

Audi BKK



**Brainfood.
Essen mit
Köpfchen.**

Zuhören ist unsere
stärkste Leistung.

Ganz schön schlau: gesund essen.

Wer ein bisschen bewusster auf seine Essgewohnheiten achtet, steigert nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch das Denkvermögen. Denn bestimmte Nahrungsmittel können nachweislich die mentale Leistungsfähigkeit fördern.

Die folgenden Brainfood-Rezepte bieten eine ausgewogene Mischung aus gesunden und nährstoffreichen Zutaten. Sie sind einfach zuzubereiten und helfen dabei, Löffel für Löffel oder Gabel für Gabel, dem Gehirn etwas Gutes zu tun und die geistige Gesundheit zu stärken. Und das Beste: **Das Ganze ist auch noch richtig, richtig lecker!**



Lachsfilet mit Kürbiskern-Kräuterkruste und Quinoa

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- > 2 Lachsfilets (je ca. 150 g)
- > 2 EL Kürbiskerne
- > 2 TL Kräuter der Provence
- > 100 g Quinoa
- > 1 Zitrone
- > Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen.
2. Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Kürbiskerne darüber streuen.
3. Lachsfilets im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 12-15 Minuten backen.
4. Lachsfilets mit Quinoa und Zitronenspalten servieren.



Warum Brainfood?

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die die Gehirnfunktion und das Gedächtnis verbessern können. Quinoa liefert komplexe Kohlenhydrate, die das Gehirn mit nachhaltiger Energie versorgen, und Proteine.



Indisches Erbsen-Dahl mit Naturjoghurt

Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- > 200 g Erbsen (TK)
- > 2 TL Currypulver
- > 2 TL Kreuzkümmel
- > 1 Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 200 g Naturjoghurt
- > Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten.
2. Erbsen, Currypulver und Kreuzkümmel hinzufügen, mit etwas Wasser ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.



Warum Brainfood?

Erbsen sind eine gute Quelle für pflanzliches Protein – ein wichtiger Baustoff für das Gehirn. Currypulver enthält Kurkuma, das entzündungshemmend wirken kann und die kognitive Funktion unterstützen soll.

Kimchi Bowl mit Vollkornreis

Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- > 100 g Vollkornreis
- > 200 g Kimchi
- > 2 Karotten
- > 2 Frühlingszwiebeln
- > 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Karotten und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.
3. Reis in zwei Schüsseln anrichten, Kimchi, Karotten und Frühlingszwiebeln darauf verteilen, mit Sojasauce abschmecken.



Warum Brainfood?

Kimchi ist reich an Probiotika, die die Darmgesundheit fördern, was sich positiv auf die Gehirnfunktion auswirken kann. Vollkornreis liefert komplexe Kohlenhydrate, die das Gehirn mit Energie versorgen.



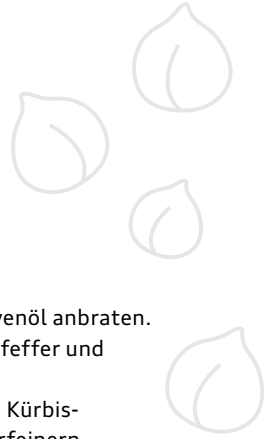


Gebratene Hähnchenbrust mit Kürbis-Kichererbsen-Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- > 2 Hähnchenfilets (je ca. 150 g)
- > 200 g Kürbis (Hokkaido)
- > 200 g Kichererbsen (gekocht)
- > 2 EL Olivenöl
- > 2 TL Balsamico
- > Salz, Pfeffer, Rosmarin



Zubereitung:

1. Kürbis entkernen, würfeln und in Olivenöl anbraten.
2. Kichererbsen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.
3. Hähnchenfilets in der Pfanne braten, Kürbis-Kichererbsen-Salat mit Balsamico verfeinern und dazu servieren.



Warum Brainfood?

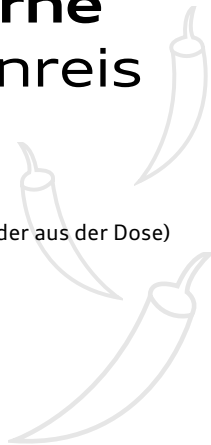
Hähnchenbrust liefert hochwertiges Protein, das für die Produktion von Neurotransmittern wichtig ist. Kürbis und Kichererbsen enthalten Nährstoffe, die die Gehirnfunktion unterstützen können, wie Vitamin A und Eisen.

Chili sin Carne mit Vollkornreis

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für zwei Portionen:

- > 100 g Vollkornreis
- > 200 g Kidneybohnen (gekocht oder aus der Dose)
- > 1 Paprika
- > 1 Zwiebel
- > 2 Knoblauchzehen
- > 2 TL Kreuzkümmel
- > 2 TL Paprikapulver
- > Salz, Pfeffer, Olivenöl



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Paprika in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten.
3. Kidneybohnen hinzufügen, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen, 10 Minuten in der Pfanne köcheln lassen.
4. Mit Reis servieren.



Warum Brainfood?

Vollkornreis und Kidneybohnen enthalten hochwertige Kohlenhydrate, die unser Gehirn mit Energie versorgen. Kreuzkümmel und Paprika haben antioxidative Eigenschaften, die das Gehirn schützen können.

