

Wer steht jetzt schon wieder gerne mit den Sonnenstrahlen auf, reckt und streckt sich und genießt es in den frühen Morgenstunden zu trainieren? Nach Home Workouts mit Stabilisation und kurzen HIIT Trainings zieht es den ein oder anderen wieder hinaus an die frische Luft zu längeren und intensiveren Trainingseinheiten. Vielleicht versorgst Du dich nach dem Training mit einem Proteinshake doch spätestens zur Mittagszeit ist der Hunger dann meist riesengroß. Je mehr und je intensiver Du dich bewegst, desto größer ist der Bedarf diesen Energieaufwand dann auch (nach) zu versorgen. Dazu haben wir diese Woche folgenden Vorschlag: ein Curry mit viel gutem Gemüse und ein paar extra Gramm Kohlenhydrate für die Energiespeicher.

Gemüsecurry (2 Portionen)

Zutaten:

- 100 g Naturreis
- 1 kleine Dose Kokosmilch 2 Tassen Reismilch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Würfel Ingwer
- 1 cm rote Chili
- 1 TL Curry Gewürz
- 1 handvoll Buschbohnen 1 Süßkartoffel
- 1 Brokkoli
- 3-4 Blätter Pak Choi
- 1 Glas Kichererbsen

Am besten bereitest Du den Naturreis als erstes vor, weil er ca. 40 min braucht bis er servierfertig ist. Währenddessen ca. 1 EL Kokosöl in einem Wok oder großen Topf erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebel und den Ingwer klein hacken, etwas anbraten und nach ein bis zwei Minuten die Chili Stückchen und das Curry Gewürz dazugeben und etwas in der Hitze ziehen lassen. Als nächstes gibst Du die Kokos- und Reismilch hinzu und würzt das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer nach. Schmecke die "Soße" gerne schon mal ab für einen ersten Eindruck und würze nach, je nachdem wie scharf oder würzig Du es haben möchtest. Gib die Buschbohnen (gedrittelt) als erstes in den Wok und lass sie zwei bis drei Minuten köcheln. Danach die Süßkartoffelecken hinzufügen und weitere fünf Minuten kochen lassen. Als letztes dann den Brokkoli, Pak Choi und die Kichererbsen dazugeben und für weitere fünf Minuten köcheln lassen. Schmecke die Soße nochmal ab nachdem alles an Gemüse im Wok geköchelt hat und ergänze das Curry nach deinem Geschmack. Jetzt sollte auch der Reis fertig sein. Lass es dir schmecken und genieße den Energieschub! ÜBRIGENS: Den Stamm des Brokkoli's kann man großzügig von der Rinde entfernen und dann auch mit ins Curry werfen und essen!

