On Top:

- 2 TL gehackte Walnüsse
- 1/2 Becher Naturjoghurt
- etwas Honig oder Ahornsirup

Zutaten für den Teig mit einem Handrührgerät vermengen. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausbacken.

Mit dem Joghurt, den Nüssen und etwas Honig oder Sirup garnieren.

Salat mit Wassermelone und Fetakäse

Ein saftiges und leichtes Läufermittagessen für wärmere Tage mit Eiweiß, Antioxidantien und Vitaminen.

Für den Salat:

- 500 g Wassermelone
- 100 g Fetakäse
- 25 g frische Minze
- 175 g gemischte Blattsalate

Für das Dressing:

- 40 ml Olivenöl
- ½ EL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz

Melone in Würfel schneiden (ca. 2 cm groß), Minzblätter in feine Streifen schneiden. Die Salatblätter in nicht zu große Stücke zerkleinern. Den Feta ebenfalls in Würfel schneiden und darunter heben. Das gründlich gemixte Dressing darüber geben, nach Geschmack mit etwas Pfeffer oder Chili abrunden.

Dazu passt ein kräftiges Vollkornbrot oder ein Fladenbrot.

Lecker & Leistungssteigernd: Rezepte für Läufer.



Lachs mit Brokkolikruste und Bratkartoffeln

Ein leckeres Abendessen, das Kohlenhydrat- und Eiweißspeicher wieder auffüllt, dabei gesunde Vitamine und Mineralien liefert.

- 4 Lachsstücke
- 400 g Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zucchini
- 300 g Brokkoli
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ l Gemüsebrühe
- 4 EL geriebener Parmesan
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- etwas Butter
- Salz, Pfeffer, getrockneter oder frischer Dill

Die Kartoffeln kochen, schälen, in Scheiben schneiden. Die Zucchini und die Frühlingszwiebeln (noch roh) ebenfalls in Scheiben schneiden.

Lachs mit Pfeffer, Salz und Dill würzen. Den Brokkoli in der Brühe kochen, abtropfen lassen. Dann zusammen mit dem Ei, dem Parmesan, den Semmelbröseln und etwas Salz und Pfeffer zu einem Brei verarbeiten.

Die Zucchinischeiben in eine große eingefettete Form geben, den Lachs darauf legen und ihn mit der Brokkolipaste bestreichen. 20 Minuten bei 220 Grad im Ofen garen.

Derweil die Kartoffelscheiben anbraten, salzen und pfeffern. Zum Schluss die geviertelten Cocktailtomaten für 5 Minuten in den Ofen dazugeben (Temperatur ausstellen).

Alles zusammen anrichten und mit der Petersilie garnieren.



NÜRNBERGER
VERSICHERUNG