



Der Küchenchef empfiehlt:

Donnerstag, 29. Oktober 2015

Aktionsmenü

**Frisches Wok-Gemüse mit
Hähnchenbruststreifen und
Couscous**

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
zum Sonderpreis von 1,50 €,
unterstützt durch den Förderverein

Infoblatt zum Aktionsmenü

Frisches Wok-Gemüse mit Hähnchenbruststreifen und Couscous

Warum sind Gerichte aus dem Wok gesund?

In China hat der Wok eine jahrtausend alte Tradition. Auch in Europa erfreut er sich schon seit langem großer Beliebtheit. Kein Wunder, denn Kochen im Wok geht schnell und ist durch die spezielle Zubereitungsart besonders nährstoffschonend. Klein geschnittenes Gemüse, Fleisch und Fisch benötigen nur wenige Minuten Garzeit. Die Zutaten bleiben dadurch knackig und behalten den Großteil ihrer wichtigen Nährstoffen und Vitamine. Außerdem benötigen Sie bei vielen Wok-Gerichten nur wenig Fett.

Warum ist Hähnchenbrustfleisch gesund?

100 g Hähnchenbrust hat gerade mal 1 g Fett – und das bei 20 % Eiweiß. Hähnchenfleisch enthält zudem viel Magnesium, das ist gut für die Herz- und Muskelfunktionen und hilft gegen Muskelkrämpfe. Außerdem enthält Hähnchen unter allen Geflügelsorten die meiste Folsäure. Dieses Vitamin schützt gegen Arteriosklerose.

Warum ist Gemüse gesund?

Gemüse ist besonders reich an wertvollen Inhaltsstoffen, darunter lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Allein dies wäre schon ein Grund, es möglichst oft auf den Speiseplan zu setzen. Doch es gibt noch mehr Vorzüge: Wenn Sie viel Gemüse essen, nehmen Sie automatisch weniger Fett, weniger Cholesterin und auch weniger Kalorien zu sich als bei einer fleisch- oder zuckerbetonten Ernährungsweise.

Warum ist Couscous gesund?

In der nordafrikanischen und orientalischen Küche gehört Couscous zu den Grundnahrungsmitteln. In Marokko ist es sogar Nationalgericht. Kein Wunder, enthält das Gericht aus Weizengrieß doch jede Menge gesunder Inhaltsstoffe, sättigt lang anhaltend und ist vielseitig kombinierbar. Couscous beziehungsweise Hartweizengrieß enthält ähnlich wie andere Weizengerichte nur wenig Fett, dafür aber viele Kohlenhydrate und Eiweiße. Die pflanzlichen Öle gelten als wertvoll und gesund. Zudem zählen Vitamin E, Vitamine der B-Gruppe, Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium und Zink zu seinen Inhaltsstoffen. Das enthaltene Magnesium soll gut gegen Stress wirken, das Eisen die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. Die schonend vorgegarte Form des Hartweizengrieß, die im Handel angeboten wird, muss nur noch mit heißem Wasser aufgegossen werden, wodurch die kleinen Kügelchen aufquellen. Somit ist Couscous nicht nur gesund, sondern auch praktisch in der Zubereitung.