

**ERCAN DEMIR** mit Julien Wolff

# NATÜRLICH fit und schlank

Das Erfolgsprogramm des Trainers von  
Sophia Thiel

Die besten Rezepte, Übungen  
und Trainingspläne zum  
Abnehmen und Fitwerden

**riva**

© des Titels »Natürlich fit und schlank« von Ercan Demir (ISBN Print: 978-3-7423-0684-5)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## LIEBE LESERIN,

um was geht es im Leben? Auf diese Frage hat jeder seine eigene Antwort. Meine ist ganz klar: Es geht darum, sich so oft wie möglich lebendig zu fühlen und glücklich zu sein. Es geht darum, ein Macher beziehungsweise eine Macherin zu sein. Ich bin überzeugt davon, dass wir all das nur sein können, wenn wir gesund und vital sind, wenn wir fit sind – körperlich und mental – und vor allem auf natürliche Weise fit. Die Grundlagen dafür sind für mich Sport und eine bewusste und ausgewogene Ernährung. Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du natürlich fit wirst und bleibst – durch Krafttraining.

Krafttraining ist mehr als Sport, es ist eine Schule fürs Leben. Und es ist ein Training, das uns besser aussehen lässt, das uns unseren Körper so richtig wahrnehmen lässt, uns fordert und uns im Alltag leistungsfähiger macht. Krafttraining zeigt uns, wie viel Spaß es bringt, unsere Grenzen auszuloten, sie zu verschieben sowie unseren Körper und Geist zu bilden, wie das Wort »Bodybuilding« schon sagt. Bodybuilding und Fitness haben mich gelehrt, nichts dem Zufall zu überlassen. Erfolgreich sind diejenigen, die einen Plan haben und sich an ihn halten. Dieses Buch kann dein Plan sein, deine Anleitung.

Ich möchte dir meine Philosophie für das richtige Krafttraining und eine gesunde Lebensweise zeigen, meine Tipps und Tricks und meine Formel, mit der ich Sophia Thiel in Topform gebracht habe. Aber nicht nur sie habe ich begleitet, auch viele andere Athletinnen und Athleten, genauso wie Hobbysportler und -sportlerinnen aus aller Welt. Eine meiner Kundinnen fliegt extra einmal im Monat von London nach München, um mit mir in meinem Gym zu trainieren. Ich bin seit rund 30 Jahren im Kraftsport tätig, habe quasi alles erlebt und mich mit den verschiedensten Systemen in Sachen Training und Ernährung beschäftigt. Immer wieder habe ich mich hinterfragt, immer wieder etwas verändert, immer wieder optimiert, immer wieder wollte ich dazulernen und Neues ausprobieren. Ob es nun vegane Ernährung oder Supersätze sind – ich bin offen für Neues, das ist meine Lebenseinstellung. Ich habe vieles richtig gemacht und manches falsch, aber ich habe festgestellt: je natürlicher, desto besser und gesünder.

In den vergangenen Jahren habe ich mich auf das Training von Mädchen ab dem Teenageralter und Frauen spezialisiert. Ich betreue ausschließlich naturale Sportlerinnen, manche persönlich

in meinem Gym, andere aus der Ferne. Mit Sophia habe ich die Welt bereist, mich mit Trainern aller Kontinente ausgetauscht und unsere Fans in YouTube-Videos und Instagram-Stories mit auf die Reise genommen. In diesem Buch findest du mein Wissen erstmals gebündelt. Ich habe *Natürlich fit und schlank* so geschrieben, dass jede – von der Einsteigerin bis zum Profi – das Beste aus sich herausholen kann, und zwar langfristig. Von heute auf morgen kann sich niemand transformieren. Ich möchte dir zeigen, dass es sich lohnt, Geduld zu haben, dass es sich lohnt, achtsam mit deinem Körper umzugehen, langfristig zu denken und konstant auf das richtige Training und die richtige Ernährung zu achten. Ich möchte dir zeigen, wie du am effektivsten Fett verbrennst und deinen Körper straffst.

Ich habe dieses Buch entsprechend den drei Säulen meines Erfolgssystems unterteilt: mein Powersystem, mein Training und mein Ernährungskonzept. Die Trainingspläne habe ich für dich jeweils mit einem Schwierigkeitsgrad versehen, sodass du dich je nach Trainingslevel daran orientieren kannst. Die Übungen habe ich den einzelnen Körperpartien zugeordnet, damit du dir ganz einfach den für dich perfekten Trainingsplan zusammenstellen kannst. Am Ende des Buches findest du zudem Vorlagen für deinen Trainingsplan und deinen Ernährungsplan (Seite 188/189), die du ausfüllen und in deine Sporttasche legen oder an deinen Kühlschrank kleben kannst.

Mein Buch soll dir helfen, richtig und effektiv zu trainieren und die Nahrungsmittel zu essen, die dir nicht nur schmecken, sondern gleichzeitig dafür sorgen, dass du Muskeln aufbaust, stärker wirst und – sofern das dein Ziel ist – auch abnimmst. *Natürlich fit und schlank* soll für dich der Impuls sein, deine eigene Reise zu deiner Wunschfigur zu starten. Beginnen musst du die Reise selbst, doch soll dir dieses Buch der perfekte Begleiter sein.

Denke immer dran: Es geht nicht nur darum, dein Ziel zu erreichen. Es geht auch darum, den Weg zu deinem Ziel zu genießen. Der beste Zeitpunkt, sich auf diesen Weg zu machen, ist heute, und zwar genau jetzt.

Ich wünsche dir viel Erfolg und vor allem Freude!

Dein





# 1

## MEINE STORY

Sport hat mich gelehrt, was wir mit einem starken Willen und mit Disziplin in unserem Leben erreichen können. Bodybuilding und Fitness sind mehr als Sport. Sie sind eine Einstellung. Und mit dieser Einstellung habe ich schon Tiefschläge verarbeitet – und mir meine Träume erfüllt. Der Weg bis dorthin war allerdings hart.



## MIT KRAFTSPORT IN EIN BESSERES LEBEN

Sport hat mein Leben verändert. Er hat es in die richtige Richtung gelenkt, sogar schon zweimal. Ich stamme aus Westanatolien und wachse in einfachen Verhältnissen auf. Wir haben nicht viel, und doch habe ich eine schöne Kindheit. Fußball ist meine Leidenschaft. Meine Heimatregion ist so hügelig, dass die Kinder aus der Nachbarschaft und ich keine ebene Fläche zum Kicken haben. Also spielen wir auf der Straße, die Torpfosten bauen wir uns aus ein paar Steinen. Immer wenn ein Auto kommt, müssen wir unser Spiel unterbrechen. Doch ich liebe es.

Als ich zehn Jahre alt bin, wandern meine Mutter Sultan und mein Vater Ismail mit mir nach München aus. Sie versprechen sich in Deutschland ein besseres Leben. Für mich ist die erste Zeit hier sehr schwierig. Wenn sich die Kinder in der Schule und auf dem Spielplatz unterhalten, verstehe ich kein Wort, ich kann ja noch kein Deutsch. Doch ich kann Fußball spielen und meine Eltern melden mich in einem kleinen Verein an. Schnell wird der TSV 1860 auf mich aufmerksam und verpflichtet mich. Wegen meiner langen schwarzen Haare nennen mich die anderen Kinder Ruud Gullit, denn dieser niederländische Fußballstar hatte damals auch so eine Frisur. Später wechsle ich zum großen FC Bayern und beginne parallel eine Ausbildung zum Bäcker. Doch als ich 15 bin, reißt mir in einem Spiel das Kreuzband. Damals, in den 80er-Jahren, ist die Medizin längst nicht so weit wie heute, die Verletzung lässt meinen Traum, Fußballprofi zu werden, von einem auf den anderen Tag platzen. Ich bin am Boden.



