

# Flanagan S. / Kopecky E. Run Fast Eat Slow

Leseprobe

[Run Fast Eat Slow](#)

von [Flanagan S. / Kopecky E.](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21872>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



<b>KAPITEL 1</b> <b>LANGSAM ESSEN- SCHNELL LAUFEN</b>	<b>1</b>	<b>KAPITEL 7</b> <b>SUPPEN</b>	<b>114</b>
<b>KAPITEL 2</b> <b>EIN BLICK IN UNSERE SPEISEKAMMER</b>	<b>14</b>	<b>KAPITEL 8</b> <b>NAHRHAFTES HAUPTGERICHTE</b>	<b>134</b>
<b>KAPITEL 3</b> <b>GESUNDE DURTSTLÖSCHER</b>	<b>36</b>	<b>KAPITEL 9</b> <b>BEILAGEN</b>	<b>176</b>
<b>KAPITEL 4</b> <b>ENERGIESPENDER FÜRS FRÜHSTÜCK</b>	<b>50</b>	<b>KAPITEL 10</b> <b>SAUCEN UND DRESSINGS</b>	<b>188</b>
<b>KAPITEL 5</b> <b>VORSPEISEN UND SNACKS</b>	<b>72</b>	<b>KAPITEL 11</b> <b>GESUNDE NASCHEREIEN</b>	<b>202</b>
<b>KAPITEL 6</b> <b>SALATE</b>	<b>90</b>	<b>KAPITEL 12</b> <b>REZEPTE GEGEN HÄUFIGE LÄUFERPROBLEME</b>	<b>230</b>

ANHANG A: Kochtipps und Küchenutensilien	244
ANHANG B: Literaturhinweise und Bezugsquellen	249
Danksagungen	252
Über die Autorinnen dieses Buches	256
Index	258

## GENUSSVOLL UND GESUND: DAS MUSS KEIN WIDERSPRUCH SEIN

Bei unserer Ernährungsphilosophie spielt gesunder Genuss eine wichtige Rolle. Wir wissen, dass unser auf Hochtouren arbeitender Körper für diese Spitzenleistungen einen gehaltvollen Brennstoff braucht; daher achten wir auf eine vollwertige Ernährung. Wir orientieren uns an den Bedürfnissen unseres Körpers und essen uns an gesunden Lebensmitteln satt, die uns schmecken, statt zwanghaft Kalorien zu zählen oder ständig über den Fett- und Kohlenhyd-

ratanteil unserer Gerichte nachzudenken. Wir wissen, dass »richtige«, naturbelassene Lebensmittel länger sättigen und die Funktionstüchtigkeit unseres Körpers verbessern – ohne dass man davon zunimmt.

Andererseits sind wir überzeugt davon, dass Diäten zu einer unausgewogenen Ernährung führen: Früher oder später leidet man während einer Diät garantiert unter Süßhunger und Fressattacken; und dann nimmt man wieder zu. Statt uns aufs Kalorienzählen zu konzentrieren, richten wir unser Augenmerk also lieber auf eine ausgewogene Kost mit hohem Anteil an gesunden Lebensmitteln, die uns sättigen und uns die nötige Energie liefern.

Deshalb finden Sie bei den Rezepten in diesem Buch auch keine Kalorienzahlen oder Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Fett-Mengenangaben. Das ist keineswegs ein Versehen, sondern volle Absicht! Fragen Sie uns nicht, wie viele Gramm Eiweiß unsere Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce (Seite 136) oder wie viele Gramm Fett unsere Superhelden-Muffins (Seite 52) enthalten. Wir wissen es nicht und wollen es auch gar nicht wissen. Stattdessen verraten wir Ihnen lieber alles über die gesundheitsfördernden sekundären Pflanzenstoffe, Antioxidanzien und Omega-3-Fettsäuren, die in unseren leckeren Gerichten enthalten sind, und erklären Ihnen, warum Sie dank dieser bioaktiven Substanzen bei Ihrem Training künftig noch leistungsfähiger sein werden.



Wie gesagt: Fett ist nicht gleich Fett, Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß, und Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate. Den Gesundheitswert eines Lebensmittels daran zu messen, wie viele Gramm Eiweiß oder Fett es enthält, ist gefährlich, weil diese Zahlen

nichts über seinen Nährwert aussagen. Das ist genauso, wie wenn man ein Paar Laufschuhe nur aufgrund ihres Gewichts kaufen würde, ohne die Technologie zu berücksichtigen oder darauf zu achten, wie sich der Schuh am Fuß anfühlt.

## ESSEN SIE »RICHTIGE« LEBENSMITTEL

Bei der Entscheidung, wie man sich am gesündesten ernährt, gilt es mehrere verschiedene Faktoren zu berücksichtigen:

Wo kommt das Lebensmittel her? Wie wurde die Nahrungspflanze angebaut bzw. das Nutztier aufgezogen?



# SUPERHELDEN-MUFFINS

ERGIBT 12 MUFFINS

## für einen langen Lauf am Sonntag

Dieses Rezept wurde genau für Superhelden wie Sie entwickelt! Es steckt jede Menge gesundes Gemüse darin. Gesüßt werden die Muffins nicht mit Haushaltszucker, sondern mit Ahornsirup; und statt nährstoffarmem Weißmehl verwenden wir als Zutaten dafür Mandelmehl und Vollkornhaferflocken. Das sind Shalanes Lieblingsmuffins: nahrhaft, süß und sättigend – genau das richtige Frühstück, wenn man auf dem Sprung ist!

Und haben Sie keine Angst vor der Butter! Gesunde Fette sind immer ein guter Start in den Tag. Dank dem Fett kann Ihr sportlich aktiver Körper wichtige Vitamine leichter verarbeiten, und es hält auch länger satt.

Außerdem haben diese Muffins noch einen weiteren Vorteil: Sie sind glutenfrei!

230 g Mandelmehl

110 g kernige Haferflocken  
(glutenfrei, falls Sie unter  
Zöliakie leiden)

2 TL Zimtpulver

½ TL Muskat

1 TL Backnatron

½ TL feines Meersalz

50 g klein gehackte Wal-  
nüsse (optional)

75 g Rosinen, 135 g fein  
geschnittene Datteln oder  
70 g Schokochips (optional)

3 Eier, verquirlt

1 Zucchini, geraspelt

2 Mohrrüben, geraspelt

6 EL ungesalzene Butter, zer-  
lassen

120 ml Ahornsirup Grad B

1 TL Vanilleextrakt

1. Schieben Sie auf mittlerer Höhe einen Backrost in den Backofen. Heizen Sie den Ofen auf 175 °C vor. Legen Sie ein 12er-Muffinblech mit Muffinförmchen aus Papier aus.
2. Geben Sie Mandelmehl, Haferflocken, Zimt, Muskat, Backnatron, Salz und Walnüsse sowie Rosinen, Datteln oder Schokoladenchips (optional) in eine große Schüssel.
3. In einer zweiten Schüssel vermischen Sie Eier, Zucchini, Mohrrüben, Butter, Ahornsirup und Vanilleextrakt miteinander. Dann geben Sie diese Mischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten und verkneten alles miteinander, bis es sich zu einem dicken Teig vermischt hat.
4. Löffeln Sie den Teig bis zum Rand in die Muffinförmchen und backen Sie die Muffins 25 bis 35 Minuten, bis sie oben schon knusprig braun sind und man einen Zahnstocher, mit dem man in die Mitte eines Muffins einsteicht, sauber wieder herausziehen kann.



Wenn Sie einen Hochgeschwindigkeitsmixer haben, können Sie Ihr Mandelmehl selbst mahlen. Um 230 g Mandelmehl zu erhalten, mahlen Sie 280 g ganze rohe Mandeln bei hoher Geschwindigkeit so lange, bis sie ein feines Pulver ergeben.



Für ein schnelles süßes Frühstück sollten Sie immer ein paar von diesen Muffins im Tiefkühlfach haben; dann brauchen Sie sie nur noch bei niedriger Stufe in der Mikrowelle aufzutauen.



# WILDWEST-REISSALAT

ERGIBT 4 PORTIONEN

## vegan und kraftspendend

Auch wenn Sie uns für verrückt halten: Manchmal haben wir einfach genug von den ewigen Quinoasalaten. Aber wir lieben Getreidesalat, denn er ist einfach zuzubereiten und so nahrhaft, dass er eine vollwertige Mahlzeit abgibt. (Solche Salate kann man die ganze Woche über jeden Tag als sättigendes Mittagessen genießen ...). Also fingen wir an, unsere Salate mit anderen Getreidearten zuzubereiten, zum Beispiel mit Wildreis (wie in diesem Rezept), Dinkel (Seite 92) und Kamut (Seite 48).

