

HEYNE <

ACHIM ACHILLES

Der Lauf-Gourmet

Schlanker, schneller, satter

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Wichtiger Hinweis:

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlags oder Autors. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC-zertifizierte Papier *München Super*

liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Originalausgabe 07/2010

© 2010 Achim Achilles

© 2010 Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© SPIEGEL ONLINE GmbH, Hamburg: S. 60–62; S. 148–150; S. 174–176

Redaktion: Susan Mücke

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München,

nach einer Idee von Anna Korolewicz

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2010

ISBN: 978-3-453-60156-7

www.heyne.de

Inhalt

Intro: Essen und Laufen – 10 Goldene Regeln	7
1 Der Läufertag	13
<i>Spezial I: Was in Kühlschrank und Speisekammer gehört</i>	29
2 Was sollen wir trinken?	31
3 Feind Alkohol?	45
4 Kraft- und Ausdauerfutter für Trainingsweltmeister ..	59
<i>Spezial II: Nahrungsergänzungsmittel</i>	73
5 Wenn der Heißhunger kommt	75
6 Wenn's schnell gehen muss	87
<i>Spezial III: Ernährungstrends</i>	100
7 Vor dem Marathon	103
<i>Spezial IV: Geheimrezepte beim Marathon</i>	119
8 Nach dem Marathon	121
9 Essen und Laufen in Extremsituationen	133
10 Krank, verletzt, trainingsfrei	147
<i>Spezial V: Diäten</i>	158
11 Vegetarier, Veganer und andere Exoten	161
12 Achims perfektes Läuferdinner	173
Die Köche	189

Essen und Laufen 10 Goldene Regeln

Appetithappen statt Gewissensbisse

Wer läuft, hat Hunger. Wer läuft, den quälen unentwegt bohrende Essensfragen: Heute mal athletisch korrekte Rohkost oder luftpolstersohlendick belegte Pizza? Verwandelt ein Waldlauf die Kohlrouladen in Muskelfleisch? Und wie sieht das perfekte Läufermenü aus, das schmeckt und tatsächlich mal satt macht? Schluss mit der Grübeleien bei jedem Bissen. Der Lauf-Gourmet bringt Laufspaß und Esslust in Einklang, liefert Rezepte, Tipps, Tricks und jede Menge Spaß. Parole: Appetithappen statt Gewissensbisse. Denn wer gut isst, der läuft nicht unbedingt schneller – aber garantiert besser gelaunt.

Früher musste der Mensch laufen, um sein Abendbrot zu fangen. Nur schnelle und ausdauernde Steinzeitsportler brachten ein zartes Wildbret in die heimische Höhle oder ein paar Nüsse und Beeren vor hungrigen Zeitgenossen in Sicherheit.

Heute läuft der Mensch nicht zum Essen hin, sondern flüchtet davor, aus Angst vor Herzverfettung und flappenden Hüften. Aber die nächtliche Fressattacke kommt dennoch so sicher wie der Hungerast beim Marathon. Laufen und Essen, das sind zwei widersprüchliche Überlebentechniken, die den Neandertaler mit Reiner Calmund verbinden, wenn auch in unterschiedlicher Reihenfolge.

Fakt ist: Weder eine Sommerserie geselliger Grillabende noch regelmäßige Trinkgelage sind mit dem idealen Wettkampfgewicht in Einklang zu bringen. Einer leidet immer – der Läufer. Entweder an Kohldampf oder Sodbrennen.

Ein unlösbares Dilemma?

Aber nein. Es gibt ja den Lauf-Gourmet, dessen Ziel lautet: Ausöhnung zwischen Hunger und doppelstöckigem Burger, zwischen Bestzeit und Buttercremetorte.

Hätte der große Laufmanitu gewollt, dass seine Anhänger nur Salatblätter essen, hätten sie auch Hasen werden können. Aber Läufer sind menschliche Wesen, getrieben vom dialektischen Doppel aus heiterer Disziplinlosigkeit und beträchtlichem Ehrgeiz. All diesen Sportsfreunden bietet dieses Buch Geschichten und Rezepte, Tipps, Tricks und Wissenswertes aus Kochtöpfen und Vorratsschränken.

