

Internationale Küche

## Grüne Nudeln mit Meeresfrüchten 18.8.2009

Heute zu Gast: Nicole Trimmel, die vierfache Kickbox-Weltmeisterin und vielfach ausgezeichnete Sportlerin aus Oslip. Sie will Schüler zu mehr Bewegung animieren und serviert grüne Nudeln mit Meeresfrüchten.

### Sport aus Leidenschaft

So lange sie denken kann, spielt Bewegung in Nicole Trimmels Leben eine wichtige Rolle. Besonders fasziniert war sie von Kampfsportarten.

Die Ästhetik, die Beweglichkeit und die Körperbeherrschung dieser Athleten hatten sie in den Bann gezogen. Nach einem Selbstverteidigungskurs wurde Nicole Trimmel klar, dass sie in dieser Richtung weitermachen wollte.



### Langer, schwerer Weg zum Titel

1998 trat sie in den Kickboxclub in Rust ein. Ihre ersten Erfolge ließen nicht lange auf sich warten. Nicole Trimmel ist der Meinung, dass man aus Niederlagen mehr lernt als aus Erfolgen. Bis zum Weltmeistertitel war es ein langer und schwerer Weg, aber heute ist sie froh, ihn gegangen zu sein. Seit 1. Jänner 2004 startet sie für den Kickboxclub Rohrbach.

### Bevorstehende Ziele und größte Erfolge

Im September geht es für Nicole Trimmel nach Moskau um ihren Weltmeistertitel erfolgreich zu verteidigen. Im November gibt es noch einen Worldcup in Kanada.

Ihr bisheriger Höhepunkt war eindeutig das Jahr 2004. Mit einem Weltmeistertitel und zwei

GANZ  
BURG

IM L

ER  
GE  
MA  
UN  
AM

ORF

HA  
PO  
AU  
KO

VOLK

TERN

Vizeweltmeistertitel hat sie Kickboxgeschichte geschrieben. Außerdem wurde sie im Jahr 2002 ins Nationalteam einberufen.

### **"Ohne Fleiß kein Preis"**

Ihre sportliche Laufbahn mit der beruflichen zu verbinden, ist auch für Nicole Trimmel nicht einfach. Aber nach dem Motto "Nichts ist unmöglich - das Unmögliche dauert nur etwas länger" sei alles zu schaffen, meint die Sportlerin.

In der Regel trainiert sie sieben Tage in der Woche. Ihr Training teilt sich auf in reines Kickboxtraining, Ausdauer, Koordination, Kraft, Stretching und Regenerationseinheiten. Nach der Arbeit geht es meistens gleich direkt zum Training.

### **Grüne Nudeln mit Meeresfrüchten**

In unserer "Mahlzeit Burgenland"-Küche serviert uns der Kickboxstar Nicole Trimmel grüne Nudeln mit Meeresfrüchten.

#### **Zutaten**

30 dag grüne Bandnudeln  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
30 dag Meeresfrüchte gemischt  
1/8 l Weißwein  
10 dag Creme fraiche  
Thymian  
Rosmarin  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt

#### **Zubereitung**

Zuerst die tiefgefrorenen Meeresfrüchte auftauen lassen, kurz abspülen und abtropfen lassen.

Die Bandnudeln bissfest kochen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die fein gehackte Zwiebel anschwitzen.

Die gemischten Meeresfrüchte zufügen und schnell bei hoher Temperatur mitbraten. Mit Wein ablöschen, Hitze reduzieren.

Dann Creme fraiche einrühren, mit Pfeffer, Salz, Thymian, Rosmarin und dem Knoblauch würzen. Mit den Nudeln vermischen und servieren.

#### **Beilage**

Salat

#### **"Im Land"**

 **Mahlzeit als Podcast**

 **Nachhören, nachlesen, nachkochen**

 Übersicht: alle ORF-Angebote auf einen Blick