Für Vegetarier und Veganer ist es oft gar nicht so einfach, alle neun essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine) in ihrem Speisezettel unterzubringen. Fleisch enthält von Natur aus alle neun Aminosäuren; doch Getreide und Bohnen liefern kein vollwertiges Eiweiß. Aber keine Angst: Sie brauchen nur beides miteinander zu kombinieren, und siehe da – schon entsteht daraus ein vollwertiges Protein! Deshalb haben wir diesen bunten Vollkornsalat mit leuchtend grünen Edamame-Bohnen angereichert.

Wenn Sie sich an diesem Salat satt essen, können Sie Ihren fleischiessenden Rivalen spielend das Wasser reichen!

½ TL feines Meersalz (je nach Geschmack mehr)

175 g Wildreis (unter fließendem Wasser abgespült)

Doppeltes Rezept Cremige Apfelessig-Vinaigrette (Seite 195)

6 Radieschen, gewürfelt

200 g feingehackter Grünkohl (entstielt)

3 Mohrrüben, gerieben

6 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten (weiße und grüne Teile verwenden)

155 g gefrorene, enthülste Edamame-Bohnen, nach Packungsanleitung gegart

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Bringen Sie in einem großen Kochtopf 1 l Wasser zusammen mit dem Salz zum Kochen. Fügen Sie den Reis hinzu, verringern Sie die Hitze und lassen Sie ihn 35 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln, bis die Reiskörner aufplatzen und weich, aber immer noch bissfest sind.
2. Dann gießen Sie den Reis ab, geben ihn in eine große Salatschüssel und vermischen ihn sofort mit der Hälfte des Dressings.
3. Lassen Sie den Reis abkühlen, fügen Sie Radieschen, Grünkohl, Mohrrüben, Frühlingszwiebeln und Edamame-Bohnen hinzu und vermischen Sie alle Zutaten gut miteinander.
4. Zum Schluss geben Sie nach Belieben noch mehr Dressing dazu und schmecken den Salat mit Salz und Pfeffer ab.
5. Lassen Sie ihn vor dem Servieren mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

### TIPP

Reis für Salate sollte man nur so lange garen, dass er noch etwas bissfest ist, um die gewünschte Al-dente-Konsistenz zu erzielen, damit die Körner in dem Dressing nicht zu sehr »aufweichen«.



Um Zeit zu sparen, sollten Sie das Gemüse in einer Küchenmaschine oder in einem Hochgeschwindigkeitsmixer fein zerkleinern.



Haben Sie ruhig Mut zum Experimentieren! Verwenden Sie statt der hier angegebenen Zutaten Ihre eigenen Lieblingsgemüsearten je nach Angebot der Jahreszeit: zum Beispiel Tomaten und Paprika im Sommer und geröstetes Wurzelgemüse im Winter.



# Index

## A

- Ahornsirup
- Bananenpops mit Bitterschokolade 226
- Feigenmarmeladenkekse 223
- Gedünstete Birnen 210
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit Basilikum 225
- Kakao-Kokosmakronen 220
- Mehlfreier Mandelkuchen 208
- Mount-Hood-Backäpfel 216
- Oregonbeeren-Crumble 219
- Superhelden-Muffins 52
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 68
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
- Alfalfa
  - Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
- Ananas
  - Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Äpfel
  - Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
  - Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
  - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102
  - Mount-Hood-Backäpfel 216
  - Schweizer Müsli 56
  - Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42
- Apfelessig
  - Apfelessig-Vinaigrette 195
  - Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88
  - Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Apfelessig-Vinaigrette 195
  - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit Haselnüssen 102

- Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Apfel-Ingwer-Saftschorle 49
- Aprikosen
  - Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110
- Arme Ritter mit Bananenbrot 61
- Artischocken
  - Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
- Auberginen
  - Nudelsalat à la Nostrana 98
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Avocado
  - Avocado-creme 200
  - Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
  - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
  - Stärkender Quinoasalat 112
  - Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

## B

- Babyspinat
  - Frühstücksburritos zum Im-Vorraus-Zubereiten 59
  - Marathon-Lasagne 160
  - Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153
  - Shalanes Ganztags-Reistopf 144
- Baguette
  - Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und Thymian 80
- Balsamico-Vinaigrette 191
  - Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
  - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