*Ich brauchte Jahre, um meinen Körper zu formen. Dieses Foto zeigt mich in meinen Anfängen als Bodybuilder.*

Und wieder hilft mir der Sport aus meinem Tief heraus. Diesmal ist es jedoch nicht der Fußball – sondern Bodybuilding. Nach meinem Kreuzbandriss muss ich eine Reha machen und in der Klinik lerne ich eine Physiotherapeutin kennen, die mich aufbaut: »Du musst weitermachen! Du musst trainieren, Ercan! Geh in ein Fitnessstudio und melde dich dort an.« Gesagt, getan.

Das Training gefällt mir sofort. Ich kann an meine körperlichen Grenzen gehen, ohne mein lädiertes Kreuzband zu sehr zu belasten. Ich fühle mich im Training total lebendig und genieße es, zu spüren und zu sehen, wie meine Muskeln wachsen und ich in dem Sport besser und besser werde. Mein türkischer Nachname

Demir bedeutet auf Deutsch »Eisen«, und vielleicht bin ich einfach zum Stemmen von Eisen, von Hanteln und Gewichtsscheiben, geboren. Auf jeden Fall liebe ich den Kraftsport schon bald.

Bereits nach einem Jahr Training nehme ich an meinem ersten Wettkampf teil, der Münchner Stadtmeisterschaft. Und ich gewinne. Kurz danach gewinne ich auch die Süddeutsche Meisterschaft. Ich erkenne, dass ich Talent habe, und entwickle einen enormen Willen und Ehrgeiz. Ich will mehr! Mein großes Ziel ist es, Jugendweltmeister zu werden – der Beste des Planeten. Meine Eltern sehen das skeptisch: Ich solle lieber Geld verdienen, sagen sie, schließlich wollen sie irgendwann zurück in ihr geliebtes Anatolien. Doch ich will meinen Traum leben und fliege im Alter von 19 Jahren zur Weltmeisterschaft nach São Paulo in Brasilien, starte für die Türkei – und gewinne. Die Jury bewertet mich mit der Idealnote 10.

Ich steigern mein Körpergewicht in dieser Zeit durch hartes Training und disziplinierte Ernährung von 100 auf 123 Kilogramm. Eine meiner Stärken sind meine Beinmuskeln, viele nennen mich »Mister Oberschenkel«. Ich treffe die zu dieser Zeit besten Bodybuilder, unter anderem Andreas Münzer aus Österreich und Dorian Yates aus England. Aber ich will noch mehr erreichen und werde Europameister, Vizeweltmeister und gewinne achtmal die türkische Meisterschaft.

## DISZIPLIN UND WILLE FORMEN CHAMPIONS

Während dieser Zeit arbeite ich für Siemens in der Mikrochip-Abteilung in der Nachtschicht. Das bedeutet, dass mein Arbeitstag um 22 Uhr abends beginnt und um 6 Uhr morgens endet. Danach lege ich mich bis mittags schlafen, esse im Anschluss und fahre um 17 Uhr zum Training. Danach wieder essen und zurück zur Arbeit. Mein Tag ist auf die Minute durchgetaktet. Wenn ich mit dem Auto auf dem Weg zum Training mal keine grüne Welle erwische, bedeutet das für mich, dass ich entweder nur kürzer trainieren kann oder schneller duschen muss.

Heute höre ich von Menschen, die eine bessere Figur bekommen wollen, oft: »Ich kann mich nicht an den Ernährungsplan halten und nicht trainieren, denn ich arbeite im Schichtdienst.« Das ist eine Ausrede! Auch mit einem Alltag voller Schichtarbeit steht einer bewussten Ernährung und regelmäßigem Training nichts im Weg. Ich kann das aus eigener Erfahrung sagen, ich habe trotz Nachtarbeit die Europameisterschaft gewonnen.

Schon damals, als in Deutschland noch niemand das Wort »Meal Prep« kennt, bereite ich mir mein Essen jeden Tag vor und nehme es mit zur Arbeit. 6000 Kilokalorien nehme ich täglich zu mir, denn ich will zulegen und Muskeln aufbauen. Ich setze auf natürliche Lebensmittel, esse viel Reis, Quark und Eiklar. Wo ein Wille, da ein Weg.

Ich trete in dieser Zeit häufig auf, zum Beispiel in Diskotheken oder auf Festen, und verdiene mit meinem Sport gutes Geld. Doch dann habe ich erneut Verletzungspech: Beim Training erleide ich einen Gewebescha- den am Bizeps. Das Gewebe sinkt ein und es ist zu spät für eine Operation. Die Symmetrie meines Körpers, mit das wichtigste Kriterium im Bodybuilding, ist nicht mehr so schön wie vorher.

## DER GEMEINSAME WEG MIT SOPHIA BEGINNT

Vorerst beende ich meine Wettkampfkariere und schlage ein neues Kapitel in meinem Leben auf. Ich übernehme das Studio im Münchner Dreimühlenviertel, in dem ich mit dem Trainieren angefangen habe. Es ist das zweitälteste Studio in München. Ich nenne es »Ercans Body Gym«. Für mich wird dieses Gym mehr als ein Studio voller Hanteln, es wird mein Leben, mein zweites Zuhause. Jeden Tag bin ich hier, helfe Menschen und lerne von Menschen – seit 1999. Meine jüngsten Mitglieder sind Teenager, meine ältesten über 70 Jahre alt. Der Sport verbindet uns. An der Hantelstange sind wir alle gleich.

2010 kehre ich auf die Wettkampfbühne zurück. Ich nehme an der Seniorenweltmeisterschaft in meiner Heimat, der Türkei, teil und schaffe es auf den zweiten Platz – mit 40 Jahren. Mein Freund Michael Reithmeier dreht einen Dokumentarfilm über meine Vorbereitungen auf diesen Wettkampf und die Zeit danach. *Pumping Ercan* läuft sogar in einigen Kinos und wird mit Preisen ausgezeichnet.

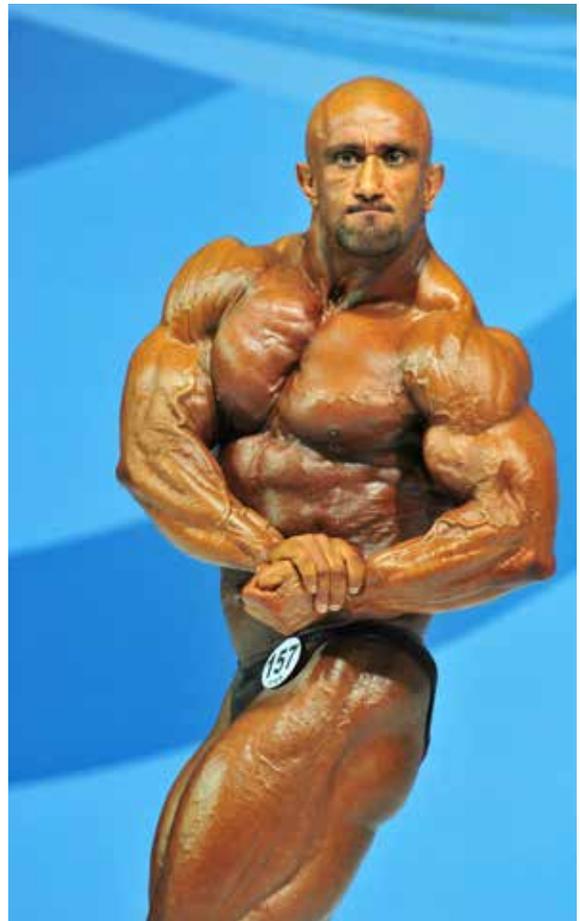
Damals bringe ich nicht nur mich in Topform, sondern auch andere Hobbysportler und Athleten. Männer jeden Alters, die an Bodybuilding-Wettkämpfen teilnehmen wollen. Nahezu alle schaffen es auf die ersten Plätze. Ich merke, dass sich meine Vorbereitung der Athleten für diese auszahlt und dass es mir wiederum unheimlich viel Freude bereitet, für andere den perfekten Ernährungsplan und das ideale Trainingssystem zu erstellen. Ich arbeite dabei mit meiner Erfahrung und

meinem Auge, weniger mit Computern oder Apps. Bei einem Formcheck sehe ich sofort, wo die Stärken und Schwächen des Sportlers oder der Sportlerin liegen und wie wir daran arbeiten können. Jeder von uns hat ein Talent mit auf seinen Lebensweg bekommen, meine Fähigkeiten als Trainer ist meines.

