

Rezepte für gesundes grillen!

Fitness-Kartoffelsalat:

- 300g Geflügelwurst
- 200g saure Gurken
- 1500g Kartoffeln (festkochend)

Zubereitung: Die Kartoffeln schälen, ca. 25 bis 30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen und im Anschluss abkühlen lassen. Die Gurken und die Geflügelwurst in kleine Stücke schneiden. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind, auch diese in mundgerechte Stücke schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben.

Vorteile: Diese natürlichen und gesunden Lebensmittel liefern viele Energie in Form von Proteinen und langkettigen Kohlenhydraten. Sie haben den Vorteil, dass der Körper konstant über einen längeren Zeitraum mit Energie versorgt wird. Ein weiterer Vorteil ist das gleichbleibende Niveau des Insulinspiegels. Neben der Geflügelwurst haben auch die Kartoffeln einen relativ hohen Proteingehalt. Die Kombination aus tierischen und pflanzlichen Proteinen kann dazu führen, dass sich eine biologische Wertigkeit von über 100 ergibt. Diese ist ein Maß für die Qualität von Proteinen und gibt an, wieviel Gramm Körpereweiß durch 100g des Nahrungsproteins ersetzt werden können.

Passendes Dressing:

- 4 Eier (M)
- 50g saure Gurken
- 50ml Gurkenwasser
- 3 EL Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Für das Dressing, die Eier 4 Minuten kochen. Dann von der Schale trennen und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Becher pürieren.

Vorteile: Das Dressing kommt dem Geschmack und der Konsistenz einer Mayonnaise nahe, ist aber super gesund und kommt ohne Konservierungsstoffe aus. Durch das Rapsöl und die Eier entsteht eine Kombination aus gesunden Fetten und wichtigen Proteinen, welche für den Muskelaufbau von großer Bedeutung sind. Das Rapsöl besteht neben Omega-3, zu 65% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sorgen dafür, dass der negative Cholesterinwert, LDL, fällt und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt.

Portionsgröße: Für 5 Personen

Rezepte für gesundes grillen!

Thunfischdip:

- 150g Thunfisch in eigenem Saft
- 250g Magerquark
- 250g Kräuterquark 15% Fett
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Gartenkräuter
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch schälen und in einer Schüssel pürieren. Die sonstigen Zutaten hinzugeben und verrühren.

Vorteile: Sehr hoher Proteingehalt und nahezu keine Kohlenhydrate. Anders als bei vielen anderen Dips gibt es keine Geschmacksverstärker und kaum Fette. Die Fette, welche vorhanden sind, bestehen hauptsächlich aus gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren haben nicht nur eine positive Wirkung auf unsere Sehkraft und die Hirnleistung, sondern auch auf die Blutfettwerte, Bluthochdruck sowie chronische Entzündungen.

Portionsgröße: Für 5 Personen

Honig-Senf Marinade

- 100g Honig (Wildblüten)
- 70g Senf
- 3 EL Rapsöl
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz

Zubereitung: Alle Zutaten untereinander rühren und in eine Schüssel geben. Das Fleisch in passende Stücke schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. So, dass es komplett mit der Marinade bedeckt ist. Die Schüssel mit Klarsichtfolie oder einem Deckel abdecken und bestenfalls 24 Stunden in den Kühlschrank stellen, bevor man es auf den Grill legt.

Vorteile: Leicht süßliche Marinade, durch gesunden Zucker aus natürlichem Honig. Dieser enthält viele wichtige Vitamine. Das Rapsöl besteht neben Omega-3-Fettsäuren, zu 65% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sorgen dafür, dass der negative Cholesterinwert, LDL, fällt und somit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt.

Portionsgröße: Für 1000g Fleisch, vorzugsweise Hähnchen