- Bananen  
 Arme Ritter mit Bananenbrot 61  
 Bananen-Kaubonbons 76  
 Bananenpops mit Bitterschokolade 226  
 Dinkel-Bananenbrot 206  
 Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66  
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Basilikum  
 Bison-Fleischbällchen mit schneller  
 Marinara-Sauce 136  
 Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit  
 Basilikum 225  
 Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142  
 Schnelle Marinara-Sauce 193  
 Zucchini-Quinotto mit geröstetem  
 Knoblauch 164
- Birnen  
 Gedünstete Birnen 210
- Bison-Fleischbällchen mit schneller  
 Marinara-Sauce 136
- Blattkohl  
 Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Blaubeeren  
 Blaubeer-Zitronen-Scones aus  
 Maismehl 71  
 Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43  
 Oregonbeeren-Crumble 219  
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem  
 Lachs 94  
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
- Blumenkohl  
 Gebräunte Blumenkohlröschen 179
- Blumenkohl-Couscous 178  
 Marokkanischer Linsensalat mit  
 Blumenkohl-Couscous 110
- Bohnen schwarz  
 Frühstücksburritos zum  
 Im-Voraus-Zubereiten 59  
 Stärkender Quinoasalat 112  
 Würzige schwarze Bohnen 184
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Bratreis mit Gemüse 171
- Brokkoli  
 Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
 Pasta Primavera mit  
 Tempeh-»Würstchen« 174  
 Sobanudelsalat mit  
 Läuferhoch-Erdnussauce 100  
 Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116
- Butternusskürbis  
 Penne mit geröstetem Butternusskürbis  
 und brauner Salbeibutter 154
- C**
- Cannellini-Bohnen  
 Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
 Bohnen 122  
 Minipizzen aus Hirseteig 151
- Cashewkerne  
 Rucola-Cashew-Pesto 79  
 Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft  
 und Cashewkernen 196
- Champignons  
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153  
 Miso-Suppe mit Wakame 133  
 Pasta Primavera mit  
 Tempeh-»Würstchen« 174
- Chiasamen  
 Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit  
 Basilikum 225
- Chipotle-Hummus 83
- Cremige Apfelessig-Vinaigrette  
 Wildwest-Salat 104  
 Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97
- Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und  
 Thymian 80
- Curry-Linsensuppe mit gerösteten  
 Blumenkohlröschen 118
- D**
- Datteln  
 Dinkel-Bananenbrot 206

Datteln...  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit  
Haselnüssen 102  
Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41  
Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit  
Nussboden 212  
Pekanbutter-Schokotrüffel mit  
Meersalz 214  
Selbst gemachte Haselnussmilch 44  
Smoothie mit Grüntee und grünem  
Apfel 42  
Dinkel-Bananenbrot 206  
Dulce-Mineral Salz 201

## E

Edamame-Bohnen  
Wildwest-Salat 104  
Eier  
Arme Ritter mit Bananenbrot 56  
Blaubeer-Zitronen-Scones aus  
Maismehl 71  
Bratreis mit Gemüse 171  
Dinkel-Bananenbrot 206  
Feigen-Quiche 166  
Frittata-Muffins für unterwegs 56  
Frühstücksburritos zum  
Im-Vorraus-Zubereiten 59  
Marathon-Lasagne 160  
Mehlfreier Mandelkuchen 208  
Minipizzen aus Hirseteig 151  
Omega-Sardinensalat 108  
Shalanes Ganztags-Reistopf 144  
Superhelden-Muffins 52  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und  
Zimt 88  
Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Energiespendender Chai 48  
Erdbeeren  
Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96

Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Erdnussbutter  
Läuferhoch-Erdnussauce 198  
Smoothie mit Grüntee und grünem  
Apfel 42  
Erdnüsse  
Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229  
Läuferhoch-Erdnussauce 198  
Sobanudelsalat mit  
Läuferhoch-Erdnussauce 100  
Estragon-Hähnchensalat nach  
North-Carolina-Art 106

