



# Männergerichte

## Powerernährung für Körper und Geist



# MÄNNERGERICHTE – POWERERNÄHRUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Viele Männer ernähren sich unausgewogen und finden im Alltag wenig Zeit für Bewegung. Eine relativ einfache Lösung gegen Bauch & Co bieten Gerichte, die Männern schmecken, die satt machen, jedoch trotzdem ausgewogen und ernährungsphysiologisch hochwertig sind. Die richtige Powerernährung sorgt dafür, dass „Mann“ körperlich und geistig fit und leistungsfähig bleibt.

Wir haben Ihnen ein paar beliebte Rezepte speziell für Männer zusammengestellt, die ballaststoffreich sind mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Probieren Sie sie einfach aus. Alle Rezepte sind für vier Personen gedacht.

Nutzen Sie das Potenzial, das in gesundem Essen steckt für sich und Ihren Körper.

## INHALT

Powerlebensmittel für den Mann	3
Roastbeef mit Rucola-Tomatensalat und Vollkornbaguette	4
Wraps mit Gemüse und Schafskäse	5
Putengeschnetzeltes „Thailändische Art“	6
Lachsfilet mit Rosmarinkartoffeln und Ratatouillegemüse	7
Pasta-al-Funghi mit Auberginen und Parmesan	8
Ofenkartoffel mit kalifornischem Salat	9
„Leichtes“ Chili con Carne mit Vollkornbrötchen	10
Italienische Minestrone	11
Lasagne „sportiv“	13
Seelachsragout mit grünen Bohnen und Dinkel	14
Impressum	15

# AUSGESUCHTE „POWERLEBENSMITTEL“ FÜR DEN MANN

## **Nüsse, Samen, Kerne**

„stärken“ die Nerven mit reichlich Mineralstoffen (u. a. Magnesium, Calcium, etc.), Vitaminen und hochwertigem Fett

## **Parmesan**

stärkt die Knochen mit Calcium

## **Pflanzenöle**

liefern dem Körper wertvolle Fette und Vitamin E (Zellschutz)

## **Rindertatar**

enthält wenig Fett, aber viel Eiweiß, Zink und B-Vitamine – Power für Muskeln, Immun- und Nervensystem

## **Salat**

enthält wie jedes grüne Blattgemüse reichlich Folsäure – dieses Vitamin spielt eine wichtige Rolle für das Herz-Kreislauf-System

## **Sauerkraut**

ist reich an Vitaminen und unterstützt das Immunsystem

## **Tomatenmark (Tomaten)**

scheint die Prostata mit reichlich Lycopin vor Krebs zu schützen

## **Vollkornbrot**

liefert dem Körper reichlich Ballaststoffe und hält den Darm in Schwung

## **Weißer Bohnen**

enthalten viel pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und Mineralstoffe – das macht satt und sorgt für Vitalität

## **Wildlachs**

stärkt Körper und Geist  
mit wertvollen  
Omega-3-Fettsäuren



# ROASTBEEF MIT RUCOLA-TOMATENSALAT UND VOLLKORNBAGUETTE

400 g Roastbeef (am Stück)  
Salz und Pfeffer  
20 g Rapsöl

rundherum mit würzen und in einer Pfanne in von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch in eine feuerfeste Form geben und im Ofen auf mittlerer Schiene bei 80°C Umluft 1-1,5 Stunden garen. Das rosa gebratene Roastbeef zum Servieren in schmale Scheiben schneiden.

400 g Rucola  
400 g Cocktailtomaten  
2 EL Kürbiskernöl  
2-3 EL Balsamicoessig  
Salz und Pfeffer  
4 EL Kürbiskerne

## Rucola-Tomatensalat

waschen und putzen. waschen, halbieren, mit dem Salat vermengen. und miteinander vermengen und mit abschmecken. in einer Pfanne (ohne Öl) anrösten. Den Salat marinieren und auf 4 Tellern portionieren; die Kürbiskerne darüber streuen und das Roastbeef darauf anrichten.

240 g Vollkornbaguette

dazu reichen.

