



I MIND MY FOOD

REZEPTE

## KARTOFFELN UND GEMÜSE - NICHT LANGWEILIG!

VON I MIND MY FOOD TEAM

**Stress, Ernährung und Immunsystem**  
**Rezept von Mag. Gabriela Gabriel**

### Zutaten:

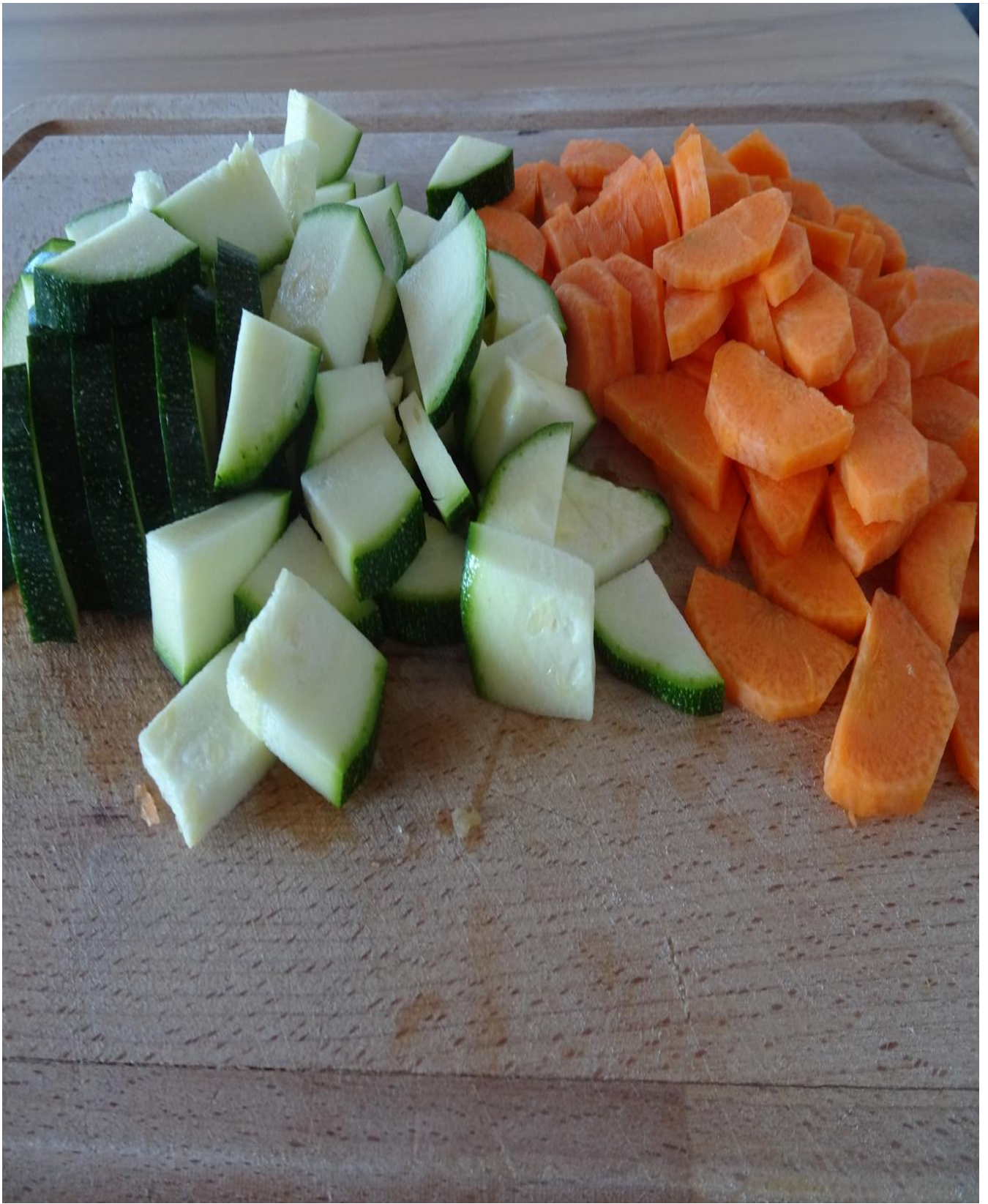
3 mittelgroße Kartoffeln  
200g Gemüse (Spargel/Brokkoli/Zucchini/Pilze/Erbsen)  
150g Linsen/Kichererbsen/Bohnen (vorkochen und einfrieren oder aus dem Glas)  
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen  
½ Avocado  
Gewürze, Sojasoße, Sesam, Petersilie, Zitrone

### Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und weichkochen. Mit 1EL Olivenöl, etwas Butter, etwas Hafermilch, Salz, Pfeffer, Muskat zu Brei zerstampfen



- Gemüse schneiden und dünsten. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten, dann das gedünstete Gemüse und Hülsenfrüchte hinzufügen. 2EL Sojasoße, Sesam, etwas Zitrone und Gewürze nach Wahl dazugeben und kurz anbraten lassen. Am Ende etwas Avocado unter das warme Gemüse mischen.





- Alles auf einem Teller servieren und mit Petersilie/frischen Sprossen toppen. Optional ein Spiegelei dazu genießen.

Variation: Satt Kartoffeln Süßkartoffel halbieren, mit Olivenöl, Knoblauch, Salz, geräuchertem Paprikapulver einreiben, Oberflächen anritzen und im Ofen weichgaren. Gemüse darüber verteilen und mit einem Spiegelei (oder etwas Fleisch) und frischen Kräutern servieren.



## I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

---

### **Movement 21 GmbH**

Obersand 5  
4311 Schwertberg  
[www.movement21.at](http://www.movement21.at)  
[officemovement21.at](mailto:officemovement21.at)  
+43 664 423 1193

Copyright 2021: [office@movement21.at](mailto:office@movement21.at)  
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz