

ISS DICH FIT

» Gemüse hält Dich fit!

↳ Gesund durch den Tag mit vielen Vitaminen und ein bisschen Fleisch!

In der „Gesunden Küche“ ist Fleisch ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Fleisch enthält viele Nährstoffe, allen voran Eisen, Zink, Selen und B-Vitamine, die vom Körper gut aufgenommen werden. Neben Wasser besteht mageres Muskelfleisch hauptsächlich aus Eiweiß. Es ist reich an essenziellen Aminosäuren und gehört zusammen mit Ei- und Milcheiweiß zu den Proteinen, mit der höchsten biologischen Wertigkeit.

Jedoch soll Fleisch in Maßen genossen werden. Die Empfehlung der Ernährungswissenschaftler:innen lautet: Nicht täglich Fleisch und nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche essen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass rotes Fleisch Darmkrebs begünstigt. Wird täglich 100 Gramm Fleisch gegessen, so steigt das Darmkrebsrisiko um 49 Prozent. Zudem wird verarbeitetes Fleisch (Schinken, Wurst, Speck oder Salami) durch Salzen, Pökeln, Räuchern oder Fermentieren haltbar gemacht. Zudem enthält rotes Fleisch viel Cholesterin und gesättigte Fette.

Daher soll in der „Gesunden Küche“ ein Fleischgericht auch immer mit viel wertvollem Gemüse verarbeitet werden. Ein Szegediner Gulasch ist daher ein wunderbar reichhaltiges und gesundes Gericht. Während der langen Schmorzeit verbinden sich die Aromen von Fleisch, Sauerkraut und Paprika zu einem genussreichen Wintergericht. Das Fleisch liefert eine gute Portion blutbildendes Eisen und hochwertiges Eiweiß. Das Sauerkraut enthält Milchsäurebakterien, welche die Darmflora unterstützen und der Verdauung insgesamt guttun.

TIPP: Das traditionelle Rezept besteht aus Schweinefleisch. Als Alternative kann Puten- oder Hähnchenbrust verwendet werden. Beide Fleischsorten sind reich an Eiweiß und enthalten wenig Fett.

Szegediner Gulasch

Zutaten für 10 Portionen:

- » 1,5 kg Schweinefleisch
- » 5 Zwiebeln (250 gr)
- » 1 großer Krautkopf (1250 gr)
- » 10 EL ÖL
- » 50 gr Paprikapulver (edelsüß)
- » 8 Knoblauchzehen
- » 2 Lorbeerblätter
- » 25 gr glattes Mehl
- » 600 gr Sauerrahm
- » Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung

1. Fleisch in ca. 2 cm große Würfelstücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Kraut in Streifen schneiden.
2. Zwiebel in Öl unter Rühren goldgelb rösten. Hitze reduzieren, das Paprikapulver einrühren und anschwitzen. Wasser zugießen und aufkochen. Fleisch salzen, pfeffern und untermischen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten dünsten.
3. Kraut, Kümmel, Pfeffer, Lorbeerblatt und zerdrückten Knoblauch einrühren und das Krautfleisch weitere 45 Minuten dünsten. Falls nötig, noch ein wenig Wasser zugießen.
4. Die Hälfte des Sauerrahms mit Mehl verquirlen, zügig in das Krautfleisch rühren, kurz erhitzen und eventuell nachwürzen. Vor dem Servieren Lorbeerblätter entfernen. Krautfleisch mit übrigem Sauerrahm garniert servieren.