Glaubt man Psychologen, dann ist es ganz einfach, Currywurst und Fitnesswahn zu harmonisieren. Der Mensch schließt einfach einen Vertrag mit sich: Jeder Genuss ist abzubüßen. 2000 Meter Tempotraining pro Pils, eine Stunde flotten Trab für Schweinebraten plus Extraknödel. So sollen Lebensfreude und Läuferleid im Idealgewicht bleiben. Aber wer glaubt schon Psychologen.

Ernährungsexperten empfehlen bewusstes Essen: Nährstoffreich soll es sein, kalorienarm, zugleich wohlschmeckend und sättigend. Leider ebenfalls realitätsfern. Wenn ich unlösbare Probleme haben will, krame ich Rubiks Zauberwürfel aus dem Kellerkarton.

Auch mit Studien kann man sich erfolgversprechend betrügen. Besonders beliebt sind wissenschaftliche Erkenntnisse zur segenreichen Wirkung von Schokolade, Fleisch und alkoholischen Getränken. Eine Studie der Harvard Medical School ermittelte, dass das nur im Rotwein enthaltene und Cholesterin senkende Antioxidans Resveratrol lebensverlängernd wirken kann. Die zahlreichen Flavonoide im Rotwein mindern Herz-Kreislauf-Risiken, bremsen Gefäßverkalkung und Zellalterung. Die University of California-Davis hat herausgefunden: Im Wein finden sich

pflanzliche Verbindungen namens Saponin, die die Aufnahme von Cholesterin durch den Körper blockieren. Weil in einem Glas Rotwein aber nur die Hälfte der täglich verwertbaren Menge an Saponinen schwimmt, muss man natürlich zwei trinken. Bei so viel Turbowirkungen gehört Rotwein auf die Dopingliste, auf jeden Fall aber zu jedem guten Läufermenü.

Gesund genießen, abnehmen und dennoch gute Laune – diese Ziele vereinen die große Läuferfamilie. Und für alle gelten folgende Grundgesetze, ganz gleich, ob Olympionike oder Walkmemme, ob linksdrehender Veganer oder Kellenmeister an der Gulaschkanone:

- ❶ Verbrauche durch körperliche Aktivität mehr Kalorien, als du zu dir nimmst. 20 Minuten Trab durch den Stadtpark werden sich auf der Waage kaum niederschlagen; ein achtgängiges Belohnungsmenü hinterher allerdings schon.
- ❷ Kombiniere bewusstes Essen, Sport und viel Geduld. Wer dreimal pro Woche etwa eine Stunde läuft und seine Energieaufnahme konstant hält, verliert rund 200 Gramm wöchentlich. Das sind zehn Kilo im Jahr.
- ❸ Drei Nächte die Woche um neun ins Bett gehen. Wer schläft, der spachtelt nicht. Dass morgendliches Essen viel kalorienärmer sei als ein üppiges Abendbrot, gehört allerdings zu den ewigen Mythen der Ernährungswelt.
- ❹ Es gibt keine verbotenen Nahrungsmittel, aber unvernünftig große Portionen.
- ❺ Akzeptiere die bittere Wahrheit: Hüftgold geht nie am Stück, sondern so, wie es gekommen ist – Gramm für Gramm. Bei 10 Minuten gemächlichen Dauerlaufs verbrennt ein 60-kg-Läufer 81 Kalorien, sein 100-kg-Kollege 136 Kalorien; bei zü-

gigem Trab sind es schon 125 oder 208 Kalorien. Um eine Tafel Vollmilch-Nuss-Schokolade abzutrainieren, muss man also eine Stunde wetzen, für eine Bockwurst gut die Hälfte, für eine Salamipizza 90 Minuten.