*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 417 kcal (1748 kJ), 32 g Eiweiß, 19 g Fett,  
30 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*



## Tipp:

Wer zum Abendessen auf stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln oder Nudeln verzichtet, hilft dem Körper die Fettverbrennung anzukurbeln.

# WRAPS MIT GEMÜSE UND SCHAFSKÄSE

100 g Kräuterquark (mager)  
100 g Ajvar (scharf)  
(=Gemüsemischung)

2-3 Tomaten  
½ Gurke  
¼ Kopf Blattsalat  
ca. ½ Glas Oliven  
100 g Mais (Dose)  
200 g Schafskäse / Feta  
8 Weizentortillas

## Salsa

mit  
verrühren bis eine cremige Soße entsteht.

## Wraps

waschen, putzen und würfeln.  
schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.  
waschen, putzen und zerkleinern.  
abtropfen und halbieren.  
abtropfen.  
in Würfel schneiden.  
in einer beschichteten Pfanne (ohne Öl) von jeder Seite 2 Minuten erwärmen oder kurz in die Mikrowelle geben.  
Warme Weizentortillas mit ca. 2 EL Soße bestreichen, mit dem bereitgestellten Gemüse, Oliven und Schafskäse mittig füllen.



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 506 kcal (2117 kJ), 24 g Eiweiß,  
16 g Fett, 65 g Kohlenhydrate,  
5 g Ballaststoffe*

Für mehr Abwechslung eignen sich als Alternative zum Schafskäse auch Thunfisch (im eigenen Saft) oder Hähnchengeschneitzeltes. Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf und stellen Sie immer wieder andere Wrap-Kreationen zusammen, z. B. auch mit Bohnen, angebratenen Paprikastreifen, Zwiebeln und vielem mehr.

# PUTENGESCHNETZELTES „THAILÄNDISCHE ART“



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 513 kcal (2144 kJ), 39 g Eiweiß, 12 g Fett,  
62 g Kohlenhydrate, 9 g Ballaststoffe*

2 Zwiebeln  
Ingwerwurzel (klein)  
2 Paprikaschoten (gelb, rot)  
2 EL Sojaöl  
400 g Putenbrust  
  
300 g Zuckerschoten  
  
0,2 Liter Geflügelfond  
0,2 Liter Kokosmilch  
1 Dose Bambussprossen  
1/2 TL Chili  
Salz und Pfeffer  
  
1/2 Bund Basilikum oder  
Koriander  
4 TL Erdnüsse (gehackt)

240 g Basmatireis

schälen, halbieren und in Ringe schneiden.  
schälen und in kleine Würfel schneiden.  
waschen, putzen und in große Würfel schneiden.  
in einer großen Pfanne erhitzen,  
(geschnetzelt) scharf darin anbraten, Zwiebel, Ing-  
wer, Paprika und  
hinzufügen (evtl. auf Tiefkühl-Produkt zurückgrei-  
fen) und ebenfalls andünsten.  
aufgießen und alles gar ziehen lassen.  
und  
beigeben. Das Gericht mit  
sowie  
würzen und kurz aufkochen lassen. Kurz vor dem  
Servieren  
  
zerpflücken und unterrühren.  
darauf verteilen.

## **Für den Basmatireis**

in ca. 500 ml Salzwasser 10-12 Minuten kochen  
und bei niedriger Temperatur ausquellen lassen;  
evtl. restliches Wasser abgießen.

# GEBRATENES LACHSFILET MIT ROSMARIN-KARTOFFELN UND RATATOUILLEGEMÜSE

600-700 g Lachsfilets  
2 Zitronen  
Salz und Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
4 EL Mehl

Zitrone  
2 EL Petersilie (gehackt)

600 g kleine Kartoffeln  
1 Liter Salzwasser

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
1 Zweig Rosmarin

2 Zucchini, 1 Aubergine  
3 bunte Paprikaschoten  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen

4 EL Tomatenmark  
½ Tasse Wasser  
Salz, Pfeffer  
Thymian

in 4 gleich große Portionen schneiden, mit dem Saft von, sowie marinieren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Dann in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetstücke in wenden, gut abklopfen und in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun knusprig ausbraten. Hitze reduzieren, noch etwa 5 Minuten durchgaren lassen und sofort mit einer in Scheiben geschnittenen und servieren.

