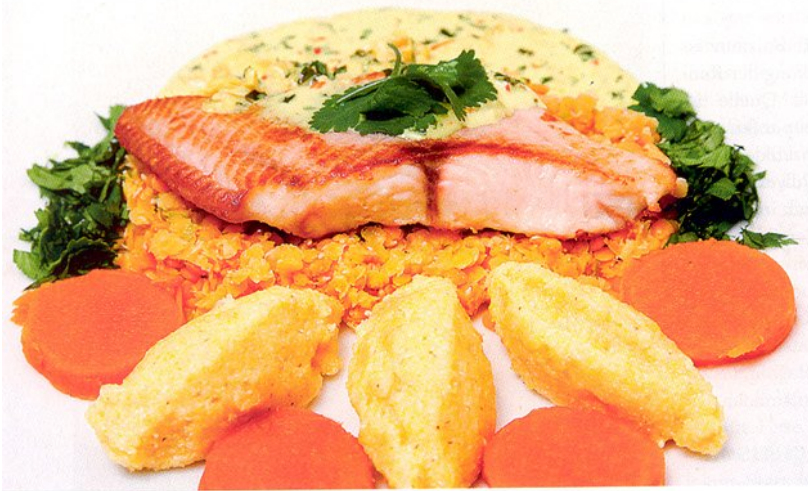


Läufers Leibgericht

„Wer einmal im Hochland Kenias war, weiß, dass die dortige Bauernküche ideal für Läufer ist“, sagt Lauflegende Herbert Steffny



Ngege karanga wa nazi – gebratener Tilapia mit Kokos-Curry-Soße auf Linsen und Ugali

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Ugali
 300 g grobe Maispolenta
 600 ml Wasser
 150 ml Buttermilch, Salz

Weitere Zutaten

4 Tilapia-Filets à 125 g
 200 g rote Linsen
 4 mittelgroße Süßkartoffeln

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
 1 daumengroßes Stück Ingwer
 je 1 rote und grüne Chilischote
 1 Bund frischer Koriander
 1 gehäufte Teelöffel einer Mischung aus Madras-Curry und Kurkuma
 50 g Cashew-Nüsse
 2 EL Sesam-, Erdnuss- oder Pflanzenöl
 250 ml Kokosmilch
 Saft einer ganzen Zitrone, Salz

> Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Koriander, Chilischoten und Cashew-Nüsse fein hacken. Linsen waschen. Süßkartoffeln mit Schale aufsetzen, gar kochen, später schälen und in Scheiben geschnitten servieren. Linsen in 400 ml Wasser geben, 10 Minuten köcheln, erst am Ende leicht salzen und die grüne Chili untermengen. Polenta im offenen Topf mit Wasser kochen, leicht salzen, zwischendurch umrühren. Zuletzt Buttermilch zugeben und unter Rühren weiterkochen, bis eine klebrige Masse entsteht. Für die Curry-Soße in einer Kasserolle Zwiebeln in Öl bräunen, Knoblauch, Ingwer, Curry, rote Chilis, Koriander und Cashew-Nüsse zugeben, zwei Minuten dünsten. Mit Kokosmilch und Zitronensaft verrühren und mit Buttermilch verlängern. Die Fischfilets in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten braten.

PRO PORTION: KALORIEN 1130 KCAL KOHLENHYDRATE 56 G PROTEINE 38 G FETT 24 G



HERBERT STEFFNY, 58, Laufcoach und ehemaliger Profilaäufer (Marathon-Bestzeit: 2:11:17) liebt die gute Küche. Für sein Leibgericht greift er auf ein Rezept aus Kenia zurück, denn von dort kommen die besten Läufer der Welt. „Die Kenianer nehmen rund drei Viertel ihrer Kalorien aus Kohlenhydraten auf“, sagt Steffny. „Linsen, Bohnen, Sauermilch mit Vollkorn, seltener Eier, Geflügel, Rindfleisch oder Fisch dienen als hochwertige Eiweißquellen. Mein Rezept habe ich für unsere europäischen Zungen mit Einflüssen der Küste um Mombasa wie Curry und Kokosmilch geschmacklich abgerundet.“

LEBENSMITTEL-LEXIKON

Kakao

SAISON: ganzjährig



DARUM IST ER SO WERTVOLL

► Forscher der Harvard University haben herausgefunden, dass Kakaopulver den Blutdruck senkt und die Blutgefäße stärkt. Die im Pulver enthaltenen Antioxidantien bewirken einen Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins im Blut und senken den Wert des „schlechten“ LDL-Cholesterins. 50 Gramm reines Kakaopulver enthalten ebenso viele Antioxidantien wie fünf reife Äpfel. Außerdem enthält Kakaopulver Eisen, Magnesium, Phosphor, Kupfer und Mangan.

TIPPS FÜR DEN EINKAUF

► Im Gegensatz zu kakaohaltigem Getränkpulver enthält reiner Kakao weder Milchpulver noch Zucker oder Emulgatoren und ist daher dunkler und bitterer, aber auch viel gesünder. Nachteil: Er löst sich nicht so leicht auf wie Getränkpulver und muss noch gesüßt werden. Qualitativ hochwertige Instantpulver haben einen Kakaanteil von bis zu 40 Prozent.



EIN EINFACHES REZEPT

► Ein Teelöffel Kakaopulver bringt Geschmack in einen Eintopf oder ein Chili con Carne. Der volle Kakaogenuss entwickelt sich aber erst auf diese Weise: Erhitzen Sie 250 Milliliter süße Sahne, bis sie dampft. Geben Sie 250 Gramm Bitterschokolade (mindestens 70 Prozent Kakaanteil) hinzu und verrühren beides gut. Lassen Sie die Masse erkalten und formen daraus kleine Trüffel, die Sie anschließend in Kakaopulver rollen.

FOTOS: NORBERT WILHELM; ILLUSTRATIONEN: JOE MCKENDRY