

Zutaten

Portionen:
2




Dauer
30 Minuten


Energie
770 kcal / Portion


Kohlenhydrat- &
proteinreich

- 120 g (Vollkorn-)Reis
- 250 g Süßkartoffeln
- 1 Dose (220 g) Kichererbsen
- 100 g Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- frischer Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Pflanzendrink/
fettarme Milch
- 300 ml Wasser
- Je 1 TL Curry, Garam
Masala, Kreuzkümmel,
Kurkuma
- Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitung

- Bereite den Reis nach Packungsanleitung zu.
- Schäle die Süßkartoffel und schneide sie in kleine Würfel.
- Gib die Linsen in ein Sieb und wasche sie.
- Hacke die Zwiebel, Knoblauchzehe und den Ingwer klein.
- Erhitze in einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl und brate darin die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer an.
- Gib nun die Linsen, Süßkartoffeln und Gewürze hinzu und brate alles zusammen für 2-3 Minuten an.
- Lösche mit der Flüssigkeit (Milch/Pflanzendrink, Wasser) ab und gib dann den Deckel auf die Pfanne, um das Curry für 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln zu lassen.
- Gib die Kichererbsen nun auch hinzu und lass das Curry für weitere 5 Minuten kochen.
- Das fertige Curry kann nun mit dem Reis in einer Schüssel angerichtet werden.

Tipps zum Einsatz:

- Eine Kombination aus komplexen Kohlenhydraten und Proteinen.
- Als Mahlzeit nach dem Training zur optimalen Regeneration geeignet.

Durchschnittliche Nährwerte

	pro 100 g	pro Portion (570 g)*
Energie	571 kJ / 136 kcal	3234 kJ / 770 kcal
Protein	5,1 g	29 g
Fett	2,2 g	12,7 g
Kohlenhydrate	23 g	131 g
Ballaststoffe	2,4 g	13,6 g

*Die Portionsgröße sollte je nach Körpergröße, -gewicht und Trainingsintensität angepasst werden.

Kontakt

E-Mail: sporternaehrung@biochem.dshs-koeln.de
Webseite: www.dshs-koeln.de/institut-fuer-biochemie/sporternaehrung