## F

Fartlek-Chili 120  
Feigen  
Croستini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und  
Thymian 80  
Feigenmarmeladenkekse 223  
Feigen-Quiche 166  
Fenchel  
Grüner Apfel-Fenchelsalat mit  
Haselnüssen 102  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Fetakäse  
Feigen-Quiche 166  
Griechische Bisonburger 158  
Pesto-Pizza mit Spinat und  
Artischocken 153  
Shalanes Ganztags-Reistopf 144  
Stärkender Quinoasalat 112  
Fisch en papillote mit Zitronen und  
Oliven 141  
Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155  
Fladenbrot  
Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Frühlingszwiebeln  
Bratreis mit Gemüse 171  
Estragon-Hähnchensalat nach  
North-Carolina-Art 106

- Misosuppe mit Wakame 133
- Sobanudelsalat mit
  - Läuferhoch-Erdnusssauce 100
- Wildwest-Salat 104
- Frühstücksburritos zum
  - Im-Voraus-Zubereiten 59

## G

- Ganzfruchtsaft 43
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Gebräunte Blumenkohlröschen 179
  - Curry-Linsensuppe mit gerösteten
    - Blumenkohlröschen 118
- Gedünstete Birnen 210
- Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
  - Basilikum 225
- Gefüllte Hähnchenbrust in Speckstreifen 146
- Gerösteter Knoblauch 87
- Gerösteter Rosenkohl 180
- Grapefruit
  - Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
- Griechische Bisonburger 158
- Grüner-Apfel-Fenchelsalat mit
  - Haselnüssen 102
- Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Grünkohl
  - Bison-Fleiscbällchen mit schneller
    - Marinara-Sauce 136
  - Curry-Linsensuppe mit gerösteten
    - Blumenkohlröschen 118
  - Feigen-Quiche 166
  - Frittata-Muffins für unterwegs 62
  - Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
  - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
  - Marokkanischer Linsensalat mit
    - Blumenkohl-Couscous 110
  - Stärkender Quinoasalat 112
  - Wildwest-Reissalat 104
- Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92
- Gurke
  - Gazpacho »Quer durch den Garten« 130

## H

- Haferflocken
  - Knuspermüslimischung mit Ingwer und
    - Melasse 64
  - Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit
    - Nussboden 212
  - Oregonbeeren-Crumble 219
  - Schweizer Müsli 56
  - Superhelden-Muffins 52
  - Süßkartoffel-Frühstückskekse 66
- Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66
- Hähnchenbrust
  - Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
  - Estragon-Hähnchensalat nach
    - North-Carolina-Art 106
  - Gefüllte Hähnchenbrust in
    - Speckstreifen 146
- Haselnüsse
  - Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96
  - Grüner Apfel-Fenchelsalat mit
    - Haselnüssen 102
  - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem
    - Lachs 94
  - Selbst gemachte Haselnussmilch 44
  - Wildwood-Haselnüsse 77
- Herzhafte Minestrone mit Würstchen und
  - Bohnen 122
- Hibiskusblätter
  - Eistee zur Erfrischung nach dem Laufen 46
- Himbeeren
  - Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit
    - Basilikum 225
- Hirse
  - Minipizzen aus Hirseteig 151
- Hirseteig
  - Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153
  - Pesto-Pizza mit Spinat und
    - Artischocken 153
- Honig
  - Crostini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und
    - Thymian 80
  - Knuspermüslimischung mit Ingwer und
    - Melasse 64

## Honig...

- Kurkuma-Pepitas 82
- Power-Marinade 197
- Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
- Wildwood-Haselnüsse 77

## Hühnerknochen

- Klassische Hühnerknochenbrühe 128

## I

## Ingwer

- Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
- Bratreis mit Gemüse 171
- Energiespendender Chai 41
- Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 41
- Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132
- Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 41
- Power-Marinade 197
- Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204
- Smoothie »Rote Energiespritze« 38
- Süßkartoffel-Frühstückskekse 66

## J

## Jalapeño-Chili

- Avocado-creme 200
- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100
- Stärkender Quinoasalat 112

## Joghurt

- Blaubeer-Zitronen-Scones aus Maismehl 71
- Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106
- Frittata-Muffins für unterwegs 62
- Omega-Sardinensalat 108
- Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

## K

## Kabeljau

- Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
- Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170

## Kaffee

- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229

## Kakao-Kokosmakronen 220

## Kakaopulver

- Bananenpops mit Bitterschokolade 226
- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kakao-Kokosmakronen 220
- Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211

## Kartoffeln

- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Pesto-Kartoffelsalat 109

## Kichererbsen

- Chipotle-Hummus 83
- Rote-Bete-Hummus 85
- Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97