- ⑥ Es gibt kaum Genuss ohne Gewichtsrelevanz. Wer die Menge der aufgenommenen Kalorien kleinrechnet, die Summe der verbrauchten Energie aber schönfärbt, wird enttäuscht. Würde Spazierengehen mit Stöcken, Snackvorräten und Trinkfässern schlank machen, hätten Walker ein Problem weniger.
- ⑦ Nahrungsergänzung mit Magnesium, Eisen oder Zink ist eigentlich nicht erforderlich, wird aber dennoch von fast allen eingeworfen. Gut so: Alles was brodeln, sprudeln oder britzeln, trägt zu gefühlter Leistungsverbesserung bei. In Wirklichkeit gehören Multivitamine, Aminos und geheimnisvolle Eingeborenenwurzeln zur Familie der Psychopharmaka.
- ⑧ Wenn nichts mehr hilft, dann den alten Trick auf der Waage anwenden: Ziehe den Bauch ein, halte die Luft an und denke an einen Kolibri. Und schaue anschließend in den Backofen, wie weit der käsetriefende Auflauf gediehen ist.
- ⑨ Es ist nicht peinlich, bei der Ausgabe der Finishershirts ein »XXL« zu verlangen. Die Dinger sind wirklich enger geworden über die Jahre.
- ⑩ Der Hunger ist wie eine Ehefrau – immer da, vor allem dann, wenn man ihn am wenigsten braucht. Das Läuferleben ist leichter, wenn du lernst, mit beiden auskömmlich zu leben.

Wie aber macht man den Hunger zu seinem Freund? Tapfer meditiere ich abends vor einem Glas Wurstwasser. Kühlschranks Griffweite. Ich kann den Käseklotz riechen. Aber ich bin tapfer.

Und warte ein Viertelstündchen, bis ich die Tür aufreiße. Vielleicht greife ich diesmal aber auch zur Möhre.

Vor jedem einzelnen Bissen steht der Läufer schließlich wieder vor der Entscheidung: Twiggy oder Vielfraß? Wasser oder Wodka? Stundenlanges Zaubern am Herd oder ratzfatz den Plastikfraß in die Mikrowelle?

Ausgehend von den eigenen Stimmungsschwankungen nimmt dieses Buch Rücksicht auf launische Läufer: Für jede Gelegenheit des Läuferlebens gibt es schnelle und gemächliche, üppige, normale und praktisch kalorienfreie Mahlzeiten. Genießbar sind sie alle; davon hat sich Achilles in selbstlosen Versuchsreihen überzeugt. Klare Sache: Puls- und Eieruhr sind eben keine Gegensätze, sondern zwei Seiten ein- und desselben Läuferlebens.

1

Der Läuferstag

*Laufend und essend
zur Traumfigur*



+++ ACHIMS TAGEBUCH +++

6 Uhr

Von Magengrummeln aufgewacht.

Gegessen: 4 gedachte Croissants.

Getrunken: eine Schale Yogi-Tee.

+++++

Der Feind in meinem Bier

Als guter Ökologe fahre ich natürlich mit dem Auto zum Training. Ich will die Umwelt ja nicht mit übermäßig viel ausgeatmeter Läuferluft verpesten. Mona stellt unser Auto gern mit nahezu leerem Tank vor die Tür. Es ist eine Art Stresstest. Wer hat die besseren Nerven; wer fährt länger mit der blinkenden gelben Tanklampe an den Zapfsäulen vorbei? An Trainingstagen freue ich mich unbändig über das Blinklicht. Denn das Warngelb gibt mir einen Grund, rasch noch zur Tanke abzubiegen. Früher wurde hier mal Benzin verkauft. Inzwischen ist die Tankstelle eine exzellent sortierte Läuferverpflegungsstation, und die Tankerei vor allem ein lästiges Übel.

Hätte mein Körper eine gelbe Lampe, sie würde ständig brennen. Das Auto hat Appetit auf Benzin, ich habe Appetit auf alles. Weil ja gleich Training ist, kann ich mir jetzt problemlos einen Schokoriegel, zwei Laugenbrezeln und ein Fläschchen Limo genehmigen, eventuell noch ein Eis dazu, aber nicht so ein kleines, das sofort wegschmilzt. Gewichtsprobleme? Ach was. Ich laufe mir den ganzen Kram ja gleich wieder runter.