### Schüchtern, aber voller Power

Dann, eines Tages im Jahr 2014, passiert etwas, aus dem etwas Großes entstehen sollte. Ein junger Mann kommt in mein Studio, im Schlepptau hat er seine Freundin. »Schau mal, Ercan, das ist die Sophia. Sie trainiert seit kurzer Zeit und sie kann mit deiner Hilfe sicher viel erreichen, oder? Würdest du sie trainieren?« Seine Freundin ist damals noch recht schüchtern. Sie spricht wenig und schaut sich erst mal alles zurückhaltend an: mein Gym, mein Büro, die Bilder der muskelbepackten Männer an den Wänden, die ich trainiert habe. Doch trotz ihrer Schüchternheit spüre ich sofort, dass dieses Mädchen ein ganz besonderer Mensch ist, ein Mensch mit großem Potenzial. »Klar, wir können gern mal gemeinsam trainieren und sehen, wo du stehst«, sage ich zu Sophia.

Sophia erzählt mir, dass sie den Kraftsport erst vor Kurzem für sich entdeckt und durch ihn sehr viel abgenommen habe. Sie sei lange übergewichtig gewesen, habe sich vor allem von Pommes und Schokolade ernährt und zu ihrer »schwersten« Zeit 80 Kilogramm gewogen. Diäten hätten nichts geholfen, immer wieder machte der berühmte Jo-Jo-Effekt alles wieder zunichte. Schluss sei damit erst gewesen, als Sophia das Krafttraining und die cleane Ernährung entdeckte. Sie zeigt mir beeindruckende Vorher-Nachher-Fotos von ihrer Transformation. Und gleich im ersten Training merke ich, was Sophia auszeichnet. Dieses Mädchen hat Power, Willen, Ehrgeiz, Disziplin. Alles, was es braucht, um in diesem Sport viel zu erreichen.



*Wer am meisten gelitten hat, siegt! Wettkämpfe in ganz Europa forderten mir alles ab.*

Satz einer Übung brauchen dein Körper und dein Geist diese Erholung dringend. Darüber hinaus kannst du über die Satzpause wunderbar die Trainingsintensität steuern:

- » Beim Trainieren großer Muskelgruppen wie dem Rücken und der Beine empfehle ich dir eine Satzpause von 40 bis 90 Sekunden.
- » Beim Trainieren kleinerer Muskelgruppen wie den Armen oder den Waden empfehle ich dir eine Satzpause von 30 bis 45 Sekunden.

Je kürzer deine Satzpause, desto intensiver dein Training. Du solltest es aber nicht übertreiben und in der Satzpause eine Dauer von 30 Sekunden nicht unterschreiten. Das wäre nicht effektiv, denn du könntest dann im nächsten Satz wegen der fehlenden Puste möglicherweise nicht bis ans Limit gehen. Uns geht es aber ja um die maximale Erschöpfung des Muskels.

## Supersätze

Viele meiner Kundinnen lieben Supersätze, weil wir mit diesen nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unsere Kondition trainieren. Gerade wenn du kein großer Fan des Cardiotrainings bist, kann diese Methode ein absoluter Gewinn für dich sein.



Mit dem Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (links) und den Fliegenden am Kabelzug (rechts) trainierst du einen Supersatz.

Bei einem Supersatz kombinierst du zwei Übungen und lässt einfach die Pause zwischen zwei Sätzen weg. Ich nutze Supersätze gern, um eine identische Muskelgruppe intensiv zu fordern. Im Idealfall ermüdet die erste Übung den einen Teil der Muskelfasern und die zweite Übung trifft den Muskel aus einem anderen Winkel und ermüdet den Rest des Muskels. Beispiel: Du absolvierst einen Satz Schrägbankdrücken mit Kurzhanteln (Seite 77) und direkt danach geht es mit einem Satz Fliegende am Kabelzug (Seite 78) weiter – zusammen ist das ein Supersatz, der die identische Muskelgruppe anspricht.

