

dtv junior

Olympiareife Detektive



Trainingstipp LEICHTATHLETIK: Treppenlaufen für Deine Sprungkraft

1. Die Treppe so schnell wie möglich hochlaufen.
2. Die Treppe so schnell wie möglich hochlaufen, dabei jede zweite Stufe auslassen.
3. Die Treppe auf beiden Beinen hochhüpfen.
4. Die Treppe auf beiden Beinen hochhüpfen, dabei jede zweite Stufe auslassen.

Wie viele Stufen schaffst Du, bis Du eine Pause brauchst?

www.fuenf-asse.de



Fünf-Asse-Sportburger

von Gerd Ohnsorg

Zutaten:

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| 4 Ciabattabrötchen | 1/4 Bund Basilikum |
| 500 g Rinderhackfleisch | 4 EL Olivenöl |
| 125 g Dosenmais | 1 kl. Dose Tomatenwürfel |
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 TL Currypulver | Salz, Pfeffer |
| 4 Scheiben frische Ananas | 2 EL Rapsöl |

Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Hackfleisch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, Zwiebeln sowie Mais untermischen und vier daumendicke Frikadellen formen. Für die Sauce Knoblauch, Basilikum, Tomatenwürfel und Olivenöl in einen Mixer geben und pürieren. Rapskernöl in der Pfanne erhitzen und die Ananascheiben eine Minute auf mittlerer Hitze beidseitig braten. Danach mit Salz leicht würzen und warm stellen. In derselben Pfanne nun bei mittlerer Hitze die Frikadellen braten. Brötchen aufschneiden und toasten. Mit Sauce, Ananas und einer Frikadelle füllen.