

VOLLKORNNUDELN MIT KAROTTEN, ERDNUSS UND RINDERHÜFTE

250 g Rinderhüfte
2 Karotten
250 g Vollkornpenne
2 TL Erdnussbutter
4 Frühlingszwiebeln
ca. 600 ml Gemüsebrühe
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Sojasauce
2 EL Limettensaft
Meersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle, Chiliflocken,
Thai-Basilikum und
Schwarzkümmel zum
Bestreuen

Nudeln sind für dich als Sportler immer eine gute Wahl. Und wenn du dann noch alles zusammen in einem Topf, lecker und nährstoffreich kombinieren kannst erst recht, oder?

Diese Mahlzeit eignet sich prima nach dem Training oder Wettkampf, da sie sowohl reichlich Kohlenhydrate als auch Eiweiß liefert, so kann dein Körper ideal regenerieren. Die Rinderhüfte ist ein wertvoller Eisen und Proteinlieferant. Sowohl Fleisch als auch Vollkornnudeln liefern das Spurenelement Phosphor. Es ist wichtig für deinen Skelettaufbau und wichtiger Bestandteil der Energiewährung ATP (Adenosintriphosphat).

Die Rinderhüfte in Streifen schneiden. Das Erdnussöl im Topf erhitzen, die Filetstreifen dazu geben und 3 Minuten kräftig anbraten, heraus nehmen und mit dem Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten schälen, waschen & schräg in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und beides sehr fein schneiden. Die Karotten, die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und den Knoblauch in dem verbliebenen Bratfett anschwitzen. Die Erdnussbutter mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Nudeln bissfest garen, dann mit der Sojasauce dazugeben. Die Hüftstreifen dazu geben und alles mit Limettensaft und Chili abschmecken. Die Pasta mit Schwarzkümmel und Thai-Basilikum garnieren.