Eine weitere Möglichkeit sind antagonistische Supersätze. Hier trainierst du erst einen Muskel und direkt danach seinen Gegenspieler, seinen sogenannten Antagonisten. Beispiel: Das Trizepsdrücken am Kabelturm (Seite 90) beansprucht den hinteren Teil der Oberarmmuskulatur und der Bizeps-Curl mit eindrehen (Seite 88) den vorderen Teil.



Mit dem Trizepsdrücken am Kabelturm (links) und dem Bizeps-Curl mit eindrehen (rechts) trainierst du die Antagonisten in einem Supersatz.

## Butterfly Reverse

**Zielmuskulatur:** hintere Schultermuskeln und Kapuzenmuskel

**Wiederholungen:** 10–12

**Sätze:** 3

**Satzpause:** 60–90 Sekunden

1. Setze dich mit Blick Richtung Gerät in die Reverse-Butterfly-Maschine und drücke deine Brust an das Polster. Stelle den Sitz so ein, dass sich die Griffe leicht unterhalb deiner Schulterhöhe befinden. Deine Füße stehen fest auf dem Boden. Greife nun die Griffe, deine Ellenbogen sind leicht gebeugt. Spanne deinen Bauch an und halte deinen Rücken gerade und den Blick nach vorn gerichtet.
2. Führe die Griffe so weit wie möglich nach hinten und atme dabei aus. Konzentriere dich auf deine hinteren Schultern und ziehe deine Kraft ausschließlich aus dieser Muskulatur. Weiche nicht aus und ziehe deine Schultern nicht nach oben Richtung Ohren. Halte die Position am hintersten Punkt kurz und führe die Stangen dann langsam wieder zusammen, atme dabei ein. Achte darauf, dass der Gewichtsturm nicht aufsetzt. Du stoppst kurz vorher ab, um die Spannung in deinen Schultern zu halten und den maximalen Trainingseffekt zu erzielen, und schließt dann die nächste Wiederholung an.

### Hinweis

Solltest du deine Füße aufgrund der Sitzhöhe nicht komplett auf dem Boden aufsetzen können, nutze zwei Stepper und stelle deine Füße auf diesen ab.



## Bizeps-Curl mit Eindrehen

**Zielmuskulatur:** Bizeps (vorderer Oberarmmuskel) und Unterarmmuskeln

**Wiederholungen:** 10–12

**Sätze:** 4

**Satzpause:** 45–60 Sekunden

1. Stelle dich mit hüftbreit geöffneten Füßen aufrecht hin. In jeder Hand hältst du eine Kurzhantel. Deine Handflächen zeigen zum Körper und deine Arme hängen leicht gebeugt locker herab, mit den Ellenbogen nah am Körper. Ziehe die Schulterblätter am Rücken zusammen und nach unten. Dein Blick ist geradeaus nach vorn gerichtet.
2. Führe beide Kurzhanteln nun vor deinem Körper in Richtung Schultern, beuge dafür die Ellenbogen und atme dabei aus. Konzentriere dich darauf, nur den Unterarm zu bewegen. Am höchsten Punkt der Bewegung drehst du die Hanteln, sodass deine Handflächen in Richtung deiner Schultern zeigen. Lasse die Kurzhantel langsam wieder herab in die Ausgangsposition, bis deine Arme beinahe gestreckt sind und deine Handflächen wieder nach innen Richtung Körper zeigen. Atme währenddessen ein.



## Hammer-Curl

**Zielmuskulatur:** Bizeps und Unterarmmuskeln

**Wiederholungen:** 10–12 pro Arm

**Sätze:** 4

**Satzpause:** 45–60 Sekunden

1. Stelle dich mit geschlossenen Füßen aufrecht hin. In jeder Hand hältst du eine Kurzhantel. Deine Handflächen zeigen zum Körper, deine Arme sind leicht gebeugt und hängen neben deinem Körper. Deine Ellenbogen sind nah am Körper. Dein Blick ist geradeaus nach vorn gerichtet.
2. Führe deinen rechten Unterarm nach oben, bis sich die Hantel auf Höhe deiner Schulter befindet. Konzentriere dich darauf, nur den Unterarm zu bewegen. Atme während dieser Bewegung aus. Halte die Position kurz, lasse die Hantel dann langsam und kontrolliert wieder ab und atme dabei ein.
3. Wiederhole die Bewegung mit dem linken Arm und fahre anschließend wechselseitig mit der Übung fort.



