

Gesunde Fette

Zwei Gruppen von Fetten sind wichtig, um gesund, fit und leistungsfähig zu sein: Die einfach sowie die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Einfach ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in gesunden Ölen wie Oliven- und Rapsöl.

[Gesunde Öle von Alnatura](#)

POULET-CURRY

Zutaten (für eine Portion):

- 200g Poulet- oder Putenfleisch
- Gemüse (z.B. 1 Zucchini, 1 Karotte, etwas Lauch, evtl. Brokkoli oder grüne Bohnen)
- ca. 150ml Kokosmilch light
- etwas Kurkuma, Salz und Pfeffer
- optional ungesalzene Erdnüsse oder Cashewkerne

Zubereitung:

Das Fleisch in Stücke schneiden und mit wenig Öl oder Fett anbraten. Ich empfehle Kokosfett. Gemüse waschen und schneiden. Wenn das Fleisch angebraten ist, ca. 150ml Kokosmilch zusammen mit dem Gemüse in die Pfanne geben. Das Ganze mit Kurkuma, Meersalz und Pfeffer würzen (gut passt z.B. auch Tandoori Gewürz oder Garam Masala) und ein paar Minuten köcheln lassen. Falls du Erdnüsse dazu geben möchtest, diese kurz nebenher anrösten. Die Sauce abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Dazu passt Reis, Blumenkohlreis oder angebratene Blumenkohlrischen.



Fitnessinstructor
Felix Panzer



TIPP:

Bevorzuge bei Ölen und Fetten Pflanzenöle wie Oliven-, Raps-, Hanf-, Leinöl oder Öle von Nüssen, Samen und Kernen.

Gesunde Fette werden zudem durch Leinsamen, Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne und fettigen Meeresfisch geliefert. Lachs, Hering, Sardinen und Makrelen sind hier die wichtigsten Vertreter.