

SPITZKOHLCURRY MIT SESAM UND KORIANDER

Kohl- und Lauchgemüse ergänzen sich nicht nur geschmacklich. Sie enthalten dazu beide sekundäre Pflanzenstoffe, die antientzündlich wirksam sind, sowie Ballaststoffe für ein vielfältiges Darmmikrobiom.

1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 Stück Ingwer (3 cm lang)
 ½ rote Chilischote
 ½ Spitzkohl (ca. 400 g)
 3 Möhren, 1 Stange Lauch
 240 g Kichererbsen
 (aus Glas oder Dose)
 2 EL Rapsöl
 2 EL heller Sesam
 1,5 EL Currypulver
 ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
 1 TL vegane Gemüsebrühe (Instant)
 Salz, Pfeffer
 400 g Kokosmilch
 1 Bund Koriandergrün

Für 2 Personen
 Zubereitung: 45 Min.
 Nährwert pro Portion:
 ca. 850 kcal, 23 g EW,
 56 g F, 49 g KH

- 1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, waschen und weiße Trennwände und Kerne entfernen, anschließend die Chilischote fein würfeln. Den Spitzkohl waschen, vierteln und den harten Strunk entfernen. Die Spitzkohlvierel in dünne Streifen schneiden. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chilischote darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. andünsten. Dann Spitzkohl, Möhren, Lauch und Sesam dazugeben und weitere 5 Min. dünsten. Das Gemüse mit Curry, Kreuzkümmel, Brühe, Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Alles mit Kokosmilch ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze noch ca. 15 Min. garen. Dann die Kichererbsen dazugeben und alles weitere 5 Min. garen lassen.
- 4 Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Curry auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem gehackten Koriander garnieren.



Essen fürs Glück

Kuchen, Kekse, Kartoffelchips – so ein Essen macht nicht nur dick, sondern auch depressiv. Woran das liegt? Darm und Psyche bilden ein ausgeklügeltes System. Nur wenn die stillen Bakterien-Heroes in unserem Mikrobiom ungestört arbeiten können, fühlen wir uns rundum wohl. Die Glückshormone sprudeln.

Mit dem richtigen Essen können wir unsere erschöpfte Psyche wieder aufpäppeln. Ernährungs-Doc Matthias Riedl zeigt, wie das geht. Basierend auf aktuellen Studien präsentiert er die Prinzipien einer Ernährung mit Mental-Booster: pflanzliches Eiweiß, Antioxidanzien und Probiotika, dazu Nährstoffe wie Zink und Omega-3-Fettsäuren.

So geht Ernährung fürs (und mit) Köpfchen ganz einfach!

EXTRA NERVENNAHRUNG

100 Rezepte für bessere Stimmung, Konzentration und ein intaktes Mikrobiom

EXTRA MOTIVATIONSPUSH

Alltagstauglicher 4-Wochen-Plan zur erfolgreichen Ernährungsumstellung

EXTRASCHLAU

Übersichtliche Lebensmittel-Listen mit den besten Lieferanten für Nährstoffe, Ballaststoffe, Mikrobiom-Booster und Glückshormon-Quellen sowie alle Infos zur Darm-Hirn-Achse und stillen Entzündungen

