

# **Kartoffelgemüsepuree schnell, preiswert, kalorienarm, soooo lecker und gesund!**

Ein Mittagessen, schnell, preiswert, kalorienarm und soooo gesund! Heute hatte ich nicht viel Zeit, aber mächtig Hunger. Da habe ich mir folgendes Rezept ausgedacht:

Kartoffeln

Sellerie

Karotten

waschen, schälen und würfeln

Zwiebeln

Knoblauch

Ingwer

Chilischote

klein schneiden und mit dem gewürfelten Gemüse in einen Topf geben.

Ich habe extra keine Mengenangaben gemacht, da Ihr selbst am besten wisst, welche Menge an Eintopf gegessen wird.

Wasser in den Topf geben, aber nur so viel, dass das Gemüse zur Hälfte mit dem Wasser bedeckt ist.

Dann habe ich noch einen Esslöffel Rotes Bio Palmöl (enthält viel natürliches Vitamin A und E) und einen Esslöffel Ghee-Kokosöl (siehe Blogbeitrag vom 01.09.2015) hinzugefügt.

Alles zusammen bissfest kochen und dann mit einem Kartoffelstampfer kleindrücken, aber nur so klein, dass in dem Gemüse noch Stücke sind. Ganz zum Schluss habe ich noch meine Gewürzmischung aus Kurkuma, Pfeffer und Chili (siehe Blogbeitrag vom 01.08.2015) mit dem Kartoffelgemüsepuree

vermengt.

Wer mag, kann Fleischbällchen (aus Rind- oder Lammfleisch) dazugeben. Die Fleischbällchen können auch vegetarisch zubereitet werden, indem Ihr Tofu würfelt und in Sojasoße einlegt. Die Fleischeinlage oder die Vegetarische Einlage könnt Ihr ganz zum Schluss in dem fertigen Kartoffelgemüsepuree gar ziehen lassen.

Fertig ist der Eintopf!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

gesundheits\_und\_ernaehrungs\_trainer@arcor.de

oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II  
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein

## Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung  
Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung