

Cremiger One-Pot



Zutaten für 1 Person:

2 kleine Kartoffeln
½ Zwiebeln
150 g Weißkraut
½ Paprika
150 ml Gemüsebrühe
100 ml Sojasahne
150 ml passierte Tomaten
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, etwas frischer Ingwer
Etwas Zitronensaft, Cayenne Pfeffer
oder Chili

Zubereitung:

- Kartoffeln gründlich waschen, ggf. schälen und würfeln.
- Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken,
- Zwiebel, Ingwer und Öl in einen Topf geben und anbraten,
- Kartoffeln zugeben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Kohl waschen, in Streifen schneiden und in den Topf geben.
- Sojasahne und passierte Tomaten ebenfalls hinzufügen.
- Alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und würfeln.
- Paprika und Gewürze sowie Zitronensaft in den Pot geben und nochmals 5 Minuten aufkochen.

Anti Stress Food – Kartoffeln

Die Kartoffel enthält viel Vitamin C und Kalium. Beides wird bei Stress in höheren Mengen vom Körper benötigt und sollte deshalb in ausreichenden Mengen über die Nahrung aufgenommen werden. Somit ist die Kartoffel ein perfektes Anti-Stress Food, welches zudem noch unser Immunsystem stärkt und basisch auf den Körper wirkt.

Wenn die Kartoffel kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert wird, ist sie wochenlang haltbar. Legen Sie sich demnach einen kleinen Basis-Vorrat an und stocken Sie diesen regelmäßig auf. Auch vorgekocht ist die Kartoffel ca. 1 Woche im Kühlschrank lagerbar. Daher eignen sich Kartoffelgerichte perfekt als Meal Prep. Wer Bio-Kartoffeln kauft, spart sich zusätzlich die Zeit des Schärens, da bei Bio-Kartoffeln die Schale mitgegessen werden kann. Biokartoffeln sind zudem nährstoffreicher und enthalten weniger Pestizide.