Das Problem dabei: Der Läufer neigt dazu, seine ganz eigenen, mathematisch durchaus heiklen Berechnungen anzustellen. Das Grundgesetz lautet: Aufgenommene Kalorien werden prinzipiell gedrittelt, abzulaufende Kalorien dagegen locker verdreifacht. Laugenbrezeln, Eis, Limo und Schokoriegel zum Beispiel machen gefühlte, na ja, sagen wir mal 270 Kalorien, auch wenn es in Wirklichkeit wahrscheinlich an die 1000 sind. Im Training wiederum verbrenne ich gefühlte 2000 Kalorien. Irgendwo habe ich gelesen, dass ein 100-Kilo-Mann über 1500 Kalorien vernichtet, wenn er eine Stunde lang mit 15 km/h läuft. Zwar stimmen die 100 Kilo nicht, jedenfalls nicht ganz, und 15 Kilometer würde ich in einer Stunde bestenfalls auf Rollschuhen zurücklegen. Aber die 1500 nehme ich trotzdem, auch wenn das Training gerade mal die Hälfte verbraucht.

So stehen am Ende zwei völlig unterschiedliche Ergebnisse: Wenn man gefühlte 270 Kalorien zu sich nimmt, aber 1500 zu verbrauchen glaubt, dann bleibt ein sattes Minus von 800. Die kann man nach dem Training in Form eines prallen Käsetellers gleich wieder nachladen, plus Belohnungsbier natürlich.

Doch der Feind steckt in meinem Bier und wartet nur darauf, mich anzufallen. Denn die böse Realität sieht ganz anders aus: 1000 aufgenommen, aber nur 750 verbrannt, das ergibt ein Hüftplus von 250 Kalorien, das sich zusammen mit dem Mitternachtskäse auf über 1000 addiert. Da ein Kilogramm Hüftspeck aus etwa 11 000 Kalorien besteht, dauert es also ziemlich genau drei Monate, bis trotz eisernen Tempotrainings 1000 Gramm mehr aus der Stretchhose lappen.

Kalorien sind für den Läufer eine Bedrohung wie sonst nur Fußpilz und Walker und tückisch wie Herpesviren. Kalorien sind klein, unsichtbar, überall und ziemlich viele. Wenn man sie spürt, ist es längst zu spät. Dann haben sie sich längst ausgebreitet an Körperstellen, die man kaum verbergen kann. Und hinderlich sind sie auch. Auf zehn Kilometer bremst ein Kilogramm Körpergewicht um ungefähr 25 Sekunden. Ein Jahr lang Tankenstopp ist also ziemlich genau zu beziffern: mit zwei Minuten mehr auf der Uhr, was sich beim Marathon schnell zu einer Viertelstunde summieren kann.

Bleibt die große Glaubensfrage: Rechnen wir uns das Leben falsch, aber schön? Oder lassen wir uns von brutalen Zahlen terrorisieren? Wollen wir das Glück an der Zeitnahme verspüren oder am Riegelregal? Essen wir, um zu laufen oder darben wir, um ein wenig schneller zu wetzen? Fakt ist: Beides geht nicht. Aber wir versuchen es trotzdem immer wieder.

Fragen, Fakten, Tipps und Mythen rund um die Läuferernährung allgemein

Was ist unter ausgewogener Ernährung zu verstehen?

Ein Mix aus Milchprodukten, Fleisch, Getreide, Brot, Nudeln, Obst und Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, die tägliche Kalorienzufuhr zu 55 bis 60 Prozent aus Kohlenhydraten, 25 bis 30 Prozent aus Fett und 10 bis 15 Prozent aus Eiweiß zu bestreiten. Wichtig sind immer hohe Qualität und Frische, idealerweise in fünf Portionen Obst oder Gemüse aufgenommen. Vitamintabletten zählen nicht.