## Für die Rosmarinkartoffeln

waschen, schälen und in etwa 18 Minuten bissfest (!) garen; abgießen und ausdämpfen lassen. in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln von allen Seiten goldbraun anrösten, dann erst mit und abschmecken und die gezupften Blätter von 5 Minuten mitrösten.

## Für das Ratatouillegemüse

und putzen, waschen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden. schälen, fein würfeln und in glasig anbraten. schälen, zerdrücken und kurz mit anschwitzen. Nacheinander Paprika, Zucchini, Auberginen und zuletzt zugeben. Alles gut verrühren und mit ablöschen. Das Gemüse mit und abschmecken und etwa 8 Minuten bissfest schmoren.

Lycopin: der rote „Farbstoff“ der Tomaten (u. a. Lebensmittel) scheint die Prostata vor Krebs zu schützen - Tomatenmark enthält besonders viel davon.

*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 667 kcal (2791 kJ), 43 g  
Eiweiß, 38 g Fett,  
37 g Kohlenhydrate, 12 g  
Ballaststoffe*



# PASTA-AL-FUNGHI MIT AUBERGINEN UND GERIEBENEM PARMESAN

1 kleine Aubergine

waschen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden; auf ein Sieb geben, schichtweise salzen und 30 Minuten ruhen lassen.

1 Zucchini

waschen, putzen, halbieren und ebenso in dünne Scheiben schneiden.

150 g frische Pilze

putzen, waschen und abtropfen lassen.

12 Cocktailtomaten

waschen und halbieren.

2 Knoblauchzehen

enthäuten und fein würfeln.

1 Bund Petersilie

waschen und fein hacken.

4 EL Olivenöl

in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch kurz darin anschwitzen. Auberginen mit kaltem Wasser abspülen und mit der Hand ausdrücken. Zucchini, Pilze und Auberginen in die Pfanne geben und 5 Minuten bei starker Hitze anbraten.

100 g Kräuter-Frischkäse

zugeben und verrühren.

(Magerstufe)

zum Gemüse geben und mit

Pfeffer und Salz

abschmecken, die Hitze reduzieren und zugedeckt langsam bissfest schmoren; dabei ab und zu rühren und eventuell mit wenig Wasser oder Gemüsebrühe angießen; kurz vor Ende der Garzeit Cocktailtomaten mit erwärmen.

Oregano und Thymian

400 g Fettuccine (Pasta)

währenddessen in Salzwasser bissfest kochen, abgießen und in eine vorgewärmte Schüssel geben. Gemüse unter die Nudeln heben und nochmals abschmecken.

50 g Parmesan

möglichst frisch reiben und die Pasta vor dem Servieren damit bestreuen.



## *Tipp:*

Probieren Sie statt Fettuccine eine Variante mit ballaststoffreichen Vollkornnudeln aus. Bei regelmäßigem Verzehr können Sie auf diese schmackhafte Art und Weise Ihre Darmgesundheit fördern sowie Ihre Blutfettwerte senken.

*Nährwertangaben pro Person:*

*ca. 577 kcal (2411 kJ), 24 g Eiweiß, 17 g Fett, 81 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe*



# OFENKARTOFFEL MIT KALIFORNISCHEM SALAT



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 438 kcal (1830 kJ), 21 g Eiweiß,  
13 g Fett, 57 g Kohlenhydrate,  
9 g Ballaststoffe*

*8 große Kartoffeln*

gründlich waschen und 12 Minuten in Salzwasser kochen, abgießen und jede Kartoffel einzeln in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 60 Minuten backen.

*300 g Magerquark  
ca. 100 ml Mineralwasser  
½ Bund frischen Kerbel  
½ Bund Schnittlauch  
Pfeffer und Jodsalz*

mit  
bis zur gewünschten Konsistenz aufrühren.  
und  
kleinhacken und hinzufügen. Mit  
abschmecken und kühl stellen.

*2 Orangen*

## **Kalifornischer Salat**

schälen und filetieren. Dabei den abtropfenden Saft auffangen.

