



11|2021

gesunde
küche

NewsLetter

Der altdeutsche Name für November bedeutete Windmonat an dem die Nebeltage langsam ins Land ziehen. Unser Rezept des Monats ist daher ein wärmendes Fisch Curry mit einem exotischen Kokosmilch-Touch!

Saisonkalender – Heimische Lebensmittel im November

Gemüse: Brokkoli, Chicorée, diverse Kohlarten, Endivien, Kohlrabi, Lollo rosso, Lauch, Radicchio, Rettich, Rote Rüben, Zwiebeln

Obst: Äpfel, Birnen, Quitten

Fisch-Gemüse-Curry

Zutaten für 10 Personen:

- ▶ 300 g Basmatireis
- ▶ 1,5 kg Fischfilets (z.B. Dorsch)
- ▶ 400 g Kichererbsen, gegart
- ▶ 400 g Gemüse der Saison
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 5 EL Rapsöl
- ▶ 500 ml passierte Tomaten
- ▶ 400 ml Kokosmilch
- ▶ 5 TL Currypaste oder Currypulver
- ▶ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kümmel



Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, putzen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Den Reis laut Packungsanleitung zubereiten. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Das Gemüse dazu geben und mit den passierten Tomaten aufgießen. Würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten. Die Fischstücke vorsichtig unterrühren und die Kokosmilch dazu geben. Nochmal ca. 15 Minuten garen, bis der Fisch ganz durch ist. Die Kichererbsen unterrühren und erwärmen. Das Fischcurry gemeinsam mit dem Reis anrichten und mit Kräutern garnieren.



Fisch

Fische sollten laut aktuellen Ernährungsempfehlungen ein bis zwei Mal pro Woche auf unserem Speiseplan stehen. Sie sind schmackhaft, liefern wertvolle Nährstoffe und sind gut für Herz, Gehirn und das Immunsystem. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthält der Fisch vor allem zwei wichtige Inhaltsstoffe, welche ihn so besonders machen:

- Leicht verdauliches und hochwertiges Protein
- Essentielle Omega-3-Fettsäuren


Proteine – oder auch Eiweiße – gehören zu den wichtigsten Baustoffen im menschlichen Körper und müssen täglich zugeführt werden. Sie dienen unter anderem zum Aufbau von Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel als Transportstoffe, Enzyme und haben auch eine wichtige Funktion bei der Immunabwehr. Zudem sind hochwertige Proteine leicht verdaulich und machen nicht müde. Sie steigern unsere Leistungsfähigkeit und somit unsere körperliche und geistige Fitness.

Kontakt

Amt der Kärntner Landesregierung | Abteilung 5 – Gesundheit und Pflege

Mag.^a Evelyn Pototschnig | Projektleitung

Tel: +43 (0)50 536 15134 | Mail: evelyn.pototschnig@ktn.gv.at

Web: www.gesundheitsland.at |  facebook.com/gesundheitsland.at

Omega-3-Fettsäuren können vom menschlichen Körper nicht selbst produziert werden und müssen auch regelmäßig zugeführt werden. Sie sind wichtige Bestandteile von Zellen, unbedingt notwendig für die Entwicklung von Gehirn und Nerven und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem tragen Omega-3-Fettsäuren zur Erhaltung normaler Sehkraft bei.



Beim Fischkauf sollte man auf nachhaltigen Fischfang achten, um eine Überfischung der Meere zu verhindern. Am besten geeignet sind frische, heimische Fische. In der „Gesunden Küche“ sollten Konserven-Fische, geräucherte Fische oder Ähnliches eher die Ausnahme sein.