## Kirschen

- Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
- Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
- Klassische Hühnerknochenbrühe 128
- Fartlek-Chili 120
- Mohrrübensuppe mit Ingwer 132

## Knoblauch

- Anti-Grippe-Hühnertopf mit Reis 124
- Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
- Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136
- Brathähnchen mit Kräutern 148
- Gazpacho »Quer durch den Garten« 130
- Gerösteter Knoblauch 87
- Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
- Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
- Läuferhoch-Erdnusssauce 198
- Marathon-Lasagne 160
- Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174
- Power-Marinade 197
- Schnelle Marinara-Sauce 193

- Würzige schwarze Bohnen 184
  - Zitronen-Miso-Dressing 190
  - Zucchini-Quinotto mit geröstetem Knoblauch 164
  - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
  - Kokosfett
    - Bananen-Kaubonbons 76
    - Bananenpops mit Bitterschokolade 226
    - Feigenmarmeladenkekse 223
    - Gedünstete Birnen 210
    - Grünes Gemüse mit Knoblauch 186
    - Kaffee-Vanille-Erdnussbutter 229
    - Kakao-Kokosmakronen 220
    - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
    - Läuferhoch-Erdnussauce 198
    - Oregonbeeren-Crumble 219
    - Süsse Tahinibutter mit Zimt 228
    - Süsskartoffel-Frühstückskekse 66
    - Teffkekse mit doppeltem Schoko-Genuss 211
    - Wildlachs-Süsskartoffel-Bratlinge 162
  - Kokosmilch
    - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 87, 118
    - Läuferhoch-Erdnussauce 198
  - Kokosnuss
    - Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67
    - Kakao-Kokosmakronen 220
    - Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64
  - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
  - Kokoswasser
    - Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43
    - Kokosnuss-Grünkohl-Smoothie 41
    - Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43
    - Smoothie »Rote Energiespritze« 38
  - Kombu
    - Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126
    - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
    - Würzige schwarze Bohnen 184
  - Koriander
    - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
    - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
    - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 87
    - Stärkender Quinoasalat 112
  - Kürbis
    - Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54
  - Kurkuma-Pepitas 82
  - Kurzkornreis
    - Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124
    - Bratreis mit Gemüse 171
    - Shalanes Ganztags-Reistopf 144
- L**
- Lachs
    - Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94
  - Lasagneplatten
    - Marathon-Lasagne 160
  - Läuferhoch-Erdnussauce 198
    - Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnussauce 100
  - Limettensaft
    - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
    - Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155
    - Läuferhoch-Erdnussauce 198
    - Power-Marinade 197
    - Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196
    - Stärkender Quinoasalat 112
    - Würzige schwarze Bohnen 184
  - Linguine
    - Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142
  - Linsen
    - Curry-Linsensuppe mit gerösteten Blumenkohlröschen 118
    - Marokkanischer Linsensalat mit Blumenkohl-Couscous 110