Benötigt der Läuferkörper Nahrungsergänzung?

Magnesium, Eisen, Zink, Selen oder andere angebliche Turbo-Treibstoffe sind ohne Nachweis eines Defizits nicht erforderlich, werden aber dennoch von fast allen eingeworfen.

Wie nehme ich besser ab – durch schnelle oder durch lange Läufe?

Immer gilt: Kilometer machen lohnt sich. Wichtig für die Gewichtsabnahme ist die wöchentlich zurückgelegte Gesamtdistanz; irrelevant ist dagegen, ob man die Strecke mit Energie aus der Verbrennung von Fett oder Kohlenhydraten bewältigt hat.

Soll ich lieber öfter kurze oder wenige lange Läufe absolvieren?

Mehr kürzere Trainingseinheiten sind immer besser als wenige längere.

Warum nehme ich trotz regelmäßigen Laufens nicht ab?

Regelmäßiger Sport erhöht auch die Muskelmasse des Körpers. Deshalb nimmt man gerade am Anfang möglicherweise gar nicht ab. Immerhin sollte der schlaffe Leib etwas straffer werden. Muskeln sind in jedem Fall gut. Sie verbrauchen mehr Energie als das übrige Körpergewebe. Dadurch erhöht sich der tägliche Energieverbrauch des Körpers, also der Grundumsatz an Kalorien.

Ich nutze Laufen als Raucherentwöhnungstherapie – warum nehme ich zu?

Wer aufgehört hat zu rauchen und trotz Sport zunimmt, sollte sich zunächst keine Sorgen machen. Nikotin regt den Stoffwechsel an. Deswegen nehmen die meisten Raucher zu, wenn sie aufhören. Kalorienärmere Lebensmittel können helfen.

Gibt es einen idealen Puls?

Nein, jedes Läuferherz schlägt anders. Ein Trainingspuls von über 150 Schlägen pro Minute ist bei den meisten Menschen völlig ausreichend, um die Kondition zu verbessern und das Gewicht zu reduzieren.

Warum kommt das Körperfett so schnell, verschwindet aber nur so langsam?

Fett ist wie Sonne: Theoretisch bietet es wahnsinnig viel Energie, praktisch aber nie dann, wenn man sie braucht. Der Körper will sein Fett nicht hergeben. Er hat über Jahrmillionen gelernt, überschüssige Kalorien an Bauch, Beinen und Po zu speichern, als Reserve für lange kalte Winter. Frühestens ab einer Stunde Laufen macht der Körper sein Fett locker.

Machen Vitamine schneller?

Mikronährstoffe – Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente – liefern zwar keine Energie, sind aber dringend notwendig, damit der Motor nicht ins Stottern kommt. Sie ermöglichen und beschleunigen biochemische Prozesse, notwendig für die Energiegewinnung und das Immunsystem. Ausgewogene Kost beinhaltet alles Notwendige.

Kann ich auch laufen, wenn ich Kohlenhydrate reduziere?

Klar. Aber immer noch gilt: Kohlenhydrate sind der wichtigste Energielieferant für das Gehirn und die Muskeln.

Wie fühlt man sich länger satt?

Ballaststoffe sorgen für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl und sind hervorragende Vitaminlieferanten, am besten: Getreide, Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe aufzunehmen. Das entspricht beispielsweise drei Scheiben Vollkornbrot und fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag.

Wie entgeht man der Kalorienfalle?

Langweilig, aber wahr: Zum Kochen lieber Milch statt Sahne nehmen und dann mit Speisestärke andicken, Saucen mit püriertem Gemüse binden, Frittieren mit Erdnussöl.

Warum brauche ich Eiweiß?

Eiweiß ist für den Aufbau aller Körperstrukturen notwendig und beschleunigt die Regeneration nach einer sportlichen Belastung.

Wann soll ich die letzte größere Mahlzeit vor dem Training einnehmen?