*2 Kopfsalate*

waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Blätter zupfen. Für das Dressing

*150 g Naturjoghurt  
(1,5% Fett)*

mit

*2 EL Olivenöl*

*2 EL weißer Balsamessig*

*2 EL Senf*

und dem abgetropften Orangensaft verrühren.

*Jodsalz, weißer Pfeffer*

*1 EL Petersilie*

(gehackt) in das Dressing geben, abschmecken und kurz vor dem Servieren über den Salat geben. hacken. Den Salat portionieren und mit Nüssen und Orangenfilets garnieren.

*4 EL Walnüsse*

# „LEICHTES“ CHILI CON CARNE MIT VOLLKORNBRÖTCHEN

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
3 Paprika  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
2 EL Olivenöl  
400 g Rinderhackfleisch  
(oder Tatar)

2 EL Tomatenmark  
1 Dose gehackte Tomaten  
Chili, Kreuzkümmel, Zimt  
Cayennepfeffer und Jodsalz

Frische Petersilie

4 Vollkornbrötchen

schälen und in Würfel schneiden.  
enthäuten und fein würfeln.  
waschen, putzen und würfeln.  
und  
in einem Sieb abtropfen lassen.  
erhitzen und

darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben  
und glasig dünsten. Die gewürfelten Paprika sowie  
zugeben und ebenso kurz anbraten.  
zugießen und kurz aufkochen lassen. Mit  
und  
kräftig würzen und noch ca. 10 Minuten köcheln  
lassen.

waschen, hacken und das Chili damit garnieren.

dazu reichen.



## *Tipp:*

Für eine noch fettärmere  
Chili-Variante verwenden  
Sie (statt Rinderhack-  
fleisch) Rindertatar oder in  
feine Streifen geschnitte-  
ne Hähnchenbrust.

*Nährwertangaben pro Person:*  
ca. 560 kcal (2343 kJ), 37 g Eiweiß,  
22 g Fett, 54 g Kohlenhydrate,  
16 g Ballaststoffe

# ITALIENISCHE MINESTRONE



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 316 kcal (1321 kJ), 15 g Eiweiß, 11 g  
Fett, 40 g Kohlenhydrate, 13 g Ballaststoffe*

*1 große Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Staudensellerie  
1 große Karotte  
50 g Zucchini  
1 mittelgroße Kartoffel  
25 ml Olivenöl*

*1 Dose weiße Bohnen  
¾ Liter Gemüsebrühe  
½ Dose gehackte Tomaten  
1 EL Tomatenmark*

*Salz und Pfeffer  
italienische Kräuter*

*½ Bund Basilikum  
50 g Parmesan (gerieben)*

*Vollkornbaguette*

schälen und fein würfeln.  
häuten und in feine Würfel schneiden.  
waschen und klein schneiden.  
schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.  
waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.  
schälen und würfeln.  
in einem großen, hohen Topf erhitzen und zunächst die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig dünsten.  
Dann geschnittenen Sellerie, Karotten und Kartoffeln unterrühren und weitere 2 Minuten anschwitzen. Zuletzt die Zucchini und (abgetropft) in den Topf geben. Das Gemüse mit aufgießen, und zugeben. Den Topfdeckel auflegen und die Minestrone nach einmaligem Aufkochen auf niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit abschmecken.  
z.B. getrockneter Basilikum, Thymian und Majoran hinzufügen. Zum Servieren mit (geschnitten) und bestreuen.

Je nach Belieben dazu reichen.

Gemüsesuppen sind kalorienarm und gleichzeitig reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und den sog. sekundären Pflanzenstoffen. Ballaststoffe sind kein „Ballast“, sondern „kleine Helfer“ für einen aktiven Darm und niedrigere Cholesterinwerte im Blut – Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sind besonders ballaststoffreich.



# LASAGNE „SPORTIV“



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 492 kcal (2048 kJ), 19 g Eiweiß,  
21 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe*

*2 große Zwiebeln  
2 Karotten  
400 g Hokkaido-Kürbis  
(oder Paprika)  
200 g Zucchini  
2 EL Rapsöl  
1,5 Dosen Tomaten  
(gehackt)  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Basilikum, Oregano*

enthäuten und fein würfeln.  
schälen und in Würfel schneiden.  
waschen und ebenso in Würfel schneiden.  
(je nach Saison Kürbis durch Paprika ersetzen)  
waschen und würfeln. In einer Pfanne  
erhitzen und Gemüswürfel leicht darin andünsten.

zugeben, aufkochen lassen und mit  
und  
würzen.

