



Healthy Highlight

THAI-CURRY

MIT SOJASTREIFEN UND MIE-NUDELN

Rezept downloaden & direkt loslegen

*Probier's jetzt in der
Cafeteria oder koche
es ganz einfach selbst!*



ZUTATEN-LISTE

Was du zum zaubern brauchst

- 80 g Sojastreifen
- 2 EL Erdnussöl zum anbraten
- 40 g Paprika, in Streifen geschnitten
- 40 g Austernpilze
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 30 g Zucchini, längs halbiert und in Scheiben geschnitten
- 30 g Chinakohl (ca. 100 g) in dünne Streifen geschnitten
- 30 g Möhren, in Stifte geschnitten

Für die Sauce:

- 20 ml Sojasauce
- 1 gehäuften TL (5 g) Speisestärke
- 2 EL Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark (20 g)
- 1 rote Chilischote, in sehr feine Streifen geschnitten
- 60 ml kaltes Wasser
- 1 TL Curry Paste (wer es gerne pikant mag, gerne mehr)
- 120 g Mie-Nudeln

Das Rezept kann mit anderem Gemüse variiert werden und auch mit Reis abgewandelt werden. Viel Spaß beim nachkochen!

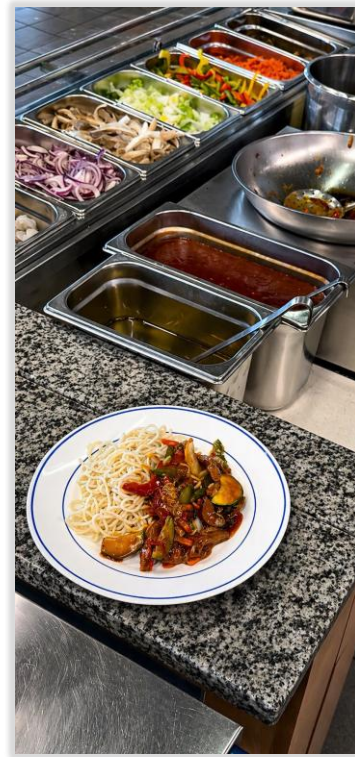


**LET'S
EAT**

ANLEITUNG

Schritt für Schritt

Die **Sojastreifen** in **Erdnussöl** in einem Wok oder in einer großen Pfanne anbraten. Anschließend den **Chinakohl**, die **Zwiebel** und die **Möhren** dazu geben und ca. 3-5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nun die **Paprika**, die **Pilze** und die **Zucchini** dazu geben und weitere 3-5 Minuten dünsten. Parallel dazu die **Mie-Nudeln** nach Packungsanleitung zubereiten.



Für die Sauce das Gemüse und die Sojastreifen in eine separate Schale geben. Den **Zucker** in die Pfanne geben und im restlichen Öl der Pfanne kurz (ca. 1 Minute) karamellisieren. Die **Curry-Paste**, das **Tomatenmark**, den **Chili** in die Pfanne geben, kurz mitrösten und anschließend mit Sojasauce ablöschen. Das **kalte Wasser** in einem separaten Schälchen mit der **Speisestärke** verrühren. Nun die flüssige Speisestärkemischung schnell in die Pfanne unterrühren. Das Gemüse mit den Sojastreifen zur Soße mischen und mit den Nudeln servieren.

LET'S
EAT

GOOD TO KNOW**Für deine Gesundheit**

Eine ausgewogene Mahlzeit kann mit der so genannten „Ein-Drittel-Aufteilung“ beschrieben werden. Bestandteil ist zu einem Drittel ein eiweißhaltiges Lebensmittel, ein weiteres Drittel liefert eine Kohlenhydratkomponente und mindestens ein Drittel auf dem Teller sollte aus Obst oder Gemüse bestehen. Eine Solche Mahlzeit liefert alle wichtigen Nährstoffe, macht satt und belastet unsere Verdauung nicht zu stark, so dass wir uns auch danach gut konzentrieren können, da die Durchblutung im Gehirn nur wenig beeinträchtigt wird. Obst und Gemüse haben zudem wenig Kalorien und sorgen dafür, dass eine Mahlzeit nicht zu kalorienreich wird. Die enthaltenen Ballaststoffe machen nicht nur satt, sondern fördern auch unser Mikrobiom und füttern unsere guten Darmbakterien. Pro Tag werden ca. 400g Gemüse und 250g Obst empfohlen. Praktisch sind das in etwa 5 Stück bzw. fünf Hände voll.

***Gemüse** ist in unserem Gericht mit rund 200g enthalten und bildet damit schon eine sehr gute Grundlage für die Versorgung mit Ballaststoffen und tollen Nährstoffen. Das Gemüse enthält nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper braucht, es sind wahre Entzündungshemmer durch ihre enthaltenen Antioxidantien. Vor allem die Farbstoffe tragen dazu bei, wie das orangene Carotin in der Möhre oder die Flavonole in Tomaten.*

GOOD TO KNOW

Das Quercetin in der Zwiebel ist entzündungshemmend und unterstützt unser Immunsystem. Chinakohl wiederum ist super leicht, hat wenig Kalorien, ist aber voller Vitamin C, Ballaststoffe und Mineralstoffe, wie zum Beispiel Kalium. Pilze sind übrigens tolle B-Vitamin-Lieferanten, sind ebenfalls reich an Antioxidantien und stärken das Immunsystem.