Als Richtwert gelten in der Fachliteratur zwei Stunden. Danach ist die Magensäureproduktion nicht mehr so hoch, und man kann entspannter laufen. Aber Vorsicht, jeder Körper ist anders. Während der eine Läufer noch eine Stunde vor dem Laufen einen Schweinsbraten futtern kann, benötigt der andere drei Stunden zwischen Mahlzeit und Training – letztlich muss jeder für sich selbst ausprobieren, wie viel Verdauungszeit sein Magen benötigt. Es hängt auch davon ab, ob man Tempotraining plant oder harmloses Schlurfen. Um eigene Versuchsreihen kommt man nicht herum.

Sollte ich unterwegs essen, zum Beispiel Traubenzucker?

Wer nicht länger als eine Stunde am Stück läuft, muss währenddessen auch nichts essen.

Stimmt es, dass fünf kleine Mahlzeiten am Tag gesünder sind als drei große?

Nein, eine neue Studie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich behauptet das Gegenteil: Kleine Zwischenhappen machen eher dick. Die Wissenschaftler raten, jegliche Knabberien zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendbrot wegzulassen. Sie machen schneller träge und antriebslos.

Wenn ich an einem Tag beim Essen mal über die Stränge geschlagen habe, kann ich meinen neuen gesunden Ernährungsplan gleich aufgeben?

Aber nein. Auf keinen Fall gleich ans Kapitulieren denken. Bei der nächsten Mahlzeit einfach wieder die neuen, positiven Essgewohnheiten befolgen, das hebt die Moral. Selbst drei sündige Tage hintereinander werfen nicht gleich den ganzen Diätplan über den Haufen.

Stimmt es, dass Diäten schlank machen?

Nein. Wer nach dem Abspecken isst wie zuvor, hat die Kilos schnell wieder auf den Hüften. Schuld daran ist der Jojoeffekt.

Stimmt es, dass Laufen schlank macht?

Das muss nicht sein. Entscheidend ist die Energiebilanz. Wer zwar läuft, aber viel futtert, muss noch lange nicht dünner werden.

REZEPTE

SYMBOLE



BACCHUS



OTTO NORMAL



TWIGGY

FRÜHSTÜCK

Das beste Rührei der Welt

(für 2 Personen oder einen hungrigen Achim)



4 Eier (Größe M)

3 Esslöffel Sahne

Salz, Pfeffer

1 mittelgroße feste Tomate

4 Scheiben in Streifen geschnittener gekochter Schinken

1 Esslöffel Olivenöl

Eier aufschlagen, mit Sahne verrühren, salzen, pfeffern. Die Tomate vierteln, das weiche/wässrige innere Fruchtfleisch heraus-schneiden. So, dass man nur den festen Fruchtfleischmantel übrig behält. Das macht die Sache knackiger. Tomatenstücke zu den Eiern dazugeben. Öl in der Pfanne erhitzen. Schinkenstreifen dazu und ca. zwei Minuten heiß anbraten. Die Temperatur reduzieren, Eimasse in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze ca. 10 Minuten garen. Ausdauer trainiert man ja auch nur beim langsamen Laufen – das Ei behält bei geringer Temperatur seinen

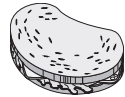
vollen Geschmack. Wer will, verfeinert es am Ende mit Schafskäse.

☛ Featuring Vitamine A, E und Mineralstoffe Calcium und Eisen.

ALF DAHL, *Achilles-Läufer*

Beerenmüsli

(für 1 Person)



100 g Früchte-Müsli (ungezuckert)

150 g Joghurt

75 ml Milch (1,5 % Fett)

150 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

1 TL Mandelkerne

Honig nach Bedarf

Das Müsli mit dem Joghurt und der Milch verrühren und die Beeren hinzugeben. Die Mandelkerne hacken, über das Müsli streuen, bei Bedarf mit Honig oder Ahornsirup süßen.

