

Essen
im
Alltag

TALENTO
TODAY

Mittagessen



ZUTATEN FÜR

1 Portion:

120 g Weizenmehl, Type 550

40 g Weizenvollkornmehl

½ TL Trockenhefe

100 ml Wasser, lauwarm

1 TL Salz

1 TL Aktivkohle

Das Rezept funktioniert auch ohne Aktivkohle.

4–5 Kirschtomaten (ca. 100 g)

2–3 EL Mais aus dem Glas
oder der Dose (ca. 60 g)

1 Bund Frühlingszwiebeln

8–10 EL Fertig-Tomatensoße
aus dem Glas (ca. 160 ml)

5 EL Mozzarella, gerieben

Dosier-Alarm: Bitte wirklich
mit dem Esslöffel abmessen,
nicht einfach aus der Tüte über
die Pizza kippen!

5 Blatt frischer Basilikum

AUSRÜSTUNG

1 Rührschüssel

1 Kuchengabel

1 Geschirrtuch

1 Sieb, klein

1 Nudelholz

1 Backblech + Backpapier

1 Esstöffel

1 Teller, flach

SCHWARZE PIZZA

1. Beide Mehlsorten in der Rührschüssel vermischen, in der Mitte eine kleine Mulde eindrücken und die Trockenhefe hineinrieseln lassen. 2 EL des lauwarmen Wassers auf die Hefe geben. Mit der Kuchengabel zuerst die Hefe mit dem Wasser verrühren, bis eine klebrige Masse entsteht. Dann das Salz und die Aktivkohle hinzugeben sowie das restliche lauwarmer Wasser.
2. Verknete die Mehlmischung mit den Händen oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig. Je länger du knetest, desto besser geht der Teig später auf und desto bekömmlicher wird er. Den Teig dann mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort mindestens 1 Std. gehen lassen, bis er etwas mehr als doppelt so groß ist. **Du kannst den Teig auch 2 Std. oder noch besser über Nacht gehen lassen, wenn du Zeit hast, dann wird er noch besser!**
3. Heize nun den Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vor.
4. Die Kirschtomaten waschen, die Strünke entfernen und die Tomaten halbieren. Den Mais in deinem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
5. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig mit dem Nudelholz gleichmäßig dünn zu einer runden Form ausrollen. Hebe den Teigfladen dabei ab und zu hoch und drehe ihn um, damit er nicht auf der Arbeitsfläche anklebt.
6. Breite den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech aus und backe ihn im Ofen auf der mittleren Schiene 2 Min. an.
7. Dann das Blech wieder herausnehmen, mit dem Esslöffel die Fertig-Tomatensoße darauf verstreichen und die Pizza mit den Kirschtomaten, dem geriebenen Mozzarella und den Frühlingszwiebelringen belegen.
8. Die Pizza auf der mittleren Schiene ca. 9 Min. weiterbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist.
9. Die Pizza herausnehmen, auf deinen flachen Teller geben und mit dem Mais sowie den Basilikumblättern bestreuen.



- 🍷 Kohlenhydratreiches Mittagessen mit sehr guter Eiweißmenge!
- 🍷 Super für Tage mit Nachmittagsstraining, vor allem wenn eine intensivere Einheit ansteht!
- 🍷 Geht, wenn du den Teig am Abend mit deinen Eltern vorbereitest, so schnell und easy, dass du dir das mittags daheim locker selber zubereiten kannst! (Vielleicht macht ihr aber zuerst zusammen einen ganzen Probelauf.)

Nutri-Facts:

(Portion = 690 g)

Energie (kcal): 880

KH (g): 130

Eiweiß (g): 30

Fett (g): 20

BS (g): 15





+ mind. 2 Std.
MARINIERZEIT

CHICKEN AND RICE aus GHANA

1. Die Knoblauchzehe halbieren. Eine Hälfte schälen und durch die Presse drücken, die andere für später beiseitelegen. In der kleinen Schüssel mit dem Orangensaft und der Sojasoße verrühren.
2. Die Hähnchenbrustfilets mit einem Küchentuch trockentupfen, in Streifen schneiden und für einige Stunden in die Sojasoßen-Marinade legen. **Lege das Fleisch schon am Vorabend ein, dann ist es schön durchgezogen und du kannst direkt loslegen mit dem Kochen.**
3. Bringe den Reis im Topf mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz zum Kochen. Reduziere die Hitze und lasse ihn sanft weiterköcheln, bis die auf der Verpackung angegebene Garzeit erreicht ist. Dabei gelegentlich umrühren, damit der Reis nicht anbrennt.
4. Die zweite halbe Knoblauchzehe mit dem Messer fein hacken. Die Zwiebel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Beide Paprika waschen, entkernen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und mit dem Messer fein hacken.
5. Das Fleisch im Sieb abtropfen lassen, die Marinade in der kleinen Schüssel auffangen und beiseitestellen. Das Fleisch mit dem Paprika- und dem Currypulver würzen.
6. Das Rapsöl in der Pfanne stark erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch hineingeben und kurz darin schwenken. Dann das Fleisch dazugeben und rundherum goldbraun anbraten.
7. Gib die Chilischote und die Paprikastreifen mit in die Pfanne und lösche alles mit der Marinade und der Kokosmilch ab. Einige Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.
8. Mit Salz, Pfeffer sowie den anderen Gewürzen abschmecken, eventuell auch noch etwas Wasser hinzufügen.
9. Den Reis mit dem Fleisch auf deinen tiefen Teller geben.

ZUTATEN FÜR

4 Portionen:

Mit diesen Mengen bekommst du auch den Rest deiner Familie satt!

1 Knoblauchzehe

200 ml Orangensaft

4 EL Sojasoße

2 Hähnchenbrustfilets
(ca. 400 g)

400 g Reis

Wenn du großen Hunger hast, bereite vom Reis gleich die 1,5-fache Menge zu und gönne dir bei Bedarf davon einen Nachschlag!

Salz, Pfeffer

1 Zwiebel

2 rote Paprika, mittelgroß

1 frische Chilischote

1 TL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Currypulver

2 EL Rapsöl

200 ml Kokosmilch

Dosier-Alarm: Bitte wirklich abmessen, nicht einfach aus der Dose in die Pfanne schütten!

AUSRÜSTUNG

1 Küchenmesser + Schneidebrett

1 Knoblauchpresse

1 Schüssel, klein

1 Kuchengabel

1 Topf, mittelgroß

1 Sieb, groß

1 Pfanne, groß, tief

1 Kochlöffel

1 Teller, tief

Nutri-Facts:

(Portion = 400 g)

Energie (kcal): **655**

KH (g): **85**

Eiweiß (g): **35**

Fett (g): **15**

BS (g): **5**

🌱 Kohlenhydratreiches Abendessen mit sehr guter Eiweißmenge!

🌱 Ballaststoffarm!

🌱 Super, wenn am nächsten Morgen Training angesetzt ist!

🌱 Auch super als Mittagessen vor einem Nachmittagstraining oder an Carbo-loading-Tagen!