*5 EL Rapsöl  
5 EL Weizenmehl  
500 ml Milch (1,5% Fett)  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

## **Béchamelsauce zubereiten:**

erhitzen,  
hinzugeben und leicht anrösten. Mit einem Schneebesen  
einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.  
Béchamelsauce mit  
abschmecken.

*Lasagneblättern  
(ca. 15 Stück)*

*50 g Parmesan*

## **Lasagne in feuerfeste Form schichten:**

Mit vorgekochten  
und Béchamelsauce beginnen. Gemüse darauf  
schichten und je nach Bedarf wiederholen.  
Mit Béchamelsauce abschließen und  
(frisch gerieben) sparsam darüber streuen.  
Lasagne unbedeckt 20-30 Minuten bei ca. 180°C  
überbacken bis der Käse goldbraun wird. (Falls der  
Käse zu schnell bräunt, kann die Lasagne zwischenzeitlich abgedeckt werden)

# SEELACHSRAGOUT MIT GRÜNEN BOHNEN UND DINKEL



*Nährwertangaben pro Person:  
ca. 513 kcal (2055 kJ), 41 g Eiweiß,  
14 g Fett, 54 g Kohlenhydrate,  
10 g Ballaststoffe*

*600 g Seelachsfilet  
Salz, Pfeffer  
1 Zitrone  
2 EL Rapsöl*

*1 kleine Zwiebel  
1 EL Mehl  
0,2 l Milch (1,5% Fett)  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt*

*700 g grüne Bohnen  
1 kleine Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe*

*1 Tasse Wasser  
Salz und Pfeffer*

*1 Liter Salzwasser  
240 g Dinkel*

## **Seelachsragout**

in etwa 3 cm große Würfel schneiden, mit und dem Saft von abschmecken und in heißer(!) beschichteter Pfanne in rundum goldbraun anbraten. Die Fischwürfel aus der Pfanne nehmen und darin mit dem restlichen Öl (feingehackt) anschwitzen. Diese schließlich mit bestäuben und aufgießen; unter Rühren aufkochen. Nun den Saft zugeben und die Sauce mit abschmecken. Die gebratenen Fischwürfel und hineingeben und auf kleiner Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen.

## **Grüne Bohnen**

waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. in feine Würfel schneiden, in leicht anschwitzen und (zerdrückt) kurz mitschwitzen. Die Bohnenstücke kurz mitgaren und mit ablöschen. Alles mit würzen und etwa 10 Minuten bissfest garen; gelegentlich dabei umrühren.

## **Dinkel**

aufkochen, einstreuen und etwa 12-15 Minuten bissfest garen; Wasser abgießen.

### **Tipp:**

Auch beim Barbecue öfter mal fetten Seefisch statt Fleisch / Wurstchen auf den Grill legen – das senkt die Blutfettwerte und „stärkt“ das Gehirn.

## **Impressum**

Herausgeber:

BKK Landesverband Bayern | [www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)

BKK Landesverband Hessen | [www.bkk-hessen.de](http://www.bkk-hessen.de)

BKK und das BKK Logo sind registrierte Schutzmarken

## **Bildnachweise**

Titel und Rückseite: Melches Vonderstein

Fotos im Innenteil: fotolia

## **Herstellung**

CITYteam | [www.cityteam.de](http://www.cityteam.de)

Stand: 2012





**BKK Landesverband Bayern**

Züricher Str. 25  
81476 München

Telefon: 089 74579-0  
Telefax: 089 74579-55399

E-Mail: [info@bkk-lv-bayern.de](mailto:info@bkk-lv-bayern.de)  
[www.bkk-bayern.de](http://www.bkk-bayern.de)

**BKK Landesverband Hessen**

Stresemannallee 20  
60596 Frankfurt

Telefon: 069 96379-0  
Telefax: 069 96379-100

[www.bkk-hessen.de](http://www.bkk-hessen.de)