Inhalt

	3	Vorwort
	4	Inhalt
Andreas und Michael Raelert	6	im Doppel-Interview
	10	Pasta
Faris Al-Sultan	12	Nudeln mit Thunfisch-Tomaten-Soße
Sven Riederer	14	Nudeln Nicoletta
Steffen Justus	16	Lasagne
Daniel Unger	18	Blitzschnelle Spinatnudeln
Maik Twelsiek	20	Sommerlicher Nudelsalat
Markus Fachbach	22	Thunfisch-Nudel-Auflauf
Wenke Kujala	24	Carbonara-Salat
Anja Dittmer	26	Beschwipster Lachs mit Pasta
Frank Vytrisal	28	Spaghetti mit Rucola
Christian Prochnow	30	Bunter Nudelsalat
Steffen Liebetrau	32	Spaghetti alla Carbonara
Julia Gajer	34	Pasta italienisch
	36	Kohlenhydrate – die Energiespezialisten
	38	Gemüse
Natascha Badmann	40	Chickpea Pie
Svenja Bazlen	42	Buchweizen-Risotto
Michael Göhner	44	Zucchini-Gratin mit Pesto
Olaf Sabatschus	46	Reissalat mit Gemüse
Kathrin Volz	48	Chicorée-Auflauf
Nina Eggert	50	Gemüse-Feta-Pfanne mit Hirse
	52	Vegetarier – von wegen Körnerfresser
	54	Fisch & Fleisch
Jan Frodeno	56	Thunfischfilet mit Rosmarinkartoffeln
Heidi Sessner	58	Putengeschnetzeltes mit Krabben
Mathias Hecht	60	Tasmanischer Lachs
Gregor Buchholz	62	Gemüsereis mit Hack und Feta
Normann Stadler	64	Hähnchenbrust mit Brokkoli
Andrea Steinbecher	66	Schnelle Putenpfanne
Nicole Leder	68	Heilbutt mit Zitrone und Rosmarin
Stephan Vuckovic	70	Kartoffel-Hack-Auflauf

Sonja Tajsich	72	Green Curry
Georg Potrebtsch	74	Russischer Borschtsch
Anja Beranek	76	Bobotie
Sebastian Kienle	78	Hawaiianischer Salat
	80	Protein als Fitmacher
	82	Eier & Mehl
Timo Bracht	84	Kartoffel-Pizza
Maik Petzold	86	Homemade Omelette
Uwe Widmann	88	Geschmelzte Maultaschen
Christoph Mauch	90	Kaiserschmarren
Werner Leitner	92	Überbackene Topfenpalatschinken
Caroline Steffen	94	Kürbis-Quiche
Michael Raelert	96	Hot-Dog-Pizza
Melanie Hauss	98	Tomaten-Schinken-Kuchen
	100	Fette – Treibstoff für die Langzeitausdauer
	102	Kuchen & Kekse
Ricarda Lisk	104	Schoko-Bananen-Brot
Maximilian Longrée	106	Blitzmuffins
Thomas Hellriegel	108	Zitronenkuchen
Rebecca Robisch	110	Mohnkuchen
Daniela Ryf	112	Rüblikuchen
Sebastian Rank	114	Mandarinenkuchen
Andreas Böcherer	116	Schneller Schokokuchen
Nicola Spirig	118	Umgekehrter Apfelkuchen
Jan Raphael	120	Dattel-Nuss-Brot
Jan Sibbersen	122	Killer-Cookies
Karin Thürig	124	Lebkuchen
Andreas Raelert	126	Erdnussbuttereis
	128	Triathleten und die süße Sünde
	130	Nährwerttabellen
	136	Faszination Triathlon
	138	Die Geschichte des Triathlons
	140	Index Rezepte
	141	Index Athleten
	144	Impressum