## M

### Mandelblättchen

Mehlfreier Mandelkuchen 208

### Mandelbutter

Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67

Smoothie »Rote Energiespritze« 38

### Mandelmehl

Bison-Fleischbällchen mit schneller

Marinara-Sauce 136

Feigenmarmeladenkekse 223

Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155

Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170

Mehlfreier Mandelkuchen 208

Oregonbeeren-Crumble 219

Superhelden-Muffins 52

Süßkartoffel-Frühstückskekse 68

Teffkekse mit doppeltem

Schoko-Genuss 211

Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

### Mandelmilch

Arme Ritter mit Bananenbrot 61

Haferflockenmüsli für Wettkampftage 66

Schweizer Müsli 56

Smoothie mit Grüntee und grünem

Apfel 42

Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54

### Mango

Fisch-Tacos mit Mango-Avocado-Salsa 155

Gefrorener Mango-Himbeer-Joghurt mit

Basilikum 225

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

### Marathon-Lasagne 160

### Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

### Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

### Mehlfreier Mandelkuchen 208

### Melasse

Knuspermüslimischung mit Ingwer und

Melasse 64

### Minipizzen aus Hirseteig 151

### Misopaste

Minipizzen aus Hirseteig 151

Misosuppe mit Wakame 133

Zitronen-Miso-Dressing 190

### Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit

Nussboden 212

### Mohrrüben

Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116

Curry-Linsensuppe mit gerösteten

Blumenkohlröschen 118

Fartlek-Chili 120

Grapefruit-Mohrrüben-Beerensaft 43

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und

Bohnen 122

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

Mohrrübensuppe mit Ingwer 132

Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Schnelle Marinara-Sauce 193

Superhelden-Muffins 52

Wildwest-Salat 87

Würzige schwarze Bohnen 184

### Mount-Hood-Backäpfel 216

### Mozzarella

Marathon-Lasagne 160

Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153

## N

### Nudelsalat à la Nostrana 98

## O

### Oliven

Fisch en papillote mit Zitronen und

Oliven 141

Marokkanischer Linsensalat mit

Blumenkohl-Couscous 110

Nudelsalat à la Nostrana 98

### Omega-Sardinensalat 108

### Orangen-Mohrrüben-Mangosaft 43

Oregonbeeren-Crumble 219  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem  
Lachs 94

## P

Paprika

Fartlek-Chili 120  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Nudelsalat à la Nostrana 98  
Sobanudelsalat mit  
Läuferhoch-Erdnusssauce 100  
Stärkender Quinoasalat 112

Parmesan

Bison-Fleischbällchen mit schneller  
Marinara-Sauce 136  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
Bohnen 122

Kabeljau mit Parmesan-Kräuter-Kruste 170

Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142

Marathon-Lasagne 160

Nudelsalat à la Nostrana 98

Pasta Primavera mit  
Tempeh-»Würstchen« 174

Penne mit geröstetem Butternusskürbis  
und brauner Salbeibutter 154

Rucola-Cashew-Pesto 79

Süßkartoffelbrei mit brauner  
Salbeibutter 187

Zucchini-Quinotto mit geröstetem  
Knoblauch 164

Pasta Primavera mit

Tempeh-»Würstchen« 174

Pekanbutter-Schokotrüffeln mit  
Meersalz 214

Pekannüsse

Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit  
Nussboden 212

Mount-Hood-Backäpfel 216

Pekanbutter-Schokotrüffeln mit  
Meersalz 214

Penne mit geröstetem Butternusskürbis und  
brauner Salbeibutter 154

Pesto-Kartoffelsalat 109

Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153

Petersilie

Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Brathähnchen mit Kräutern 148

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Nudelsalat à la Nostrana 98

Omega-Sardinensalat 108

Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

Pintobohnen

Fartlek-Chili 120

Pistazien

Marokkanischer Linsensalat mit  
Blumenkohl-Couscous 110

Pita-Chips mit Oregano und Meersalz 86

Power-Marinade 197

## Q

Quinoa

Stärkender Quinoasalat 112

Zucchini-Quinotto mit geröstetem  
Knoblauch 164

## R

Radicchio

Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

Radieschen

Wildwest-Salat 104

Ricotta salata

Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96

Grüner Apfel-Fenchelsalat mit  
Haselnüssen 102

Rinderhackfleisch

Bison-Fleischbällchen mit schneller  
Marinara-Sauce 136

Fartlek-Chili 120



Rosenkohl  
 Gerösteter Rosenkohl 180

Rote Bete  
 Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126  
 Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und Zimt 88  
 Rote-Bete-Hummus 85  
 Smoothie »Rote Energiespritze« 38

Rucola  
 Erdbeer-Rucola-Kamut-Salat 96  
 Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106  
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153  
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94  
 Rucola-Cashew-Pesto 79  
 Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97

Rucola-Cashew-Pesto 79  
 Pesto-Kartoffelsalat 109  
 Pesto-Pizza mit Spinat und Artischocken 153  
 Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

## S

Salsiccia  
 Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Sardinen  
 Omega-Sardinensalat 108

Sauce mit Korianderkraut, Limettensaft und Cashewkernen 196

Schnelle Marinara-Sauce 193  
 Marathon-Lasagne 160  
 Marinara-Pizza mit Pilzen und Rucola 153  
 Pasta Primavera mit Tempeh-»Würstchen« 174

Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204

Schweizer Müsli 56

Selbst gemachte Haselnussmilch 44

Sellerie  
 Ausdauersteigernde Mineralbrühe 126

Estragon-Hähnchensalat nach North-Carolina-Art 106

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und Bohnen 122

Klassische Hühnerknochenbrühe 128

Omega-Sardinensalat 108

Sesamsamen  
 Dulce-Mineralsalz 201  
 Feigenmarmeladenkekse 223  
 Süße Tahinibutter mit Zimt 228

Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Shrimps  
 Kirschtomaten-Linguini mit Shrimps 142

Smoothie mit Grüntee und grünem Apfel 42

Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100

Sojasauce  
 Bratreis mit Gemüse 171  
 Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
 Läuferhoch-Erdnusssauce 198  
 Misosuppe mit Wakame 133  
 Power-Marinade 197  
 Sobanudelsalat mit Läuferhoch-Erdnusssauce 100

Sonnenblumenkerne  
 Knuspermüslimischung mit Ingwer und Melasse 64

Spaghetti  
 Bison-Fleischbällchen mit schneller Marinara-Sauce 136

Spargel  
 Oregon-Sommersalat mit gegrilltem Lachs 94

Speck  
 Feigen-Quiche 166  
 Shalanes Ganztags-Reistopf 144

Spinat  
 Anti-Grippe-Hühnereintopf mit Reis 124

Stärkender Quinoasalat 112

Steinobst  
 Mit Steinobst belegte Minitörtchen mit Nussboden 212

Sultaninen  
Schnelles Ingwer-Melasse-Brot 204  
Superhelden-Muffins 52  
Süße Tahinibutter mit Zimt 228  
Süßkartoffeln  
Frittata-Muffins für unterwegs 62  
Marathon-Lasagne 160  
Süßkartoffelbrei mit brauner  
Salbeibutter 187  
Süßkartoffel-Frühstückskekse 66  
Süßkartoffel-Pommes 183  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162

## T

Tahini  
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
Chipotle-Hummus 83  
Feigenmarmeladenkekse 223  
Rote-Bete-Hummus 85  
Tapioka  
Mit Steibobst belegte Minitörtchen mit  
Nussboden 212  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Teffkekse mit doppeltem  
Schoko-Genuss 211  
Teff-Kürbis-Pfannkuchen mit Korinthen 54  
Tempeh  
Pasta Primavera mit  
Tempeh-»Würstchen« 174  
Tofu  
Misosuppe mit Wakame 133  
Tomaten  
Fartlek-Chili 120  
Gazpacho »Quer durch den Garten« 130  
Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
Bohnen 122  
Schnelle Marinara-Sauce 193  
Trailmix 74  
Truthahnhackfleisch  
Marathon-Lasagne 160

## V

Vollkornortillas  
Frühstücksburritos zum  
Im-Vorraus-Zubereiten 59  
Vollmilchricotta  
Marathon-Lasagne 160

## W

Wakame-Flocken  
Misosuppe mit Wakame 133  
Walnüsse  
Dinkel-Bananenbrot 206  
Energiekugeln, die Ihnen Beine machen 67  
Estragon-Hähnchensalat nach  
North-Carolina-Art 106  
Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92  
Omega-Sardinensalat 108  
Oregonbeeren-Crumble 219  
Penne mit geröstetem Butternusskürbis  
und brauner Salbeibutter 154  
Superhelden-Muffins 52  
Wildlachs-Süßkartoffel-Bratlinge 162  
Wildwest-Reissalat 104  
Wildwood-Haselnüsse 77  
Wintersalat für Wurzelgemüsefreunde 97  
Würzige schwarze Bohnen 184

## Z

Ziegenfrischkäse  
Brokkolisuppe mit Ziegenfrischkäse 116  
Crostitini mit Ziegenfrischkäse, Feigen und  
Thymian 80  
Oregon-Sommersalat mit gegrilltem  
Lachs 94  
Zimtstangen  
Apfel-Ingwer-Saftschorle 49  
Eingelegte Rote Bete mit Sternanis und  
Zimt 88  
Energiespendender Chai 48

Zitronen

Fisch en papillote mit Zitronen und  
Oliven 141

Zitronengras

Eistee zur Erfrischung nach dem  
Laufen 46

Zitronen-Miso-Dressing 190

Grünkohl-Radicchio-Salat mit Dinkel 92

Zucchini

Herzhafte Minestrone mit Würstchen und  
Bohnen 122

Superhelden-Muffins 52

Zucchini-Nudeln mit Pesto 138

Zucchini-Quinotto mit geröstetem  
Knoblauch 164



Flanagan S. / Kopecky E.

[Run Fast Eat Slow](#)

Nährstoffreiche Rezepte für Sportler

288 Seiten, geb.  
erscheint 2017



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)