

ZUTATEN

- 150 g Kartoffel
- 80 g Paprika
- 50 g Tomate
- 50 g Lauch
- 80 g Karotte
- 1 EL gemischte Saaten
- 1 TL Öl
- 20 g Tomatenmark
- 50 g Frischkäse leicht
- Räucherpaprika
- Basilikum (frisch)

ZUBEREITUNG

- Wasser für die Kartoffeln aufsetzen
- Das Gemüse waschen und schneiden, auch den Basilikum klein schneiden
- Die Kartoffeln in der Mikrowelle oder im Kochtopf garen
- Das Gemüse kurz in einer Pfanne anbraten, mit Tomatenmark und mit Räucherpaprika und Garam Masala würzen.
- Den Frischkäse und je nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben und für 10 min köcheln lassen
- Den Basilikum mit den Kernen über das Gemüse geben
- Zusammen mit den Kartoffeln genießen



Sommergemüse mit Kartoffeln



1 Portion



30 Minuten

Gemüse ist vor allem in der Schichtarbeit wichtig, weil es eine wichtige Quelle für Vitamine und Mineralien ist, die den Körper gesund halten und ihm helfen, gegen Krankheiten zu kämpfen. Besonders in stressigen Phasen ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und ausreichend Gemüse zu essen.

TIPP:

Rösten Sie die Nüsse und Saaten auch gerne an, das gibt der Mahlzeit einen ganz neuen Geschmack.