

Lieben Sie's scharf?

1



Für ein aktives Leben – *to* go to *motion*

Chili



Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to  **otion** GmbH

Wussten Sie schon, dass die kleinen, scharfen Chili-Schoten etwas für wahre Gesundbleiber sind?

Gut zu wissen:

- Chili-Schoten heizen den Stoffwechsel an
- Chili-Schoten bauen Schleimhäute auf bzw. schützen sie
- Chili-Schoten wirken gegen Schmerzen und Entzündungen
- Chili-Schoten verbessern Blutzucker- und Blutfettwerte

Chili-Garnele

500 g Garnelen	
Zutaten	1 – 3 Chili-Schoten (je nach Schärfe und individuellem Geschmack)
für 4 Personen	1 Stück Ingwer(haselnussgroß)
	2 Knoblauchzehen
	4 Tomaten
	2 EL Erdnussöl
	1 EL Sojasauce
	3 Stiele Korianderblätter

Zubereitung:

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die Chili-Schoten entkernen und fein hacken. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Garnelen in einer heißen Pfanne in Erdnussöl ca. 3 Minuten anbraten und von Zeit zu Zeit wenden. Dann die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Die Chilis, den Ingwer und den Knoblauch im Bratöl der Garnelen andünsten und mit der Sojasauce ablöschen. Die Tomatenwürfel dazugeben. Alles nach Geschmack würzen und kurz aufkochen lassen. Dann die Garnelen wieder hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten weiter köcheln lassen. Zum Schluss noch die gehackten Korianderblätter unterheben.

Tipp Chili-Schoten lassen sich wunderbar einfrieren. Und: mit Chili-Fingern niemals die Augen berühren – das brennt fürchterlich!

training & coaching

Trainingsmanagement bei toMotion – fördern Sie Ihren Stoffwechsel zusätzlich durch eine gezielte Trainingsplanung!
Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching