

## ZUTATEN

3 eigroße Kartoffeln  
(à ca. 80 g)  
1 EL gemischte Saaten  
1 TL Öl  
125 g Mozzarella  
100 g Rotkohl  
50 g Zwiebel  
100 g Karotte  
50 g Rettich  
20 g Tomatenmark  
Kokos, Ingwer  
Petersilie (frisch)

## ZUBEREITUNG

- Die Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser gar kochen lassen
- Das Gemüse klein schneiden und zuerst die Zwiebel, Karotte und den Rotkohl anbraten. Den Rettich währenddessen klein reiben
- Das Gemüse mit Tomatenmark und etwas Wasser ablöschen
- Mit Ingwer und Kokos würzen
- Das Gemüse und die Kartoffeln anrichten, die Petersilie, Kerne und den Rettich über das Gemüse geben



## Rettich- Rotkohlpfanne



1 Portion



35 Minuten

Obwohl Rettich nicht jedermanns Geschmack ist, bietet er zahlreiche gesundheitsfördernde Nährstoffe. Eine Portion Rettich enthält genug Vitamin C, um den täglichen Bedarf eines Erwachsenen zu decken, sowie Kalium, Natrium, Magnesium, Calcium, Phosphor und Eisen. Insbesondere in stressigen Zeiten sind Vitamine und Mineralstoffe von großer Bedeutung, da der Körper diese schneller verbraucht.

### TIPP:

Rettich hilft wahre Wunder bei verstopfter Nase - durch seine schleimlösende Wirkung verhilft er ganz einfach zu freien Atemwegen.