Auch **Gewürze** sind teilweise sehr farbintensiv, wie z.B. Curry oder Curcuma. Chili enthält das so genannte Capsaicin, welches die Schmerztoleranz positiv beeinflussen kann. Currypaste enthält einige verschiedene Gewürze, die Entzündungen im Körper reduzieren können und den antioxidativen Effekt unterstützen. Aber bei Chili und Curry-Paste bitte auf das Vertragen der individuellen Schärfe achten, denn ein Zuviel könnte die Magenschleimhaut reizen. Aber durch die milde Schärfe wird die Durchblutung angeregt, die dadurch unserem Immunsystem bei der Abwehr hilft und, wenn auch kaum messbar, den Stoffwechsel anregt.

Merke:

- Je bunter die Obst- und Gemüseauswahl, desto besser
- Gewürze unterstützen die entzündungshemmende Wirkung
- 1/3 einer Mahlzeit besteht am besten aus Obst oder Gemüse

Eiweiß (Protein) ist für uns ein wichtiger Nährstoff, da er uns als Bausubstanz für alle Zellen, Enzyme, Hormone und Immunkörper dient, die wir täglich produzieren. Auch Muskulatur benötigt Eiweiß als Substrat. So ergibt sich für jeden Menschen ein konkreter Bedarf, der ansteigt, wenn wir körperlich arbeiten.

GOOD TO KNOW

Bei der Eiweißqualität unterscheiden wir zwischen pflanzlichem und tierischem Eiweiß. Qualitativ sind tierische Eiweißlieferanten (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte) hochwertiger, da sie zahlen- und mengenmäßig mehr essenzielle Aminosäuren enthalten als pflanzliche (Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, auch Getreide und Kartoffel). Insgesamt gibt es 20 verschiedene Aminosäuren, die unterschiedlich verknüpft in Eiweißen enthalten sind. Wir können sie ineinander umwandeln, außer bei 8 Aminosäuren, da geht das nicht, sie sind für uns essenziell und müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Unter den Hülsenfrüchten zählt Soja als perfekter Ersatz für tierisches Eiweiß. In seiner Aminosäurezusammensetzung kommt es der in Fleisch sehr nahe und auch quantitativ kann es durchaus mithalten. Darüber hinaus enthält es so genannte Phytoöstrogene, die den Knochenabbau ausbremsen. Setze also in der Ernährung gerne vermehrt auf pflanzliche Eiweiße, wie Tofu in unserem Rezept. Pflanzliche Eiweißlieferanten sind nicht nur nachhaltiger, sondern enthalten teilweise auch gute Fette, die gesund sind.

Merke:

- Bei vegetarischen Gerichten helfen Hülsenfrüchte bei der Eiweißversorgung – Das Thai-Curry kann also gerne auch mit Kichererbsen zubereitet werden oder zur Deko mit gehackten Nüssen serviert werden
- Um auch mit pflanzlichen Eiweißlieferanten die essentiellen Aminosäuren abzudecken, hilft es, verschiedene Eiweißlieferanten zu kombinieren

GOOD TO KNOW

Pflanzliche Fette, wie das Erdnussöl in unserem Rezept, enthalten ungesättigte Fette, die, in Zellwänden eingebaut, die Fließeigenschaft unseres Blutes unterstützen können. Unter den ungesättigten Fetten gibt es die so genannten mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die wir nicht selbst herstellen können und, wie bei den essenziellen Aminosäuren auch, über Lebensmittel zuführen müssen. Unter ihnen ist die Omega-3-Fettsäure besonders bekannt, da wir aus ihr ein entzündungshemmendes Hormon produzieren. Zudem bauen wir es im Gehirn ein, im Schutzmantel unserer Nerven. Dadurch werden neue Erkenntnisse sofort geschützt und festigt unser Wissen. Die Omega-3-Fettsäure ist aber auch wichtig für die Produktion des „guten“ Cholesterins (HDL). Täglich Nüsse, gute Öle und Samen können helfen, auch auf pflanzlichem Wege den Omega-3-Fettsäuren-Haushalt zu unterstützen. In Fisch steckt von dieser Fettsäure die besonders effektive Form. Wer Fisch mag, sollte ihn in der Wochenplanung nicht vergessen.

Merke:

- *Pflanzliche Fette unterstützen die Fließeigenschaft des Blutes, schützen unsere Nerven im Gehirn und helfen bei der Entzündungshemmung*
- *Eine Handvoll Walnüsse am Tag reicht schon, um sich mit Omega-3-Fettsäure zu versorgen*
- *In unserem vorgestellten Gericht sind also zahlreiche Zutaten, die unsere Gesundheit unterstützen und uns für die geistige Arbeit fit machen.*

WARUM DIESES REZEPT?

THAI-CURRY MIT SOJASTREIFEN UND MIE-NUDELN

Im Alltag ist eine gesunde Ernährung oft nicht so einfach. Stress und Zeitmangel führen oft dazu, dass eine Mahlzeit schnell und simpel zubereitet werden muss.

Da fallen wichtige Nährstoffe leider häufig raus.

Genau hier setzt unser Rezept der Woche an: Es ist schnell zubereitet, enthält viele wichtige Nährstoffe und Zutaten und kann mit unterschiedlichem Gemüse variiert werden.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT

Die Ernährungstipps wurden von Anja Jung passend zum Rezept des Studierendenwerks Wuppertal erstellt. In Kooperation mit unserem Gesundheitspartner der Techniker Krankenkasse.



Anja Jung 

*Diplom-Oecotrophologin
und Ernährungsberaterin/DGE*