1 Glas 7 x 7-Kräutertee von Jentschura

49 Kräuter, Samen, Gewürze, Wurzeln und Blüten bringen den Läufer auf Trab.



Gulasch von der Milchlammschulter

(für 4 Personen)



750 g Milchlammschulter

$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

3 EL Öl

4 Zwiebeln

1 grüne Paprikaschote

2 rote Paprikaschoten

2 EL Mehl

150 ml Rotwein

15 g Tomatenmark

$\frac{1}{2}$ TL Thymian

1 Becher saure Sahne

Das Fleisch in Würfel schneiden. Mit Pfeffer und Paprika bestreuen. Im heißen Öl kräftig anbraten und mit der Schaumkelle herausnehmen. Zwiebeln schälen, hacken, im verbliebenen Öl anbräunen. Paprika in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Das Mehl darüberstreuen. Das Fleisch, den Rotwein, Tomatenmark, Thymian, Salz dazugeben und alles gut mischen. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 90 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss die saure Sahne unterziehen. Mit Salzkartoffeln servieren.

☛ Ohne Fleisch kein Preis – Achim schwört auf die läuferische Wirkungskraft des tierischen Eiweißes. Hilft auf jeden Fall mentalmäßig.

PHILIPPE LEMOINE, Küchenchef im Berliner Restaurant »Borchardt«

Meeresfrüchterisotto

(für 4 Personen)



1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Butter

2 Tassen Risottoreis

4 Knoblauchzehen

500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

1 kg frische Miesmuscheln mit Schale

(oder 500 g Muschelfleisch)

750 g frische Shrimps (roh, oder 500 g tiefgekühlte rohe Crevetten)

frisch geriebener Parmesan

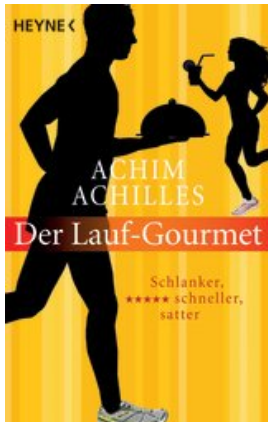
4 EL Crème fraîche

1 EL gehackte Petersilie

Salz, weißer Pfeffer

Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten (eine große, beschichtete Pfanne ist am einfachsten, sonst Topf mit großem Durchmesser), pro Person ein halbes Glas Risottoreis (Arborio) und eine kleingehackte Knoblauchzehe (Keim in der Mitte entfernen) dazugeben. Eine Minuteiterrühren, mit etwas Hühnerbrühe ablöschen, so dass der Reis gerade bedeckt ist. Rühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist, wieder etwas Brühe dazugeben und so weiter (insgesamt ca. 25 bis 30 Minuten). Nicht versuchen, die gesamte Flüssigkeit direkt dazuzugeben, es funktioniert nicht, das Risotto wird nicht sämig.

Falls frische Miesmuscheln verwendet werden, diese waschen, Bart entfernen, geöffnete Muscheln wegwerfen, falls sie sich nicht auf leichten Druck wieder selbstständig schließen. Ohne Zugabe von Flüssigkeit im fest verschlossenen Topf stark erhitzen, dabei öfter den Topf bewegen, anstatt umzurühren. 5 Minuten kochen, Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen und zum Reis dazugeben. Muscheln aus der Schale lösen, eventuell einige mit Schale zur Deko aufheben.



Achim Achilles

Der Lauf-Gourmet

Schlanker, schneller, satter

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 192 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-60156-7

Heyne

Erscheinungstermin: Juni 2010

Satt läuft besser!

Deutschlands bekanntester Freizeitläufer isst gern und viel, will aber auch Bestzeiten laufen. Auf Dauer bringt ihn seine Lieblingskost – Pizza, Bier und Schokopudding – dabei allerdings nicht weiter. Sportlich korrekte Rohkost macht ihn depressiv. Was tun? Der Achilles "Lauf-Gourmet" bietet die Alternative: eigens ausprobierte Power-Rezepte, Tricks, die satt, aber nicht dick machen und helfen, mit mehr Genuss dem Trainingsziel entgegenzulaufen.



[Der Titel im Katalog](#)