# Pumping Hähnchen



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Pro Portion etwa:** 715 kcal • 56 g EW • 8 g F • 105 g KH

## Für 2 große Portionen

250 g glutenfreie Pasta  
(z. B. Tagliatelle oder  
Rigatoni)  
2 Zwiebeln  
400 g Hähnchenbrust  
2 TL Kokosöl  
4 Cherrytomaten  
1 gelbe Paprikaschote  
250 g grüner Spargel  
200 g Champignons (optional)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
Cayennepfeffer (optional)  
2 TL weißer Sesamsamen  
2 kleine Stängel Petersilie  
½ Zitrone (optional)

## So geht's

- 1.** In einem Topf gesalzenes Wasser erhitzen und die Pasta darin nach Packungsanleitung al dente kochen.
- 2.** Die Zwiebeln abziehen und würfeln sowie die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden. Das Kokosöl in einer großen beschichteten Pfanne auf hoher Temperatur erhitzen. Hähnchenbrust und Zwiebeln hineingeben und gar braten.
- 3.** Inzwischen die Cherrytomaten halbieren, die Paprikaschote entkernen und in dünne Streifen schneiden. Den Spargel waschen, die verholzten Enden großzügig abschneiden und in Stücke schneiden. Falls gewünscht, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- 4.** Sobald die Hähnchenbrust durchgebraten ist, die Tomaten, den Spargel und die Champignons mit in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und – falls gewünscht – Cayennepfeffer abschmecken. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen.
- 5.** Die fertige Pasta abgießen und zusammen mit den Paprikastreifen und den Sesamsamen kurz in die Pfanne geben. Alles vermischen.
- 6.** Die Pasta auf zwei Teller verteilen und vor dem Servieren mit etwas Petersilie garnieren. Falls gewünscht, jeweils noch ¼ Zitrone zum Gericht servieren und den Saft über der Pasta ausdrücken.

## Mein Tipp

Ich bringe mir aus den Urlauben in meiner Heimat, der Türkei, immer eine Paprika-Gewürz-Mischung mit, die diesem Gericht und vielen anderen eine wunderbare Würze verleiht. Halte auch du im Urlaub oder daheim in gut sortierten Supermärkten und auf Wochenmärkten nach solch orientalischen Gewürzmischungen Ausschau.





## Gefüllte Gym-Paprika



**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Pro Portion etwa:** 310 kcal • 56 g EW • 5 g F • 10 g KH

### Für 2 Portionen

2 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehe

½ Zwiebel

10 Blätter Basilikum

250 g Rindertatar

Salz

schwarzer Pfeffer

aus der Mühle

Chilipulver

200 g Harzer Käse

### Außerdem:

1 Backblech

(ca. 37,5 × 44,5 cm)

### So geht's

1. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze (150 °C Umluft) vorheizen.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen (den Stängel der Paprikaschoten kannst du dranlassen oder abschneiden, mit Stängel sieht das fertige Gericht noch besser aus). Die Hälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
3. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Basilikumblätter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel und Basilikum zum Tatar geben, die Tatarmasse mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, gut durchmischen und in vier Portionen aufteilen.
4. Die Paprikahälften mit der Tatarmischung füllen. Den Käse reiben und darüberstreuen.
5. Die gefüllten Paprika im Ofen 15 Minuten backen. Sobald der Käse goldbraun ist, die Paprika aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller servieren.

### Mein Tipp

Statt des Chilipulvers kannst du natürlich auch eine frische Chilischote verarbeiten. Hacke sie dann fein, bevor du sie unter das Tatar mischst.